

УТВЕРЖДАЮ  
Директор

Т.В. Афанасьева

11 сентября 2024 г.

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под ред. М.П.Могильного-М. Дели, 2007. -628с.

Перспективное 10-дневное меню для обучающихся 1 - 4 классов общеобразовательных учреждений МО "Кабанский район" Республики Бурятия с 7 до 11 лет

Содержание витаминное, мг

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.				Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг											
			Белки	Жиры	Углеводы	Витамин А		Витамин В1	Витамин В2	Р	Fe	A	B1	B2	PP	C			
50	День 1 (поздельник) для учащихся 1 смены салат из свеклы с сыром	60	4,8	6,9	9,5		138	7	8	3	4,5	3	71	0	3	2	0	0	0
268	котлета мясная	100	8,511925333	7,807565333	5,828944333		127,6311667	54,78503333	164,5253333	20,341	5,432	30,5865	0,5502	0,0178	0,059085	0,01778	1,837866667	0,4109	0
№329(07)	Паша отварная	200	3,58675	2,621388	21,8220275		125	9	42,8085	7,2905	3,6	4,4	0,952	0	0,012	0,008	0,12	0,6029	60
№342(07)	Компот из свежих яблок	200	0,152	0,1504	25,36352		103	10,64	111,92	7,12	7,848	43,436	0,6029	0	0,084	0,023	0,6349	0	0
209	Хлеб изюмный	50	4,65	0,47	30,915		160	195,1	61,28	10,54	33	210	0,8	45	0	0	0	0	0
	Яйцо вареное для учащихся 2 смены	40	6,6	3,15			58,5	0,02	0	210	33	210	0,8	45	0	0	0	0	0
209	Яйцо отварное	40	6,6	3,15			58,5	0,02	0	210	33	210	0,8	45	0	0	0	0	0
№102(07)	Суп гороховый	250	6,86012	6,21456	14,36526		140	20,1	453,04	29,02	34,76	116,14	2,014	0	0,1972	0,0846	1,74	0	0
268	котлета мясная	100	8,511925333	7,807565333	5,828944333		127,6311667	54,78503333	164,5253333	20,341	5,432	30,5865	0,5502	0,0178	0,059085	0,01778	1,837866667	0,4109	0
№329(07)	Паша отварная	200	3,58675	2,621388	21,8220275		125	1,5435	42,8085	7,2905	3,6	4,4	0,952	14	0,059085	0,01778	0,4109	0	0
№342(07)	Компот из свежих яблок	200	0,152	0,1504	25,36352		103	10,64	111,92	7,12	7,848	43,436	0,6029	0	0,012	0,008	0,12	0,6029	60
50	Хлеб изюмный	50	4,65	0,47	30,915		160	195,1	61,28	10,54	33	210	0,8	45	0	0,084	0,023	0,6349	0
Σ			30,31069533	20,41391333	98,29475183		714,4311667	775,2538333	833,5738333	284,3115	100,9493333	501,7175	5,591866667	69,25	1,407361667	0,21122	4,743666667	60	60

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.				Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг											
			Белки	Жиры	Углеводы	Na		K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		
21	День 2 (вторник) для учащихся 1 смены салат из огурцов соевых	60	0,9	5	4,3		66	450	27,8	23	13	28	0,6	0	0,02	0,02	0,1	0	0
№266(07)	Бифштекс мясной	80110	9,743416667	14,596666667	4,242803333		187	36,33	183,678	8,122	13,916	109,704	1,5236	22,5	0,04128	0,0911	2,5316	0	0
171	рис отварной	200	2,04262	2,95636	13,36517		88,2384	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0	0
№109(81)	Чай с лимоном	200	0,2242	0,0517	13,7683		56,4353	1,41	31,77	7	4,88	9,12	0,889	0,0005	0,0023	0,0108	0,084	0	0
№408(07)	Хлеб изюмный пирожки с повидлом	50	4,65	0,47	30,915		160	195,1	61,28	10,54	7,848	43,436	0,6029	0	0,084	0,023	0,6349	0	0
75	пирожки с повидлом	75	5,147998	5,7027432	29,0815434		173	289,4	163,0838	29,991	13,217	63,3124	0,90333	29,763	0,089708	0,066696	0,85348	0	0
Σ			22,7078395	28,7774699	95,6729217		730,6737000	984,5400000	976,2018000	106,0511000	74,6260000	317,7124000	5,3103300	69,2535000	0,3462380	0,2981460	5,3339800	0,0000000	0,0000000
21	салат из огурцов соевых	60	0,9	5	4,3		66	450	27,8	23	13	28	0,6	0	0,02	0,02	0,1	0	0
№88(07)	Ши из свежих капусты со сметаной	250110	1,673232	4,65728	7,03664		77,015008	13,64	312,72	35,56	17,88	42,728	0,6228	6	0,055	0,0524	0,7384	0	0
№266(07)	Бифштекс мясной	80110	9,743416667	14,596666667	4,242803333		187	36,33	183,678	8,122	13,916	109,704	1,5236	22,5	0,04128	0,0911	2,5316	0	0
171	рис отварной	200	2,04262	2,95636	13,36517		88,2384	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0	0
№109(81)	Чай с лимоном	200	0,2242	0,0517	13,7683		56,4353	1,41	31,77	7	4,88	9,12	0,889	0,0005	0,0023	0,0108	0,084	0	0
50	Хлеб изюмный	50	4,65	0,47	30,915		160	195,1	61,28	10,54	7,848	43,436	0,6029	0	0,084	0,023	0,6349	0	0
Σ			19,23346867	27,73200667	73,62791833		635,010236	708,78	1125,838	111,612	79,289	297,128	5,0298	45,5005	0,31153	0,26395	5,2189	0	0



№ рецептур	Наименование блюда	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг										Содержание витаминов, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C			
№23	День 5(пятница) для учащихся 1 смены	60	1,8	6	10,6	104	7	6	3	4,5	3	4,5	3	71	0	3	2	0	0	0
№285(07)	Салат из свеклы с зеленым горошком	80/100	9,74341667	14,59666667	4,24280833	187,321528	36,33	183,688	8,122	13,916	109,107	1,5236	0,04128	0,0911	2,5315	0	0	0	0	0
309	Бифштекс мясной	200	3,53675	2,621388	21,8220275	125	0	42,8085	7,2905	5,432	30,5865	0,5502	0,058065	0,01778	0,4109	0	0	0	0	0
№348(07)	Лепешка отварная	200	0,57	0,0799	28,63315	117,5317	2,55	202,25	23,5	15,15	19,9	0,76	0,0085	0,022	0,295	0	0	0	0	60
260	Компот из сухофруктов	75/50	18,25	13,5	4,8	213,7	0,19	253,972	9,788	17,224	128,592	1,884	0,05112	0,10304	3,0752	0	0	0	0	0
	Мясо тушеное с соусом	50	4,65	0,47	30,915	160	195,1	61,28	10,54	7,848	43,436	0,6029	0,084	0,023	0,6349	0	0	0	0	0
	Хлеб изюбированный	50	4,20932	3,89224	38,223185	204,76018	151,275	64,3965	17,108	7,827	46,3525	0,61615	0,075	0,0423	0,589	0	0	0	0	0
	Булочка школьная	50	42,75948667	41,1601947	139,2361708	1112,313408	392,445	814,395	79,3485	71,897	380,974	76,93685	3,317965	2,29922	7,5365	0	0	0	0	60
№23	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,8	6	10,6	104	7	6	3	4,5	3	4,5	3	71	0	3	2	0	0	0
№2(07)	Борщ со свежей капустой, сметаной	250/110	1,604048	4,63616	9,34076	85,764	24,984	284,48	35,304	19,64	44,952	0,8796	0,0458	0,0516	0,5456	0	0	0	0	0
№285(07)	Бифштекс мясной	80/100	9,74341667	14,59666667	4,24280833	187,321528	36,33	183,688	8,122	13,916	109,107	1,5236	0,04128	0,0911	2,5315	0	0	0	0	0
260	Мясо тушеное с соусом	75/50	18,25	13,5	4,8	213,7	0,19	253,972	9,788	17,224	128,592	1,884	0,05112	0,10304	3,0752	0	0	0	0	0
309	Лепешка отварная	200	3,53675	2,621388	21,8220275	125	0	42,8085	7,2905	5,432	30,5865	0,5502	0,058065	0,01778	0,4109	0	0	0	0	0
№348(07)	Компот из сухофруктов	200	0,57	0,0799	28,63315	117,5317	2,55	202,25	23,5	15,15	19,9	0,76	0,0085	0,022	0,295	0	0	0	0	60
	Хлеб изюбированный	50	4,65	0,47	30,915	160	195,1	61,28	10,54	7,848	43,436	0,6029	0,084	0,023	0,6349	0	0	0	0	0
Σ			40,15421467	41,9041147	110,3537458	993,317228	266,154	1044,4785	97,5445	83,71	379,5735	77,2003	3,288765	2,30852	7,4931	0	0	0	0	60

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг										Содержание витаминов, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C			
№45(07)	День 6 (понедельник) для учащихся 1 смены	60	1,4	4,6	9,8	86	580	40,25	12,25	5,75	36	0,35	0,04	0,08	0,9	0	0	0	0	0
№45(07)	Салат из свежей капусты	100/50	9,861746667	19,06210667	3,895614667	320	67,73066667	184,5066667	8,8	14,42	107,9733333	1,62	1,412126667	0,089226667	2,5984	0	0	0	0	0
№280(07)	Фрикадельки мясные	200	2,04262	2,95636	13,36517	125,67	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	0,10895	0,08655	1,13	0	0	0	0	0
№309(07)	Макаронные изделия отварные	200	0,38285	0,13818	22,75	93,77502	2,07	17,01	9,4	2,54	3,24	0,402	0,0098	0,0314	0,127	0	0	0	0	60
№388(07)	Налиток из шиповника	200	1,86	0,18	12,36	160	78,03	24,51	4,21	3,19	17,37	0,24	0,0336	0,0092	0,254	0	0	0	0	0
№280(07)	Хлеб изюбированный	50	4,20932	3,89224	38,223185	204,76018	151,275	64,3965	17,108	7,827	46,3525	0,61615	0,075	0,0423	0,589	0	0	0	0	0
№280(07)	Булочка Школьная	75	19,75653667	30,82886667	100,3939697	980,2052	891,4056667	79,158	839,2631667	55,492	275,0758333	4,01965	1,679476667	0,338676667	5,5984	0	0	0	0	60
№45(07)	День 6 (понедельник) для учащихся 2 смены	60	1,4	4,6	9,8	86	580	40,25	12,25	5,75	36	0,35	0,04	0,08	0,9	0	0	0	0	0
№45(07)	Салат из свежей капусты	100/50	9,861746667	19,06210667	3,895614667	320	67,73066667	184,5066667	8,8	14,42	107,9733333	1,62	1,412126667	0,089226667	2,5984	0	0	0	0	0
№102(07)	Суп картофельный с бобовыми	250	8,326927333	6,674536	23,20730533	186,2077547	29,75433333	524,854	26,676	32,072	123,7888667	1,884066667	0,14809	0,133213333	2,405066667	0	0	0	0	0
№280(07)	Фрикадельки мясные	100/50	9,861746667	19,06210667	3,895614667	320	67,73066667	184,5066667	8,8	14,42	107,9733333	1,62	1,412126667	0,089226667	2,5984	0	0	0	0	0
№309(07)	Макаронные изделия отварные	200	2,04262	2,95636	13,36517	125,67	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	0,10895	0,08655	1,13	0	0	0	0	0
№388(07)	Налиток из шиповника	200	1,86	0,18	12,36	160	78,03	24,51	4,21	3,19	17,37	0,24	0,0336	0,0092	0,254	0	0	0	0	60
№280(07)	Булочка Школьная	50	4,20932	3,89224	38,223185	204,76018	151,275	64,3965	17,108	7,827	46,3525	0,61615	0,075	0,0423	0,589	0	0	0	0	0
Σ			23,874144	33,6118267	85,37809	971,6527747	769,885	1299,720667	88,726	79,737	352,512	5,287566667	1,752566667	0,42959	7,414666667	0	0	0	0	60

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.				Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг											
			Белки	Жиры	Углеводы	Na		K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	B <sup>6</sup>	B <sup>12</sup>	C	
																			Содержание витаминов, мкг
	День 7 (вторник) для учащихся 1 смены Завтрак	60	1,5	6	10,8	103	27	340	34	104	301	3,7	0	0,38	0,14	0,14	2,1	0	
№244(07)	салат картофельный с морковью и кукурузой	50/100	13,4957116	14,568312	17,496661	255,0842984	180,269	818,66	23,676	41,318	188,9784	2,84094	0	0,17032	0,173056	0,173056	4,34392	0	
№349(07)	Компот из кураги	200	8,1	1,2	42	120	0,97	25,25	16	6	6	1	0,0005	0,0007	0,01	0,08	60	0	
	Хлеб изюбированный	50	1,86	0,18	12,36	160	78,03	24,51	4,21	3,19	17,37	0,24	0	0,0336	0,0092	0,254	0	0	
	Σ		24,9657116	21,946312	82,656661	638,0842984	286,269	1208,42	77,886	154,508	513,3484	7,78094	0,0005	0,58462	0,332256	6,77792	60	0	
	для учащихся 2 смены																		
№ 40	салат картофельный с морковью и кукурузой	60	1,5	6	10,8	103	27	340	34	104	301	3,7	0	0,38	0,14	0,14	2,1	0	
115	суп картофельный с перловой крупой с сайрой	250/10	3,492	5,099	14,8694	119,3666	137,72	407,078	18,016	25,204	92,27	0,9698	0	0,09434	0,071	1,806	0	0	
№244(07)	Плов с говядиной	50/100	13,4957116	14,568312	17,496661	255,0842984	180,269	818,66	23,676	41,318	188,9784	2,84094	0	0,17032	0,173056	0,173056	4,34392	0	
№349(07)	Компот из кураги	200	8,1	1,2	42	120	0,97	25,25	16	6	6	1	0,0005	0,0007	0,01	0,08	60	0	
	Хлеб изюбированный	50	1,86	0,18	12,36	160	78,03	24,51	4,21	3,19	17,37	0,24	0	0,0336	0,0092	0,254	0	0	
№410(07)	Ватрушка с творогом	75	3,15961448	13,61723264	26,77831429	242,3069088	125,5354	120,4658	13,84194	7,6642	32,9197	1,05786	4,67	0,058885	0,02931	0,43567	0	0	
	Итого:		31,60732608	40,66454464	124,3043753	995,7577072	549,5244	1735,9638	105,74394	187,3762	638,5381	9,8086	4,6705	0,737845	0,432566	9,01959	60	0	

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.				Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг											
			Белки	Жиры	Углеводы	Na		K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	B <sup>6</sup>	B <sup>12</sup>	C	
																			Содержание витаминов, мкг
	День 8 (среда) для учащихся 1 смены	60	4,9	8,9	9,5	138	237	267	187	28	154	1,5	40	0,03	0,09	0,09	0,2	0	
№50(07)	Салат из свеклы с сыром	100	7,100758333	5,4585	3,695325	218	25,736	137,8833333	5,22	11,56416667	82,24416667	1,122	0	0,02925	0,0605	1,893593333	0	0	
№278(07)	Тефтели мясные.	200	6,7	10,6	49,8	321	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0	0	
№171(07)	Каша гречневая	200	0,2242	0,0517	13,7683	56,4353	1,41	31,77	7	4,88	9,12	0,889	0,0005	0,0023	0,108	0,084	0	0	
№1009(81)	Чай с лимоном	60	3,72	0,376	24,732	160,5	156,08	49,024	8,429	6,2784	34,749	0,42322	0	0,0672	0,018	0,5079	0	0	
	Хлеб изюбированный	50	2,35	10	25	194			10	6	35	0,5	93	0,04					
	Булочка домашняя	50	24,96495833	35,3862	126,495625	1087,9353	432,526	984,2673333	245,039	78,48756667	379,2531667	5,28482	150,0005	0,2777	0,26585	3,815483333	0	0	
	Σ																		
№50(07)	для учащихся 2 смены	60	4,9	8,9	9,5	138	237	267	187	28	154	1,5	40	0,03	0,09	0,09	0,2	0	
№89(07)	Салат из свеклы с сыром	250/10	2,11604	5,04952	13,1264	106,67528	143,92	421	23,16	22,88	65,232	0,8372	6	0,0926	0,06728	1,0256	0	0	
№278(07)	Рассольник ленинградский со сметаной	100	7,100758333	5,4585	3,695325	218	25,736	137,8833333	5,22	11,56416667	82,24416667	1,122	0	0,02925	0,0605	1,893593333	0	0	
№171(07)	Тефтели мясные	200	6,7	10,6	49,8	321	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0	0	
№1009(81)	Чай с лимоном	200	0,2242	0,0517	13,7683	56,4353	1,41	31,77	7	4,88	9,12	0,889	0,0005	0,0023	0,108	0,084	0	0	
	Хлеб изюбированный	60	3,72	0,376	24,732	160,5	156,08	49,024	8,429	6,2784	34,749	0,42322	0	0,0672	0,018	0,5079	0	0	
	Булочка домашняя	50	24,96495833	35,3862	126,495625	1087,9353	432,526	984,2673333	245,039	78,48756667	379,2531667	5,28482	150,0005	0,2777	0,26585	3,815483333	0	0	
	Σ																		
№50(07)	для учащихся 2 смены	60	4,9	8,9	9,5	138	237	267	187	28	154	1,5	40	0,03	0,09	0,09	0,2	0	
№89(07)	Салат из свеклы с сыром	250/10	2,11604	5,04952	13,1264	106,67528	143,92	421	23,16	22,88	65,232	0,8372	6	0,0926	0,06728	1,0256	0	0	
№278(07)	Рассольник ленинградский со сметаной	100	7,100758333	5,4585	3,695325	218	25,736	137,8833333	5,22	11,56416667	82,24416667	1,122	0	0,02925	0,0605	1,893593333	0	0	
№171(07)	Тефтели мясные	200	6,7	10,6	49,8	321	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0	0	
№1009(81)	Чай с лимоном	200	0,2242	0,0517	13,7683	56,4353	1,41	31,77	7	4,88	9,12	0,889	0,0005	0,0023	0,108	0,084	0	0	
	Хлеб изюбированный	60	3,72	0,376	24,732	160,5	156,08	49,024	8,429	6,2784	34,749	0,42322	0	0,0672	0,018	0,5079	0	0	
	Σ		24,76099833	30,43572	114,622025	1000,61058	576,446	1415,267333	258,199	95,36756667	409,4851667	5,62202	63,0005	0,3303	0,33313	4,841083333	0	0	

