

Утверждено:

Директор МКОУ «Ларичихинская средняя
общеобразовательная школа»
Тальменского района Алтайского края
Т.Е. Буряндина



Примерное меню-раскладка на 10 дней Начальные классы

МКОУ «Ларичихинская средняя общеобразовательная школа»

Тальменского района Алтайского края

С 9 января 2025 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	1 день												
			Пищевые вещества						Минеральные вещества, мг						
	2	3	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Энерг. ценность	Са	Мg	Р	Fe	В1	С	А		
Завтрак															
208(1)	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6			
104(2)	Вареники (п/ф) варенье со сливочным маслом	210	8,1	17	33,6	369,18	20	41	141	1	0,04		23		
	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07				
	Сок натуральный	200	1		23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01		
	ИТОГО:	690	17,41	26,95	101,27	748,03	67,72	90,72	289,73	2,93	0,23	10,61	23,01		
Обед															
208(1)	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6			
104(2)	Вареники (п/ф) варенье со сливочным маслом	210	8,1	17	33,6	369,18	20	41	141	1	0,04		23		
	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07				
	Сок натуральный	200	1		23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01		
	ИТОГО:	690	17,41	26,95	101,27	748,03	67,72	90,72	289,73	2,93	0,23	10,61	23,01		
2 день															
Завтрак															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Обед															
ТК№3	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	200	1,66	4,91	10,56	92	35,5	21	42,58	0,95	0,04	8,23			
	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07				
	Хлеб ржаной	60	4,5	1,5	29,4	151	12	8	94,4	0,66	0,07				
ТК№2	Горячий бутерброд с сыром	70	8,85	12	18,65	193	18	8	194,4	0,86	0,07	52			
1014(2)	Напиток из шиповника	200	4,05		23	74	16	10	0,2		0,2	4			
	ИТОГО:	610	25,22	19,89	112,11	710,8	93,5	55	425,98	3,13	0,45	12,23	52		
Обед															
ТК№3	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	200	1,66	4,91	10,56	92	35,5	21	42,58	0,95	0,04	8,23			
	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07				
	Хлеб ржаной	60	4,5	1,5	29,4	151	12	8	94,4	0,66	0,07				
ТК№2	Горячий бутерброд с сыром	70	8,85	12	18,65	193	18	8	194,4	0,86	0,07	52			
1014(2)	Напиток из шиповника	200	4,05		23	74	16	10	0,2		0,2	4			
	ИТОГО:	610	25,22	19,89	112,11	710,8	93,5	55	425,98	3,13	0,45	12,23	52		

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества, мг						Витамины, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Энерг. цен-ть	Ккал	Са	Mg	P	Fe	В1	С	А				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
Завтрак																		
320(2)	Картофель и овощи тушеные	250	6,35	6,57	25,15	195,52	24	41	238	3	0,13	10	20					
301(1)	Пшеница отварная	100	22	18	5,88	276	39	20	143	1,8	0,04		20					
	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07							
943(1)	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6			0,4								
	ИТОГО:	630	34,71	26,05	75,53	700,32	81	69	475,4	5,86	0,24	10	40					
Обед																		
320(2)	Картофель и овощи тушеные	250	6,35	6,57	25,15	195,52	24	41	238	3	0,13	10	20					
301(1)	Пшеница отварная	100	22	18	5,88	276	39	20	143	1,8	0,04		20					
	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07							
943(1)	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6			0,4								
	ИТОГО:	630	34,71	26,05	75,53	700,32	81	69	475,4	5,86	0,24	10	40					

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества, мг						Витамины, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Энерг. цен-ть	Ккал	Са	Mg	P	Fe	В1	С	А				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
Завтрак																		
54-6г(3)	Рис отварной со сливочным маслом	150	3,6	5,2	38,1	213,5	14	47	10	1			0,02					
690(1)	Печень по-строгановски	115	7	21	7,1	253	20,4	16,25	214,17	5,1	6,36	25,61	5,84					
54-33-2020(3)	Помидоры в нарезке	60	0,3		2,8	10,5	8	12	0,32	1	0,04	15	80					
	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07							
54(3)	Чай с лимоном	200	0,3		6,7	27,6	6	5	8	1		1						
	ИТОГО:	605	13,76	22,48	85,2	705,4	46,4	41,25	316,89	7,76	6,47	41,61	85,84					
Обед																		
54-6г(3)	Рис отварной со сливочным маслом	150	3,6	5,2	38,1	213,5	14	47	10	1			0,02					
690(1)	Печень по-строгановски	115	7	21	7,1	253	20,4	16,25	214,17	5,1	6,36	25,61	5,84					
54-33-2020(3)	Помидоры в нарезке	60	0,3		2,8	10,5	8	12	0,32	1	0,04	15	80					
	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07							
54(3)	Чай с лимоном	200	0,3		6,7	27,6	6	5	8	1		1						
	ИТОГО:	605	17,36	27,68	85,2	705,4	60,4	88,25	326,89	8,76	6,47	41,61	85,86					

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	5 день															
			Пищевые вещества							Минеральные вещества, мг			Витамины, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Энерг. цен-ть	Ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
Завтрак																		
ТК№4	Шти из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,74	3,94	8,2	95	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77						
54-3г-2020(З)	Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,7	7,1	30,6	216,5	184	12	106	0	0,05	0	35					
	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07		9,6					
54-8гн(З)	Какао на сгущенном молоке	200	3,5	3,4	22,3	133,4	108	26	95	1								
	Банан	100	1,5	0,2	21,8	95	5	35		0,5	0,03	8,7	20					
ИТОГО:		730	20,6	16,12	113,4	740,7	343,66	98,8	333,5	2,8	0,2	23,47	64,6					
Обед																		
ТК№4	Шти из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,74	3,94	8,2	95	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77						
54-3г-2020(З)	Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,7	7,1	30,6	216,5	184	12	106	0	0,05	0	35					
	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07		9,6					
54-8гн(З)	Какао на сгущенном молоке	200	3,5	3,4	22,3	133,4	108	26	95	1								
	Банан	100	1,5	0,2	21,8	95	5	35		0,5	0,03	8,7	20					
ИТОГО:		730	20,6	16,12	113,4	740,7	343,66	98,8	333,5	2,8	0,2	23,47	64,6					
6 день																		
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества										Минеральные вещества, мг			Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Энерг. цен-ть	Ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
Завтрак																		
679(1)	Гречка отварная со сливочным маслом	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18		0,02					
	Полуфабрикат из мяса	80	8,25	12,1	7,16	172	21,57	27,89	94,5	1,44	0,04	0,17	22,4					
	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07		52					
	Сыр (горцюзми)	20	4,64	5,9		72,8	176	7	100	0,2	0,01	0,14						
943(1)	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6			0,4								
ИТОГО:		530	26,71	25,09	87,5	704,05	228,55	110,39	497,4	6,65	0,3	0,31	74,42					
Обед																		
679(1)	Гречка отварная со сливочным маслом	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18		0,02					
	Полуфабрикат из мяса	80	8,25	12,1	7,16	172	21,57	27,89	94,5	1,44	0,04	0,17	22,4					
	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07		52					
	Сыр (горцюзми)	20	4,64	5,9		72,8	176	7	100	0,2	0,01	0,14						
943(1)	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6			0,4								
ИТОГО:		530	26,71	25,09	87,5	704,05	228,55	110,39	497,4	6,65	0,3	0,31	74,42					

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества							Минеральные вещества, мг						Витамины, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Энерг. цен-ть	Ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14						
			Завтрак																
206(1)	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81							
54-5г(3)	Каша перловая со сливочным маслом	150	4,4	5,9	33,6	205,2	20	41	141	1	0,04		23						
591(1)	Гуляш из говядины	95	19,72	17,89	4,76	168,2	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28							
54-2з-2020(3)	Огурец в нарезке	60	0,3		2,8	10,5	14	8	25	1	0,02	6	6						
	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07								
54(3)	Чай с лимоном	200	0,3		6,7	27,6	6	5	8	1		1							
	ИТОГО:	785	35,27	29,49	91,42	720,1	114,44	123,31	550,27	8,01	0,53	14,09	29						
			Обед																
206(1)	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81							
54-5г(3)	Каша перловая со сливочным маслом	150	4,4	5,9	33,6	205,2	20	41	141	1	0,04		23						
591(1)	Гуляш из говядины	95	19,72	17,89	4,76	168,2	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28							
54-2з-2020(3)	Огурец в нарезке	60	0,3		2,8	10,5	14	8	25	1	0,02	6	6						
	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07								
54(3)	Чай с лимоном	200	0,3		6,7	27,6	6	5	8	1		1							
	ИТОГО:	785	35,27	29,49	91,42	720,1	114,44	123,31	550,27	8,01	0,53	14,09	29						

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества							Минеральные вещества, мг						Витамины, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Энерг. цен-ть	Ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14						
			Завтрак																
54-19г(3)	Каша белокочанная тушеная	150	2,9	26,4	9,2	122	74	26	54	1	0,07	32	119						
301(1)	Птица тушеная	100	22	18	5,88	276	56,1	23,9	138,2	1,77	0,06	0,54	43						
	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07								
	Печенье Юбилейное	22	1,5	3,7	13,4	95	5,8	1	1,8	2,4	0,42	0	2,2						
54(3)	Чай фруктовый	200	0,3		6,7	27,6	6	5	8	1		1							
	ИТОГО:	552	32,86	49,58	65,68	721,4	153,9	63,9	296,4	6,83	0,62	33,54	164,2						
			Обед																
54-19г(3)	Каша белокочанная тушеная	150	2,9	26,4	9,2	122	74	26	54	1	0,07	32	119						
301(1)	Птица тушеная	100	22	18	5,88	276	56,1	23,9	138,2	1,77	0,06	0,54	43						
	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07								
	Печенье Юбилейное	22	1,5	3,7	13,4	95	5,8	1	1,8	2,4	0,42	0	2,2						
54(3)	Чай фруктовый	200	0,3		6,7	27,6	6	5	8	1		1							
	ИТОГО:	552	32,86	49,58	65,68	721,4	153,9	63,9	296,4	6,83	0,62	33,54	164,2						

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества							Минеральные вещества, мг							Витамины, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Энерг. ден-ть	Ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14							
9 день																				
Завтрак																				
688(1)	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6,62	5,42	31,73	202	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06		21							
486(1)	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120	18,03	10,21	8,49	195	67,74	77,7	310	1,25	0,13	4,36	0,01							
54-5хн(3)	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07		129							
	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2	52	34	47	1	0,03	1	129							
	ИТОГО:	580	32,61	17,21	94,22	700	136,6	140,82	488,57	3,02	0,29	5,36	150,01							
Обед																				
688(1)	Макаронные изделия отварные со сливочным	180	6,62	5,42	31,73	202	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06		21							
486(1)	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120	18,03	10,21	8,49	195	67,74	77,7	310	1,25	0,13	4,36	0,01							
54-5хн(3)	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07		129							
	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2	52	34	47	1	0,03	1	129							
	ИТОГО:	580	32,61	17,21	94,22	700	136,6	140,82	488,57	3,02	0,29	5,36	150,01							
10 день																				
Завтрак																				
1		3																		
ТК№1	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,91	3,71	14,11	104	24,95	26,4	63,3	0,94	0,1	7,54								
	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07		8,21							
	Расстегай с повидлом	80	6,8	9	57	261	55	38	1,2	2	0,06		9,6							
54-8тн(3)	Какао на стуженном молоке	200	3,5	3,4	22,3	133,4	108	26	95	1	0,03	10	5							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9		2,2	0,03	10	5							
	ИТОГО:	660	18,77	17,99	133,71	746,2	215,95	107,4	253,9	6,8	0,26	17,54	22,81							
Обед																				
ТК№1	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,91	3,71	14,11	104	24,95	26,4	63,3	0,94	0,1	7,54								
	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07		8,21							
	Расстегай с повидлом	80	6,8	9	57	261	55	38	1,2	2	0,06		9,6							
54-8тн(3)	Какао на стуженном молоке	200	3,5	3,4	22,3	133,4	108	26	95	1	0,03	10	5							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9		2,2	0,03	10	5							
	ИТОГО:	660	18,77	17,99	133,71	746,2	215,95	107,4	253,9	6,8	0,26	17,54	22,81							

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
2. согласно п. п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С, в школе проводится ответственная С-витаминизация готовых горячих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, после их охлаждения, непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.
3. Использован Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий:
 - (1) Технологические карты блюд и кулинарных изделий для питания детей школьного возраста.
 - (2) Для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И. Зубов, В.А. Цыганенко-М.: «ИКТЦ «ЛАДА», «Издательство «Арий», 2006-680 с.: ил. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.
 - (3) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск- 2020
 - (4) Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под.ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна 2011-584с.