

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Черноусовская СОШ № 19»

В.Ю.Гноевых

« 2023 г



**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (обед)**  
**ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 лет МБОУ «Черноусовская СОШ № 19»**  
**на 2023-2024 учебный год**

Сборник рецептов блюд для школ 2013 г., г. Пермь

Сезон: зимнее-весенний

	Наименование блюда	пищевые вещества						ВИТАМИНЫ, МГ						минеральные вещества, МГ					
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	э/д ккл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	<b>НЕДЕЛЯ 1</b>																		
	<b>ДЕНЬ №1</b>																		
ТК № 107	Огулец соленый	60	0,48	0,06	1,00	7,80			0,06	13,80	14,40	8,40	0,36						
ТК № 144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,80	4,90	12,10	86,40			0,10	15,20	52,60	20,40	0,70						
ТК № 369	Жаркое по-домашнему	200	23,40	20,80	14,70	344,30			0,00	31,30	241,70	50,40	2,60						
ТК № 170	Гренки	10	1,10	0,10	6,90	33,40			0,01	3,00	9,80	2,10	0,10						
518	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00			0,02	4,00	14,00	0,00	2,80						
ТК № 108	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,24	14,00	70,00			0,00	6,00	19,00	4,00	0,33						
ТК № 109	Хлеб ржаной витаминный	30	1,00	0,00	9,00	48,00			0,00	9,00	44,00	13,00	1,00						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>730</b>	<b>27,30</b>	<b>26,30</b>	<b>108,00</b>	<b>823,00</b>			<b>0,14</b>	<b>19,90</b>	<b>381,50</b>	<b>98,30</b>	<b>7,89</b>						
	<b>ДЕНЬ № 2</b>																		
ТК № 12	Кукуруза сладкая консервированная	60	2,00	0,40	11,00	58,00			0,00	45,00	41,00	13,00	0,00						
ТК № 152	Уха из свежей рыбы	200	5,00	1,00	11,00	84,00			0,07	26,00	106,00	24,00	0,80						
ТК № 381	Котлета мясная	90	12,50	1,80	8,60	101,70			0,09	39,00	185,00	26,00	2,80						
ТК № 195	Рагу из овощей	150	3,00	8,00	12,00	135,00			0,00	51,00	78,00	29,00	1,00						
ТК № 620	Напиток с витаминами "Виттошка"	200	0	0	18,6	73			В1 0,32 0,3	21,00	0,00	0,00	0,00						
ТК № 108	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,30	23,30	116,60			0,00	10,00	31,60	6,60	0,55						
ТК № 109	Хлеб ржаной витаминный	30	1,00	0,00	9,00	48,00			0,00	9,00	44,00	13,00	1,00						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>26,80</b>	<b>25,30</b>	<b>104,00</b>	<b>820,00</b>			<b>0,18</b>	<b>43,80</b>	<b>485,60</b>	<b>111,60</b>	<b>6,15</b>						
	<b>ДЕНЬ № 3</b>																		
ТК № 107	Помидор солёный	60	0,60	0,06	2,10	12,00			0,00	6,00	21,00	9,00	0,48						
ТК № 26	Борщ из св. капусты с курой, сметаной	200/20/10	5,38	6,80	6,12	109,20			0,02	43,00	42,50	20,00	0,80						
ТК № 404	Птица отварная	90	21,10	14,50	0,51	218,50			0,09	33,40	84,80	16,70	1,00						
ТК № 237	Кана гречневая рассыпчатая	150	8,00	7,00	37,00	253,00			0,20	14,00	202,00	135,00	4,00						
ТК № 519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97			0,01	12,00	3,00	3,00	1,50						
ТК № 108	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,30	23,30	116,60			0,00	10,00	31,60	6,60	0,55						
ТК № 109	Хлеб ржаной витаминный	30	1,00	0,00	9,00	48,00			0,00	9,00	44,00	13,00	1,00						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>27,80</b>	<b>28,96</b>	<b>107,30</b>	<b>823,00</b>			<b>0,32</b>	<b>127,40</b>	<b>428,90</b>	<b>203,30</b>	<b>9,33</b>						
	<b>ДЕНЬ № 4</b>																		
ТК № 48	Салат из красной капусты с луком	60	0,90	6,00	1,80	65,40			0,01	25,80	19,20	9,00	0,36						
ТК № 146	Суп картофельный с гречками, курой	200/20	6,80	3,70	21,00	147,80			0,08	14,60	51,80	17,60	1,00						
ТК № 406	Плов из отварной птицы	210	16,00	15,90	37,90	359,00			0,03	33,00	133,00	31,00	1,30						
ТК № 507	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00			0,02	22,00	16,00	14,00	1,10						
ТК № 108	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,30	23,30	116,60			0,00	10,00	31,60	6,60	0,55						
ТК № 109	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,00	0,00	9,00	48,00			0,00	9,00	44,00	13,00	1,00						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>28,50</b>	<b>26,10</b>	<b>116,10</b>	<b>821,00</b>			<b>0,14</b>	<b>114,40</b>	<b>295,60</b>	<b>91,20</b>	<b>4,81</b>						
	<b>ДЕНЬ № 5</b>																		
ТК № 50	Салат из свежely отварной	60	0,90	3,30	5,00	53,40			0,01	19,80	22,80	11,40	0,78						
ТК № 155	Суп картофельный с крупой, курой	200/20	5,00	5,50	13,70	126,60			0,02	6,00	33,20	12,20	0,20						
ТК № 345	Котлета рыбная	90	12,50	1,80	8,60	12,50			0,06	31,50	144,00	20,70	0,50						



№ 429	Картофельное пюре	150	3,10	6,60	16,30	138,00	0,10	5,10	0,40	0,10	39,00	85,50	28,50	1,00
№ 520	Напиток клюквенный	200	0,1	0	20,7	83	0,00	1,20	0,00	0,00	3,00	2,00	3,00	0,20
TK № 108	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,30	23,30	116,60	0,00	0,00	0,00	0,55	10,00	31,60	6,60	0,55
TK № 109	Хлеб ржаной витаминный	30	1,00	0,00	9,00	48,00	0,00	0,00	0,00	0,39	9,00	44,00	13,00	1,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>26,90</b>	<b>27,00</b>	<b>109,00</b>	<b>819,00</b>	<b>0,19</b>	<b>10,62</b>	<b>0,41</b>	<b>5,12</b>	<b>118,30</b>	<b>363,10</b>	<b>95,40</b>	<b>4,23</b>
	<b>Итого 2</b>													
	<b>ДЕНЬ № 6</b>													
TK № 50	Зеленый горошек	60	1,80	0,12	3,90	24,00	0,06	0,42	0,00	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
TK № 126	Борщ из св. капусты со сметаной	200/10	2,18	4,70	5,10	95,40	0,05	14,22	6,00	1,00	52,20	57,10	27,30	1,20
TK № 367	Гуляш	100	17,10	18,30	3,50	247,50	0,00	1,00	0,00	0,00	14,10	179,10	25,00	2,60
TK № 291	Макароны отварные	150	5,60	0,60	29,00	144,90	0,05	0,01	0,00	0,79	5,70	0,78	35,70	8,10
TK № 620	Напиток с витаминами "Виташка"	200	0	0	18,6	73	В10,3B20,3	21,00	0,12	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00
TK № 108	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,30	23,30	116,60	0,00	0,00	0,00	0,55	10,00	31,60	6,60	0,55
TK № 109	Хлеб ржаной витаминный	30	1,00	0,00	9,00	48,00	0,00	0,00	0,00	0,39	9,00	44,00	13,00	1,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>26,50</b>	<b>27,10</b>	<b>109,00</b>	<b>821,00</b>	<b>0,16</b>	<b>36,65</b>	<b>6,12</b>	<b>5,03</b>	<b>103,00</b>	<b>349,78</b>	<b>120,20</b>	<b>13,87</b>
	<b>Итого 7</b>													
	<b>ДЕНЬ № 7</b>													
TK № 107	Помидор соленый	60	0,60	0,06	2,10	12,00	0,00	9,00	0,00	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48
TK № 135	Суп из овощей с мясом	200	8,20	8,20	10,20	132,00	0,08	6,60	0,00	1,10	12,20	50,80	19,20	0,70
TK № 388	Тефтели мясные с соусом красным	100	10,30	10,70	8,00	170,00	0,05	1,00	0,07	0,40	23,00	110,00	15,00	1,60
TK № 237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,00	7,00	37,00	253,00	0,20	0,00	0,40	0,61	14,00	202,00	135,00	4,00
TK № 518	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
TK № 108	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,30	23,30	116,60	0,00	0,00	0,00	0,55	10,00	31,60	6,60	0,55
TK № 109	Хлеб ржаной витаминный	30	1,00	0,00	9,00	48,00	0,00	0,00	0,00	0,39	9,00	44,00	13,00	1,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>26,50</b>	<b>27,00</b>	<b>111,20</b>	<b>822,00</b>	<b>0,35</b>	<b>20,60</b>	<b>0,47</b>	<b>3,47</b>	<b>88,20</b>	<b>459,40</b>	<b>197,80</b>	<b>11,13</b>
	<b>Итого 8</b>													
	<b>ДЕНЬ № 8</b>													
TK № 48	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,90	6,00	1,80	65,40	0,01	11,30	0,00	2,70	25,80	19,20	9,00	0,36
TK № 134	Расольник "Денинградский" с курой, смет.	200/20/10	5,60	7,20	16,10	143,40	0,07	6,10	0,00	1,80	21,20	21,90	0,70	56,60
TK № 404	Птица отварная	90	21,10	14,50	0,51	218,50	0,09	0,77	0,03	0,38	33,40	84,80	16,70	1,00
TK № 429	Картофельное пюре	150	3,10	6,60	16,30	138,00	0,10	5,10	0,40	0,10	39,00	85,50	28,50	1,00
TK № 512	Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
TK № 108	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,30	23,30	116,60	0,00	0,00	0,00	0,55	10,00	31,60	6,60	0,55
TK № 109	Хлеб ржаной витаминный	30	1,00	0,00	9,00	48,00	0,00	0,00	0,00	0,39	9,00	44,00	13,00	1,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>27,50</b>	<b>26,20</b>	<b>110,00</b>	<b>821,00</b>	<b>0,27</b>	<b>24,07</b>	<b>0,43</b>	<b>5,92</b>	<b>148,40</b>	<b>293,00</b>	<b>77,50</b>	<b>61,11</b>
	<b>Итого 9</b>													
	<b>ДЕНЬ № 9</b>													
TK № 107	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,00	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
TK № 142	Щи из св. капусты с курой, сметаной	200/20/10	5,20	5,40	6,30	96,80	0,04	14,70	0,00	1,90	27,20	38,00	17,80	0,60
TK № 407	Рагу из птицы	200	15,70	16,40	18,00	283,00	0,13	11,80	0,02	3,50	28,50	158,80	44,50	2,00
TK № 520	Напиток клюквенный	200	0,1	0	20,7	83	0,00	1,20	0,00	0,00	3,00	2,00	3,00	0,20
TK № 108	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,30	23,30	116,60	0,00	0,00	0,00	0,55	10,00	31,60	6,60	0,55
TK № 109	Хлеб ржаной витаминный	30	1,00	0,00	9,00	48,00	0,00	0,00	0,00	0,39	9,00	44,00	13,00	1,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>740</b>	<b>27,20</b>	<b>28,30</b>	<b>113,00</b>	<b>819,00</b>	<b>0,18</b>	<b>30,70</b>	<b>0,02</b>	<b>6,40</b>	<b>91,50</b>	<b>288,80</b>	<b>93,30</b>	<b>4,71</b>
	<b>Итого 10</b>													
	<b>ДЕНЬ № 10</b>													
TK № 59	Салат из свеклы с чесноком	60	0,90	6,00	5,10	78,60	0,01	3,30	0,00	2,70	22,20	24,60	12,80	0,84
TK № 152	Уха из свежей рыбы	200	5,00	1,00	11,00	84,00	0,00	7,00	0,00	0,44	26,00	106,00	24,00	0,80

ш 366	Беф строганов из мяса	100	15,10	13,80	2,40	194,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,60	158,00	19,30	2,20
к. №414	Рис отварной	150	3,60	6,00	33,80	204,60	0,02	0,00	0,04	0,20	0,00	5,10	70,80	27,30	0,60
ТК № 519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70,00	0,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ТК № 108	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,30	23,30	116,60	0,00	0,00	0,00	0,55	0,00	10,00	31,60	6,60	0,55
ТК № 109	Хлеб ржаной витаминный	30	1,00	0,00	9,00	48,00	0,00	0,00	0,00	0,39	0,00	9,00	44,00	13,00	1,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>28,10</b>	<b>27,40</b>	<b>110,00</b>	<b>822,80</b>	<b>0,04</b>	<b>80,30</b>	<b>0,04</b>	<b>4,28</b>	<b>110,90</b>	<b>438,00</b>	<b>106,00</b>	<b>106,00</b>	<b>7,49</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>7710,00</b>	<b>273,10</b>	<b>269,40</b>	<b>1097,60</b>	<b>8211,80</b>	<b>4,00</b>	<b>220,00</b>	<b>1,95</b>	<b>40,64</b>	<b>3846,00</b>	<b>3850,00</b>	<b>827,00</b>	<b>827,00</b>	<b>42,00</b>
	<b>СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>771,00</b>	<b>27,31</b>	<b>26,90</b>	<b>109,76</b>	<b>821,18</b>	<b>0,40</b>	<b>22,00</b>	<b>0,20</b>	<b>4,06</b>	<b>384,60</b>	<b>385,00</b>	<b>82,70</b>	<b>82,70</b>	<b>4,20</b>