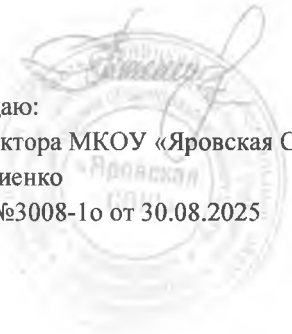


10 – дневное меню
Учащихся от 7 – 11 лет
МКОУ «Яровская СОШ»
в 2025-2026 учебном году



Утверждаю:

И.о.директора МКОУ «Яровская СОШ»

Е.В.Мусиенко

Приказ №3008-1о от 30.08.2025

1 день

Сборник рецептур	№ технологиче ской карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2005	42	Сыр	15	3.48	4.43	0	54.6	0.01	0.11	39.0	0	132.0	5.25	75.0	0.15
2004	461	Тефтели	80	11.78	12.91	14.9	223.0	0.07	1.13	51.0	0	57.8	28.4	141.4	1.27
2009	69	Макароны отварные	180	6.5	8.05	34.71	240.23	0.08	0	0.04	0.09	7.11	9.22	42.02	0.9
2015	379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.9	100.6	0	1.3	0	0	125.7	14.0	0	0.13
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Батон сдобный	40	2.9	1.2	20.1	104.2	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:			555.0	30.99	29.59	106.41	860.63	0.16	2.54	90.04	0.09	322.61	56.87	258.42	2.45

2 день															
Сборник рецептур	№ технологиче ской карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2016	57	Салат из капусты	100	0	3.33	1.67	36.63	0	0	0	0	0.05	0	0	0.01
1997	49	Рыба запеченная	90	14.31	4.14	2.61	103.5	0.08	0.72	0	0	20.7	0	0	0.45
2005	694	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	164.7	0.16	21.8	30.6	0	44.37	33.3	103.9	1.21
2007	377	Чай с лимоном	200	9.02	2.28	15.42	114.7	0.02	7.34	0.02	0.02	225.1	198.1	371.1	36.8
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	20	1.36	0.26	8.32	42.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:			630.0	31.52	16.09	73.35	599.53	0.26	29.86	30.62	0.02	290.22	231.4	475.0	38.47

3 день															
Сборник рецептур	№ технологиче ской карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2004	698	Кефир	200	5.80	5.0	8.0	106.0	0.08	1.4	0.04	0	240.0	28.0	190.0	0.2
2004	492	Плов	230	22.23	18.62	39.09	412.9	0.18	2.89	138.0	0	129.6	136.5	572.8	6.3
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Сдоба	38	4.2	5.54	21.62	155.8	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:			508.0	35.39	29.48	89.51	812.7	0.26	4.29	138.04	0	369.0	164.5	762.8	6.5

4 день															
Сборник рецептур	№ технологиче ской карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2015	71	Овощи свежие	60	1.1	0.2	3.8	22.0	0	17.5	0	0	14.0	20.0	0	0.9
2007	290	Птица тушеная	80	10.2	17.9	1.12	206.6	0.04	1.14	0.12	0.65	36.1	16.01	134.7	1.7
2005	679	Каша гречневая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	0.18	0	0.02	0	12.98	67.5	208.5	3.95
Гост	72	Витoshка (Вит.напиток)	200	0	0	19.0	75.0	0.3	20.0	0.12	2.34	0	3.0	0	0
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	16.64	84.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:			570.0	24.64	24.55	97.2	756.05	0.52	38.64	0.26	2.99	63.08	103.51	343.2	6.55

5 день

Сборник рецептур	№ технологиче ской карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2004	1	Масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75.0	0	0	59.0	0	1.0	0	2.0	0
2014	31/ 353	Суфле куриное с соусом	80	12.45	12.28	2.45	170.67	0	0.03	0	0	42.93	12.67	0	1.04
2009	64	Рис отварной	180	4.28	7.97	35.03	257.0	0.04	0	0.04	0.09	1.4	22.37	71.19	0.61
2004	685	Чай с сахаром	200	0.2	0	15.0	58.0	0	0	0	0	6.0	0	0	0.4
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Батон сдобный	40	2.9	1.2	20.1	104.2	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:			560.0	22.99	29.97	93.48	802.87	0.04	0.03	59.04	0.09	51.33	35.04	73.19	2.05

6 день															
Сборник рецептур	№ технологиче ской карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
ТУ	ТУ	Сдоба (пирог с картоф)	100	8.5	5.6	59.6	315.0	0	0	0	0	0	0	0	0
2015	182	Каша мол. Пшен. Сл. С масл. слив.	210	7.51	11.72	37.05	285.0	0	1.17	0	0	138.1	47.6	0	1.23
2015	379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.9	100.6	0	1.3	0	0	125.7	14.0	0	0.13
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:			550.0	22.34	20.32	133.35	838.6	0	2.47	0	0	263.8	61.6	0	1.36

7 день

Сборник рецептур	№ технологиче ской карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2005	42	Сыр	15	3.48	4.43	0	54.6	0.01	0.11	39.0	0	132.0	5.25	75.0	0.15
2005	608	Биточки	80	12.44	9.24	12.56	183.0	0.08	0.12	23.0	0	35.0	25.7	133.1	1.2
2005	679	Каша ячневая	180	5.74	5.11	37.0	224.42	0.11	0	0.02	0	47.0	0.02	201.6	0.9
2004	685	Чай с сахаром	200	0.2	0	15.0	58.0	0	0	0	0	6.0	0	0	0.4
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Батон сдобный	40	2.9	1.2	20.1	104.2	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:			555.0	27.82	20.3	105.46	762.22	0.2	0.23	62.02	0	220.0	30.97	409.7	2.65

8 день															
Сборник рецептур	№ технологиче ской карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2015	71	Овощи свежие	60	1.1	0.2	3.8	22.0	0	17.5	0	0	14.0	20.0	0	0.9
1997	49	Рыба запеченная	100	15.9	4.6	2.9	118.9	0.09	0.8	0	0	23.0	0	0	0.5
2005	688	Макароны отварные	180	6.62	5.42	31.73	202.14	0.07	0	25.2	0	5.83	25.34	44.6	1.33
2007	377	Чай с лимоном	200	9.2	2.28	15.42	114.7	0.02	7.34	0.02	0.02	225.1	198.1	371.1	36.8
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	20	1.36	0.26	8.32	42.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:			600.0	37.34	13.08	82.97	637.74	0.18	25.64	25.22	0.02	267.93	243.44	415.7	39.53

9 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2004	1	Масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75.0	0	0	59.0	0	1.0	0	2.0	0
2007	290	Птица тушеная	80	10.2	17.9	1.12	206.6	0.04	1.14	0.12	0.65	36.1	16.01	134.7	1.7
2005	9	Каша рассыпчатая	180	4.18	5.67	27.8	183.4	0.04	0	0	0	17.4	0	0	1.26
РЦ	4	Кисель витаминизор.	200	0	0	24.0	95.0	0.3	20.1	0.13	2.35	0	0	3.0	0
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Батон сдобный	40	2.9	1.2	20.1	104.2	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:			550.0	20.44	33.29	93.92	302.2	0.38	21.24	59.25	3.0	54.5	16.01	139.7	2.96

10 день

10 день															
Сборник рецептур	№ технологиче ской карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
ТУ	ТУ	Сдоба	50	3.95	2.9	33.05	173.0	0	0	0	0	0	0	0	0
1994	71	Котлета	80	12.6	10.1	14.2	208.0	0.08	0.064	0	0	35.2	0	0	1.28
2009	64	Рис отварной	180	4.28	7.97	35.03	257.0	0.04	0	0.04	0.09	1.4	22.37	71.19	0.61
Гост	Гост	Сок фруктовый	200	0.8	0	23.0	94.0	0.02	2	0	0	42.0	22.0	32.0	2.2
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:			550.0	24.79	21.29	125.48	870.0	0.14	2.064	0.04	0.09	78.6	44.37	103.19	4.09

Литература

- 1.Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под ред. В.С.Лапшиной – М.с.
- 2.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Авт. – сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К.,2005 - 656с.
- 3.Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений /Под ред.М.П.Могильнико, В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2010. – 628с.
- 4.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания – М.: Госторгиздат, 1955
- 5.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Составитель Л.Е.Голлунова. – Издательство «Профикс» Санкт- Петербург, 2003
- 6.Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник /Под реб.Член корр. МАИ, проф. И.М.Скурихина и академика РАМН, проф В.А.Тутельяна – М.: ДеЛипринт,2002 – 236с.
- 7.Химический состав пищевых продуктов /Под ред.И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева, - М. ВО «Агрохимиздат», 1987., ТЛ
8. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания » Киев»Арий» Москва «Лада» 2009г.
- 9.Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией: М.П.Могильного и В.А.Тутельяна – М.: ДеЛи плюс,2015 г.
10. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под ред. Могильного М.П., 2007г.
11. Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений под общ.ред., А.Я.Перевалов, 2013г.
- 12.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений под редакцией: В.Р. Кучмы 2016г.
- 13.Сборник технологических нормативов/ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания: Часть 1 - М, 2 – М.: ХЛЕБПРОДИНФОРМ 1996г., 1997г.