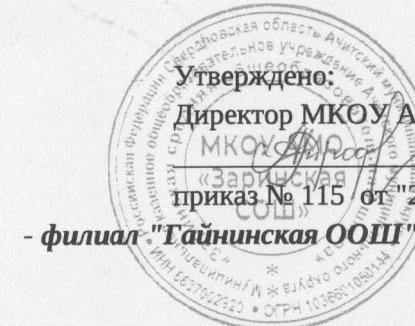


Приложение № 3

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



Возрастная категория до 11 лет

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
		ОБЕД всего	800	30,5	25	99	757	66,85	45,55	104,29	3	0,5	28,23	24,442
4 №170	№ 1/2	Борщ со сметаной	200	5	6	10	117	42,19	24,43	67,12	1,26	0,05	8,23	3,43
4 № 688	№ 2/3	Макаронные изделия отварн	150	6	5	27	169	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
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 рж.	20	1	0,2	9	43							
		Йогурт	100	2,5	2,5	16	85							
		2 день												
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
		ОБЕД всего	1030	25	20,5	111	729	137	90,51	367,29	9,44	0,48	54,45	34,03
4 №202	№ 8/2	Суп из овощей со см.	250	6	10	12	158	38,83	57,21	111,38	0,4	0,15	8,5	3,43
4 № 694	№ 6/3	Пюре картофельное	180	4	6	25	165	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	11	3	5	84						0,15	
		№ 14/10	Сок	200	0	0	22	90	14		2,8	0,02	4	
4 № 847	№ 13/10	Яблоко	250	1	1	24	118	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												
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
		ОБЕД всего	780	32	33,5	96	825	121,88	71,31	296,69	6,74	0,65	50,49	50,56
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
4 № 321	№8/8	Рагу из свинины	180	18	21	27	375	55,1	43,8	176,2	2,42	0,1	8,67	47
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							

		Яблоко	100	1	1	10	47	8	0	61	2	0	8	0
		4 день												
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
		ОБЕД всего	745	28,2	30,6	95	772	163,09	3,43	24,56	2,1	0,24	98,52	3,43
13 № 66	№ 3/2	Суп лапша домашн	200	6	6	11	118	16,79	3,43	24,56	0,67	0,03	0,48	3,43
13 № 187	№ 4/4	Каша молочная "Дружба"	205	6	9	34	242	126,5			0,8	0,12	0,54	
1 № 178	№ 1/9	Котлета из мяса птицы	90	13	15	9	223							
2 № 20/10	№ 20/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18	75						97,5	
		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												
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
		ОБЕД всего	750	23	29,5	104	776	109,33	85,71	248,62	6,27	0,44	44,4	50
3 № 87	№ 11/2	Суп с рыбными консервами	200	7	7	11	134	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08	7,29	12
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												
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
		ОБЕД всего	850	26,54	32	129	995	68,73	25,03	163,14	3,98	0,22	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 морков	150	3	5	20	134							
4 № 868	№ 6/10	Компот из сухофруктов	200	0,04	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	19,8			0,63	0,09		0
		Хлеб ржано- пшеничный	20	1	0,2	9	43							
		7 день												
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
		ОБЕД всего	860	41	36,5	173	1069	139,49	104,93	311,05	8,19	0,94	49,45	3,642
4 № 200	№ 6/2	Суп картофельный с курой	200	5,5	4,5	13	116	27,37	28,33	85,98	1,25	0,12	9,6	3,43

6 №115	№ 15/2	с гренками	20	2,5	0,5	15	74	7,25			0,63	0,05	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	60	1	3	5	52	22,42	9,1	16,57	0,31	0,02	19,47	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												
тех карта	№ тех.	наименование блюд	масса	пищевая ценность			Энергетич	Минер. вещества, мг				Витамины,мг		
по сборнику	карты		порции	Б	Ж	У	ценность	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
		ОБЕД всего	840	24,4	41,6	96	852	117,91	82,52	343,05	5,34	0,35	75,38	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	60	1	4	5	56	21,09	12,54	24,58	0,8	0,01	5,7	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												
тех карта	№ тех.	наименование блюд	масса	пищевая ценность			Энергетич	Минер. вещества, мг				Витамины,мг		
по сборнику	карты		порции	Б	Ж	У	ценность	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
		ОБЕД всего	860	24,4	33,5	115	852	95,33	86,47	375,08	6,92	1,36	53,23	23,56
4 № 206	№ 5/2	Суп картоф. с бобовыми	200	8	7	13	143	37,15	31,67	94,28	1,93	0,19	4,65	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	60	0,4	0	2	8						6	
13 № 291	№ 7/10	Кисель с витаминами "Вито"	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												
тех карта	№ тех.	наименование блюд	масса	пищевая ценность			Энергетич	Минер. вещества, мг				Витамины,мг		
по сборнику	карты		порции	Б	Ж	У	ценность	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
		ОБЕД всего	810	30	31,5	92	815	140,8	88,82	262,3	7,09	0,47	56,39	34,25
6 № 49	№ 8/1	Салат витаминный	60	3	5	7	119	31,34	25,09	67,2	1,05	0,08	11,37	0,22
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	150	3	5	20	137	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	30,6
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: Гращенко 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: ДеЛи принт, 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 методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга.
СПб.: Речь, 2008.-800 с.
- 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: Де Ли плюс, 2015г.
- 15 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений под об.Ред. Перевалов 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: Перевалов 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. Перевалова, 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.: Де Ли принт, 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