

Утверждено:

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



**Примерное меню-раскладка на 10 дней**  
**Родительская доля**

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						Витамины, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Энерг. цен-ть Ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
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			
1041(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		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>690</b>	<b>17,41</b>	<b>26,95</b>	<b>101,27</b>	<b>748,03</b>	<b>67,72</b>	<b>90,72</b>	<b>289,73</b>	<b>2,93</b>	<b>0,23</b>	<b>10,61</b>	<b>23,01</b>		
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			
1041(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		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>690</b>	<b>17,41</b>	<b>26,95</b>	<b>101,27</b>	<b>748,03</b>	<b>67,72</b>	<b>90,72</b>	<b>289,73</b>	<b>2,93</b>	<b>0,23</b>	<b>10,61</b>	<b>23,01</b>		
2 день															
Завтрак															
ТК№3	Ворш 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			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>610</b>	<b>25,22</b>	<b>19,89</b>	<b>112,11</b>	<b>710,8</b>	<b>93,5</b>	<b>55</b>	<b>425,98</b>	<b>3,13</b>	<b>0,45</b>	<b>12,23</b>	<b>52</b>		
Обед															
ТК№3	Ворш 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			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>610</b>	<b>25,22</b>	<b>19,89</b>	<b>112,11</b>	<b>710,8</b>	<b>93,5</b>	<b>55</b>	<b>425,98</b>	<b>3,13</b>	<b>0,45</b>	<b>12,23</b>	<b>52</b>		
№ рецептуры															
Наименование блюда		Выход	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	



№ 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													
<b>3 день</b>																											
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)	Птица 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																	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>630</b>	<b>34,71</b>	<b>26,05</b>	<b>75,53</b>	<b>700,32</b>	<b>81</b>	<b>69</b>	<b>475,4</b>	<b>5,86</b>	<b>0,24</b>	<b>10</b>	<b>40</b>														
Обед																											
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)	Птица 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																	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>630</b>	<b>34,71</b>	<b>26,05</b>	<b>75,53</b>	<b>700,32</b>	<b>81</b>	<b>69</b>	<b>475,4</b>	<b>5,86</b>	<b>0,24</b>	<b>10</b>	<b>40</b>														
Обед																											
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																	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>605</b>	<b>13,76</b>	<b>22,48</b>	<b>85,2</b>	<b>705,4</b>	<b>46,4</b>	<b>41,25</b>	<b>316,89</b>	<b>7,76</b>	<b>6,47</b>	<b>41,61</b>	<b>85,84</b>														
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																	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>605</b>	<b>17,36</b>	<b>27,68</b>	<b>85,2</b>	<b>705,4</b>	<b>60,4</b>	<b>88,25</b>	<b>326,89</b>	<b>8,76</b>	<b>6,47</b>	<b>41,61</b>	<b>85,86</b>														

№ рецептуры

Наименование блюда

Выход

Белки, г

Жиры, г

Углеводы

Энерг. цен-ть Ккал

Са

Мг

Р

Fe

В1

С

А

Витамин, мг

А

А

3 день

Пищевые вещества

Минеральные вещества, мг

Витамины, мг

Завтрак

Обед

Завтрак

Обед



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	5 день												
			Пищевые вещества						Минеральные вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Энерг. ценность	Са	Мg	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 картошкой 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(3)	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				
54-8гн(3)	Какао на ступенном молоке	200	3,5	3,4	22,3	133,4	108	26	95	1			9,6		
	Банан	100	1,5	0,2	21,8	95	5	35		0,5	0,03	8,7	20		
<b>ИТОГО:</b>		<b>730</b>	<b>20,6</b>	<b>16,12</b>	<b>113,4</b>	<b>740,7</b>	<b>343,66</b>	<b>98,8</b>	<b>333,5</b>	<b>2,8</b>	<b>0,2</b>	<b>23,47</b>	<b>64,6</b>		

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	6 день												
			Пищевые вещества						Минеральные вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Энерг. ценность	Са	Мg	Р	Fe	В1	С	А		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Завтрак															
679(1)	Речка 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		
п/ф	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				
	Сыр (порцизия)	20	4,64	5,9		72,8	176	7	100	0,22	0,01	0,14	52		
943(1)	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6			0,4					
<b>ИТОГО:</b>		<b>530</b>	<b>26,71</b>	<b>25,09</b>	<b>87,5</b>	<b>704,05</b>	<b>228,55</b>	<b>110,39</b>	<b>497,4</b>	<b>6,65</b>	<b>0,3</b>	<b>0,31</b>	<b>74,42</b>		

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	6 день												
			Пищевые вещества						Минеральные вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Энерг. ценность	Са	Мg	Р	Fe	В1	С	А		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Завтрак															
679(1)	Речка 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		
п/ф	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				
	Сыр (порцизия)	20	4,64	5,9		72,8	176	7	100	0,22	0,01	0,14	52		
943(1)	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6			0,4					
<b>ИТОГО:</b>		<b>530</b>	<b>26,71</b>	<b>25,09</b>	<b>87,5</b>	<b>704,05</b>	<b>228,55</b>	<b>110,39</b>	<b>497,4</b>	<b>6,65</b>	<b>0,3</b>	<b>0,31</b>	<b>74,42</b>		



7 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																
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			
54(3)	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07					
	Чай с лимоном	200	0,3		6,7	27,6	6	5	8	1		1				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>785</b>	<b>35,27</b>	<b>29,49</b>	<b>91,42</b>	<b>720,1</b>	<b>114,44</b>	<b>123,31</b>	<b>550,27</b>	<b>8,01</b>	<b>0,53</b>	<b>14,09</b>	<b>29</b>			
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			
54(3)	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07					
	Чай с лимоном	200	0,3		6,7	27,6	6	5	8	1		1				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>785</b>	<b>35,27</b>	<b>29,49</b>	<b>91,42</b>	<b>720,1</b>	<b>114,44</b>	<b>123,31</b>	<b>550,27</b>	<b>8,01</b>	<b>0,53</b>	<b>14,09</b>	<b>29</b>			
8 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																
54-19г(3)	Каша белочечанная 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					
54(3)	Печенье Юбилейное	22	1,5	3,7	13,4	95	5,8	1	1,8	2,4	0,42	0	2,2			
	Чай фруктовый	200	0,3		6,7	27,6	6	5	8	1		1				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>552</b>	<b>32,86</b>	<b>49,58</b>	<b>65,68</b>	<b>721,4</b>	<b>153,9</b>	<b>63,9</b>	<b>296,4</b>	<b>6,83</b>	<b>0,62</b>	<b>33,54</b>	<b>164,2</b>			
Обед																
54-19г(3)	Каша белочечанная 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					
54(3)	Печенье Юбилейное	22	1,5	3,7	13,4	95	5,8	1	1,8	2,4	0,42	0	2,2			
	Чай фруктовый	200	0,3		6,7	27,6	6	5	8	1		1				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>552</b>	<b>32,86</b>	<b>49,58</b>	<b>65,68</b>	<b>721,4</b>	<b>153,9</b>	<b>63,9</b>	<b>296,4</b>	<b>6,83</b>	<b>0,62</b>	<b>33,54</b>	<b>164,2</b>			
54-19г(3)	Каша белочечанная 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					
54(3)	Печенье Юбилейное	22	1,5	3,7	13,4	95	5,8	1	1,8	2,4	0,42	0	2,2			
	Чай фруктовый	200	0,3		6,7	27,6	6	5	8	1		1				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>552</b>	<b>32,86</b>	<b>49,58</b>	<b>65,68</b>	<b>721,4</b>	<b>153,9</b>	<b>63,9</b>	<b>296,4</b>	<b>6,83</b>	<b>0,62</b>	<b>33,54</b>	<b>164,2</b>			



9 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															
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		
	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07				
54-5хн(З)	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2	52	34	47	1	0,03	1	129		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>580</b>	<b>32,61</b>	<b>17,21</b>	<b>94,22</b>	<b>700</b>	<b>136,6</b>	<b>140,82</b>	<b>488,57</b>	<b>3,02</b>	<b>0,29</b>	<b>5,36</b>	<b>150,01</b>		
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		
	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,48	30,5	200,8	12	8	94,4	0,66	0,07				
54-5хн(З)	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2	52	34	47	1	0,03	1	129		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>580</b>	<b>32,61</b>	<b>17,21</b>	<b>94,22</b>	<b>700</b>	<b>136,6</b>	<b>140,82</b>	<b>488,57</b>	<b>3,02</b>	<b>0,29</b>	<b>5,36</b>	<b>150,01</b>		
10 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															
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				
	Расстегай с повидлом	80	6,8	9	57	261	55	38	1,2	2	0,06		8,21		
54-8гн(З)	Какао на стуженном молоке	200	3,5	3,4	22,3	133,4	108	26	95	1			9,6		
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9		2,2	0,03	10	5		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>660</b>	<b>18,77</b>	<b>17,99</b>	<b>133,71</b>	<b>746,2</b>	<b>215,95</b>	<b>107,4</b>	<b>253,9</b>	<b>6,8</b>	<b>0,26</b>	<b>17,54</b>	<b>22,81</b>		
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				
	Расстегай с повидлом	80	6,8	9	57	261	55	38	1,2	2	0,06		8,21		
54-8гн(З)	Какао на стуженном молоке	200	3,5	3,4	22,3	133,4	108	26	95	1			9,6		
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9		2,2	0,03	10	5		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>660</b>	<b>18,77</b>	<b>17,99</b>	<b>133,71</b>	<b>746,2</b>	<b>215,95</b>	<b>107,4</b>	<b>253,9</b>	<b>6,8</b>	<b>0,26</b>	<b>17,54</b>	<b>22,81</b>		

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 искусственная С-витаминизация готовых третьих 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. Заболов, В.А. Цыганенко.-М.: «ИКТЦ «ЛДДА», «Издательство «Аркий», 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 обучающихся 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. Тютельяна 2011.-584с.