

Приложение № 4

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



Возрастная категория старше 11 лет

		<b>1 день</b>						Энергетич ценность	Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
тех карта	№ тех.	наименование блюд		масса порции	пищевая ценность				Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
		<b>ОБЕД</b>	<b>всего</b>	<b>880</b>	<b>31,5</b>	<b>26</b>	<b>107</b>	<b>811</b>	<b>76,7</b>	<b>55,02</b>	<b>122,37</b>	<b>3,46</b>	<b>0,52</b>	<b>30,29</b>	<b>28,642</b>	
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								
		<b>2 день</b>														
тех карта	№ тех.	наименование блюд		масса порции	пищевая ценность			Энергетич ценность	Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
по сборнику	карты			порции	Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
		<b>ОБЕД</b>	<b>всего</b>	<b>980</b>	<b>23,89</b>	<b>19,67</b>	<b>104,22</b>	<b>703,4</b>	<b>137</b>	<b>90,51</b>	<b>367,29</b>	<b>9,44</b>	<b>0,48</b>	<b>54,45</b>	<b>34,03</b>	
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		
	№ 14/10	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								
		<b>3 день</b>														
тех карта	№ тех.	наименование блюд		масса порции	пищевая ценность			Энергетич ценность	Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
по сборнику	карты			порции	Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
		<b>ОБЕД</b>	<b>всего</b>	<b>780</b>	<b>33,5</b>	<b>35</b>	<b>102</b>	<b>863</b>	<b>112,78</b>	<b>27,51</b>	<b>59,49</b>	<b>5,02</b>	<b>0,76</b>	<b>33,82</b>	<b>3,56</b>	
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 витами		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								

		<b>4 день</b>												
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 <sub>1</sub>	C	A
		<b>ОБЕД всего</b>	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
		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							
		<b>5 день</b>												
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 <sub>1</sub>	C	A
		<b>ОБЕД всего</b>	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							
		<b>6 день</b>												
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 <sub>1</sub>	C	A
		<b>ОБЕД всего</b>	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 морков	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							
		<b>7 день</b>												
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 <sub>1</sub>	C	A
		<b>ОБЕД всего</b>	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							
		<b>8 день</b>												
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 <sub>1</sub>	C	A
		<b>ОБЕД всего</b>	<b>880</b>	<b>24,4</b>	<b>43,6</b>	<b>99</b>	<b>890</b>	<b>131,97</b>	<b>90,88</b>	<b>359,44</b>	<b>5,87</b>	<b>0,36</b>	<b>79,18</b>	<b>4,09</b>
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							
		<b>9 день</b>												
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 <sub>1</sub>	C	A
		<b>ОБЕД всего</b>	<b>950</b>	<b>25,7</b>	<b>34,5</b>	<b>119</b>	<b>884</b>	<b>102,95</b>	<b>93,53</b>	<b>392,52</b>	<b>7,33</b>	<b>1,41</b>	<b>58,39</b>	<b>23,56</b>
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 съ	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 "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
		<b>10 день</b>												
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 <sub>1</sub>	C	A
		<b>ОБЕД всего</b>	<b>880</b>	<b>32</b>	<b>35,5</b>	<b>101</b>	<b>923</b>	<b>170,56</b>	<b>112,2</b>	<b>327,89</b>	<b>8,03</b>	<b>0,56</b>	<b>68,33</b>	<b>40,5</b>
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: ДелоЛи прингт, 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., Белова В.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: ДелоЛи 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 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