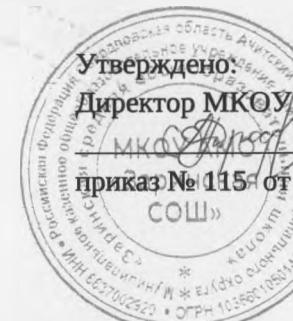


Приложение № 2

**Основное 10-дневное меню для детей школьного возраста
на 2025-26 учебный год МКОУ АМО "Заринская СОШ"**

Возрастная категория старше 11 лет



Утверждено:

Директор МКОУ АМО "Заринская СОШ"

А.А.Трофимова

приказ № 115 от "26" августа 2025 г.

тех карта по сборнику	№ тех. карты	1 день итого: наименование блюд	1435	46,6	38	198	1361	288,9	62,67	197,37	6,07	0,83	33,83	67,642
			масса порции	пищевая ценность			Энергетич ценность	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
		ЗАВТРАК <i>всего</i>	555	15,1	12	91	550	212,2	7,65	75	2,61	0,31	3,54	39
2 № 25/4	№ 8/4	Каша молочная ассорти (рис)	230	6	7	28	198						0,6	
14 № 377	№ 2/10	Чай с лимоном	210	0,1	0	15	62	14,2	2,4	0	0,36	0	2,83	0
2 № 1/13	№ 1/12	Хлеб пш. обогащ.	100	8	1	48	236	66			2,1	0,3		0
4 № 42	№ 4/13	Сыр (порциями)	15	1	4	0	54	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
		ОБЕД <i>всего</i>	880	31,5	26	107	811	76,7	55,02	122,37	3,46	0,52	30,29	28,642
4 № 170	№ 1/2	Борщ со сметаной	250	5	7	13	138	51,07	29,68	77,77	1,5	0,06	10,29	3,43
4 № 688	№ 2/3	Макаронные изделия отварн	180	7	5	32	202	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	25,2
18 № 277	№ 13/8	Гуляш	100	14	11	4	182							
16 № 507	№ 22/10	Напиток витамин "Витошка"	200	0	0	19	90	0	0	0	0	0,3	20	0,012
		Хлеб пш. обогащ.	30	2	0,3	14	71	19,8				0,63	0,09	0
		Хлеб ржано- пшеничный	20	1	0,2	9	43							
		Йогурт	100	2,5	2,5	16	85							
		2 день итого:	1530	67,09	44,67	217,22	1277,4	377,1	153,91	836,36	13,43	0,89	61,05	202,21
тех карта по сборнику	№ тех. карты	наименование блюд	масса порции	пищевая ценность			Энергетич ценность	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У			Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
				43,2	25			240,1	63,4	469,07	3,99	0,41	6,6	168,18
		ЗАВТРАК <i>всего</i>	550	43,2	25	113	574	240,1	63,4	469,07	3,99	0,41	6,6	168,18
4 № 467	№ 2/5	Пудинг из творога со сгущ	250	35	24	50	280	162,5	56,9	464,95	1,55	0,11	0,6	168,18
8 № 685	№ 1/10	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	11,6	6,5	4,12	0,34	0	6	0
		Хлеб пш. обогащ.	100	8	1	48	236	66				2,1	0,3	0
		ОБЕД <i>всего</i>	980	23,89	19,67	104,22	703,4	137	90,51	367,29	9,44	0,48	54,45	34,03
4 № 202	№ 8/2	Суп из овощей со см.	250	5,72	9,81	11,69	158,36	38,83	57,21	111,38	0,4	0,15	8,5	3,43
4 № 694	№ 6/3	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	167,7	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	30,6
2 № 6/7	№ 7/7	Рыба запеч в м/соусе	100	10,5	2,6	4,8	84						0,15	
		Сок	200	0	0	20,2	85,34	14				2,8	0,02	4
4 № 847	№ 13/10	Яблоко	200	1	1	20	94	20	0	152	4,4	0,06	20	0
		Хлеб пш. обогащ.	30	2	0,3	14	71	19,8				0,63	0,09	0
		Хлеб ржано- пшеничный	20	1	0,2	9	43							

		3 день итого:	1330	51,5	62	237	1732	400,58	50,11	192,59	7,45	1,07	34,66	23,57
тех карта	№ тех.	наименование блюд	масса порции	пищевая ценность			Энергетич ценность	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
по сборнику	карты			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
		ЗАВТРАК <i>всего</i>	550	18	27	135	869	287,8	22,6	133,1	2,43	0,31	0,84	20,01
3 № 168	№ 1/4	Каша манная	210	5	4	35	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04	0	20
7 № 397	№ 5/10	Какао с молоком	210	4	4	26	162	80,3	14,7	94,5	0,28	0,03	0,84	0,01
		Кондитерское изделие	50	3	11	36	255							
2 № 1/13	№ 1/12	Хлеб пш. обогащ. с маслом	80	6	8	38	255	196,8			1,68	0,24		0
		ОБЕД <i>всего</i>	780	33,5	35	102	863	112,78	27,51	59,49	5,02	0,76	33,82	3,56
14 № 96	№ 7/2	Рассольник "Ленинградский"	250	10	11	12	194	38,98	27,51	59,49	1,69	0,16	13,72	3,43
3 № 263	№ 18/8	Рагу из свинины	180	18	21	27	375	54			2,7	0,21		
16 № 506	№ 21/10	Кисель "Витошка" с витамин	200	0	0	24	95				0,3	20,1	0,13	
		Хлеб пш. обогащ.	30	2	0,3	14	71	19,8			0,63	0,09		0
		Хлеб ржано- пшеничный	20	1	0,2	9	43							
		Йогурт	100	2,5	2,5	16	85							
		4 день итого:	1455	57,7	72,1	191	1689	664,49	30,73	341,34	8,03	1,065	109,55	363,51
тех карта	№ тех.	наименование блюд	масса порции	пищевая ценность			Энергетич ценность	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
по сборнику	карты			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
		ЗАВТРАК <i>всего</i>	550	26	38	72	776	490,87	27,3	316,8	5,24	0,42	0,91	360,08
4 № 438	№ 2/6, 11/1	Омлет натур. с овощной доб.	240	15	25	9	359	119,17	20,3	271,8	3,07	0,1	0,26	360
6 № 395	№ 4/10	Коф напиток с молоком	210	3	3	15	98	125,7	7	45	0,07	0,02	0,65	0,08
		Хлеб пш. обогащ. с маслом	100	8	10	48	319	246			2,1	0,3		0
		ОБЕД <i>всего</i>	905	31,7	34,1	119	913	173,62	3,43	24,54	2,79	0,645	108,64	3,43
13 № 66	№ 3/2	Суп лапша домашн	250	6	7	13	139	19,32	3,43	24,54	0,76	0,035	0,6	3,43
13 № 187	№ 4/4	Каша "Дружба"	205	6	9	34	242	126,5			0,8	0,12	0,54	
1 № 178	№ 1/9	Котлета из мяса птицы	100	15	17	10	248							
2 № 20/10	№ 20/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18	75						97,5	
	№ 16/10	Банан	100	1,5	0,5	21	95	8			0,6	0,4	10	0
		Хлеб пш. обогащ.	30	2	0,3	14	71	19,8			0,63	0,09		0
		Хлеб ржано- пшеничный	20	1	0,2	9	43							
		5 день итого:	1365	42,2	41,5	209	1360	342,49	223,73	538,85	13,06	0,95	52,33	115,8
тех карта	№ тех.	наименование блюд	масса порции	пищевая ценность			Энергетич ценность	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
по сборнику	карты			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
		ЗАВТРАК <i>всего</i>	565	17,2	11	102	551	224,1	128,55	254,92	6,54	0,49	6,11	62,8
3 № 168	№ 1/4	Каша гречневая	250	8	6	39	203	14,5	116,8	175,8	3,95	0,18	0	23,8
8 № 685	№ 1/10	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	11,6	6,5	4,12	0,34	0	6	0
		Хлеб пш. обогащ.	100	8	1	48	236	66			2,1	0,3		0
4 № 42	№ 4/13	Сыр (порциями)	15	1	4	0	54	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39

		ОБЕД <i>всего</i>	800	25	30,5	107	809	118,39	95,18	283,93	6,52	0,46	46,22	53
3 № 87	№ 11/2	Суп с рыбными консервами	250	9	8	14	167	45,3	47,35	176,53	1,26	0,1	9,11	15
3 № 336	№ 7/3	Капуста тушеная	100	2	4	23	142	14,64	29,33	49,7	1,16	0,16	21	21
4 № 694	№ 6/3	Пюре картофельное	100	2	4	14	92	24,65	18,5	57,7	0,67	0,09	12,11	17
15 № 446	№ 14/8	Тефтели из говядины с рисом	100	9	14	11	204							
	№ 14/10	Сок	200	0	0	22	90	14			2,8	0,02	4	
		Хлеб пш. обогащ.	30	2	0,3	14	71	19,8			0,63	0,09		0
		Хлеб ржано- пшеничный	20	1	0,2	9	43							
		6 день итого:	1405	39,1	43	235	1585	298,58	61,38	318,26	7,53	0,62	12,81	72,43
тех карта	№ тех.	наименование блюд	масса порции	пищевая ценность			Энергетич ценность	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
по сборнику	карты			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
		ЗАВТРАК <i>всего</i>	555	12,2	11	106	590	216,65	36,35	155,12	3,13	0,34	6,11	69
3/168	№ 1/4	Каша рисовая	240	3	6	43	242	7,05	24,6	76	0,54	0,03	0	30
8 № 685	№ 1/10	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	11,6	6,5	4,12	0,34	0	6	0
		Хлеб пш. обогащ.	100	8	1	48	236	66			2,1	0,3		0
4 № 42	№ 4/13	Сыр (порциями)	15	1	4	0	54	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
		ОБЕД <i>всего</i>	850	26,9	32	129	995	81,93	25,03	163,14	4,4	0,28	6,7	3,43
12 № 55	№ 10/2	Свекольник со сметаной	250	3	10	15	168	31,73	3,43	24,54	1,37	0,05	5,56	3,43
5 № 272	№ 19/8	Биточки мясные	100	15	14	30	400	10,8	21,6	135	1,8	0,07	0	0
18 № 322	№ 11/3	Пюре картофельное с морковью	150	3	5	20	134							
4 № 868	№ 6/10	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	25	94	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,14	0
		Йогурт	100	2,5	2,5	16	85							
		Хлеб пш. обогащ.	30	2	0,3	14	71	33			1,05	0,15		0
		Хлеб ржано- пшеничный	20	1	0,2	9	43							
		7 день итого:	1505	65	76	254	1850	552,66	141,92	635,15	14,62	1,4	67,95	397,94
тех карта	№ тех.	наименование блюд	масса порции	пищевая ценность			Энергетич ценность	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
по сборнику	карты			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
		ЗАВТРАК <i>всего</i>	550	23	37	69	707	390,7	24,7	297,7	5,82	0,41	3,12	394,3
4 № 438	№ 2/6	Омлет натур. с овощной добавкой	240	15	27	6	326	130,5	22,3	297,7	3,36	0,11	0,29	394,3
14 № 377	№ 2/10	Чай с лимоном	210	0	0	15	62	14,2	2,4	0	0,36	0	2,83	0
2 № 1/13	№ 1/12	Хлеб пш. обогащ. с маслом	100	8	10	48	319	246			2,1	0,3		0
		ОБЕД <i>всего</i>	955	42	39	185	1143	161,96	117,22	337,45	8,8	0,99	64,83	3,642
4 № 200	№ 6/2	Суп картофельный с курой	250	6	5	17	137	32,54	34,56	101,34	1,49	0,15	12	3,43
6 № 115	№ 15/2	с гренками	25	3	0,5	19	92	9,6			0,8	0,06	0	
10 № 83	№ 1/7	Биточки рыбные в т/с	100	16	17	10	123	49,67			1,42	0,18	0,38	
4 № 679	№ 1/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	7	6	36	230	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,2
6 № 45	№ 1/1	Салат из белокочан. капусты	100	1	5	9	87	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0
16 № 507	№ 22/10	Напиток витамин "Витошка"	200	0	0	19	90	0	0	0	0	0,3	20	0,012
		Булочка	80	6	5	52	270							

		Хлеб пш. обогащ.	30	2	0,3	14	71	19,8			0,63	0,09		0
		Хлеб ржано- пшеничный	20	1	0,2	9	43							
		8 день итого:	1430	47,4	77,1	214	1763	517,52	105,58	453,94	8,2	0,57	80,65	4,1
тех карта по сборнику	№ тех. карты	наименование блюд	масса порции	пищевая ценность	Энергетич ценность	Минер. вещества, мг					Витамины, мг			
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
		ЗАВТРАК <i>всего</i>	550	23	33,5	115	873	385,55	14,7	94,5	2,33	0,21	1,47	0,01
13 № 204	№ 3/3	Макароны изд с сыром	250	13	21	37	389	272,25			1,05	0,08	0,63	
7 № 397	№ 5/10	Какао с молоком	210	4	4	26	162	80,3	14,7	94,5	0,28	0,03	0,84	0,01
		Кондитерское изделие	40	2	8	28	204							
		Хлеб пш. обогащ.	50	4	0,5	24	118	33			1	0,1		0
		ОБЕД <i>всего</i>	880	24,4	43,6	99	890	131,97	90,88	359,44	5,87	0,36	79,18	4,09
4 № 187	№ 4/2	Щи с курой со сметаной	250	5	7	8	120	50,02	25,68	72,17	1,11	0,07	18,46	3,43
9/№ 265	№ 8/8	Плов с мясом	180	13	29	19	385	27	44,3	246,3	2,8	0,18	1,02	0,66
3 № 33	№ 5/1	Салат из свеклы	100	1	6	8	94	35,15	20,9	40,97	1,33	0,02	9,5	0
2 № 7/10	№ 19/10	Компот из с/ф и шиповника	200	0,4	0,1	20	82						50,2	
		Банан	100	2	1	21	95							
		Хлеб пш. обогащ.	30	2	0,3	14	71	19,8			0,63	0,09		0
		Хлеб ржано- пшеничный	20	1	0,2	9	43							
		9 день итого:	1500	68,9	59,5	232	1458	343,05	156,93	861,59	11,32	1,82	64,99	191,74
тех карта по сборнику	№ тех. карты	наименование блюд	масса порции	пищевая ценность	Энергетич ценность	Минер. вещества, мг					Витамины, мг			
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
		ЗАВТРАК <i>всего</i>	550	43,2	25	113	574	240,1	63,4	469,07	3,99	0,41	6,6	168,18
4 № 467	№ 2/5	Пудинг из творога со сгущ	250	35	24	50	280	162,5	56,9	464,95	1,55	0,11	0,6	168,18
8 № 685	№ 1/10	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	11,6	6,5	4,12	0,34	0	6	0
		Хлеб пш. обогащ.	100	8	1	48	236	66			2,1	0,3		0
		ОБЕД <i>всего</i>	950	25,7	34,5	119	884	102,95	93,53	392,52	7,33	1,41	58,39	23,56
4 № 206	№ 5/2	Суп картоф. с бобовыми	250	9	8	16	170	44,77	38,73	111,72	2,34	0,24	5,81	3,43
8 № 436	№ 6/8	Жаркое по- домашнему со си	200	11	25	22	354	25,9	54,8	280,8	3,4	0,18	7,48	20
2 № 4/1	№ 7/1	Овощи порционные	100	0,7	0	3	13						10	
13 № 291	№ 7/10	Кисель с витаминами "Витол	200	0	0	23	90	0,48			0,06	0,3	20,1	0,13
		Хлеб пш. обогащ.	30	2	0,3	14	71	19,8			0,63	0,09		0
		Хлеб ржано- пшеничный	20	1	0,2	9	43							
	№ 16/10	Банан	150	2	1	32	143	12			0,9	0,6	15	0
		10 день итого:	1430	50	57,5	206	1613	660,05	119,6	375,19	10,63	0,94	69,55	40,58
тех карта по сборнику	№ тех. карты	наименование блюд	масса порции	пищевая ценность	Энергетич ценность	Минер. вещества, мг					Витамины, мг			
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
		ЗАВТРАК <i>всего</i>	550	18	22	105	690	489,49	7,4	47,3	2,6	0,38	1,22	0,08
11 № 96	№ 5/4	Каша пшеничная	240	7	9	42	273	111,5			0,43	0,06	0,54	
6 № 395	№ 4/10	Коф напиток с молоком	210	3	3	15	98	131,99	7,4	47,3	0,07	0,02	0,68	0,08

2 № 1/13	№ 1/12	Хлеб пш. обогащ. с маслом	100	8	10	48	319	246			2,1	0,3		0
		ОБЕД <i>всего</i>	880	32	35,5	101	923	170,56	112,2	327,89	8,03	0,56	68,33	40,5
6 № 49	№ 8/1	Салат витаминный	100	4	8	11	199	52,23	41,81	112	1,75	0,14	18,95	0,37
4 № 208	№9/2	Суп картоф. с м/изд	250	6	5	17	140	31,29	30,43	91,19	1,4	0,12	8,25	3,43
4 № 694	№ 6/3	Пюре картофельное	180	4	6	25	165	53,24	39,96	124,7	1,45	0,19	26,16	36,7
2 № 9/8	№ 12/8	Печень по-строгановски	100	15	16	3	215						10,97	
	№ 14/10	Сок	200	0	0	22	90	14			2,8	0,02	4	
		Хлеб пш. обогащ.	30	2	0,3	14	71	19,8			0,63	0,09		0
		Хлеб ржано- пшеничный	20	1	0,2	9	43							

- 1 Сборник технологических нормативов рецептур блюд кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений
издатель: Пермская государственная академия Уральский региональный центр питания 2004 г.
- 2 Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления
составители: Гращенков Д.В., Чугунова О.В. УРГЭУ 2015
- 3 Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М: ДeЛи прнт, 2010
- 4 Сборник рецептур блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания
авт.-составители: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный -2005 г.
- 5 Сборник рецептур блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания,1983; ТТК
- 6 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях
Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна., 2011 г.
- 7 Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, разработано: Конь И.Я.,Мосов А,в., Тобис В.И., Цапенко М.М. 2007 г.
- 8 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М:"Хлебпродинформ", 2004 г.
- 9 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников., под ред. Могильного М.П., 2007 г.
- 10 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1, 1996 г.
- 11 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений
составители:Коровка Л.С., Добросердова И.И., Мошенцова Л.П., Перевалов А.Я., Новоселов В.Г., БеловаВ.Н.,Наумова Л.А., 2001 г.

- 12 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, части 1 и 2, Пермь 2001 г.
- 13 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
- 14 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М: ДeЛи плюс, 2015г.
- 15 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений под об.Ред. Переялов А.Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.
- 16 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских оздоровительных учреждений. Составители: Переялов А.Я., Тапешкина Н.В.; Пермь 2018 г.
- 17 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации / под ред. А.Я. Переялова, Пермь, 5-е издание, 2013 г.
- 18 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях
Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДeЛи прнт, 2012 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807275

Владелец Трофимова Анна Анатольевна

Действителен С 25.09.2025 по 25.09.2026