

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Токаревская средняя  
школа»  
Дубровская О.А.  
Приказ №120 от 31.08.2021



Примерное десятидневное меню  
обучающихся  
МБОУ «Токаревская средняя школа»

Возрастная категория: 7-11 лет (1-4 класс)

# День 1

№ рецептуры сборника технолог. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A(рэ)мкг	E(тэ)
Сборник Номер рецептуры №697 тех.карта №207	Курица отварная	80	13,3	6,4	3,6	110	9,8	87,76	18,61	1,07	0,06	1,91	0,08	1,2
Сборник Номер рецептуры №753 тех.карта №447	Макароны отварные с маслом	100	3,5	8,3	22,5	225,1	32,19	120,63	17,54	1,06	0,09	0	14,4	0,56
Сборник Номер рецептуры №933 тех.карта №395	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	30,2	125	41,06	29,2	23,0	0,7	0,02	0,8	0,12	1,1
	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	35,8	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,1	26,0	0,0
	Хлеб урож.	33	2,7	0,9	15,3	80	11,22	56,76	20,79	0,92	0,05	0	0,0	0,56
	Итого		22,8	18,3	71,6	575,9	123,27	348,35	83,44	3,45	0,32	2,81	40,6	3,42

День 2

№ рецептуры сборника технолог. нормативов	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A(рә)мкг	E(тэ)
Сборник Номер рецептуры №697 тех.карта №207	Запеканка творожная со сметаной	150/10	21,65	17,5	26,42	379,9	224,3	316,1	42,83	1,55	0,11	1,7	1,86	1,2
Сборник Номер рецептуры №1009 тех.карта №433	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,00	62	19,35	16,48	10,8	1,69	0	0,2	0	0
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	104,7	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
	Итого		24,35	18,4	56,82	546,6	249,35	352,08	57,53	3,6	0,11	1,9	1,86	1,71

День 3

№ рецептуры сборника технолог. нормативов	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A(рэ)мкг	E(тэ)
Сборник Номер рецептуры №759 тех.карта №443	Картофельное пюре	150	5,24	9,24	13,14	158	141,22	85,41	28,41	1,02	0,15	5,31	59,52	0,025
Сборник Номер рецептуры №661 тех.карта №168	Котлета домашняя	50	7,24	9,68	6,35	185	47,98	90,2	12,86	0,58	0,1	0,11	0	0,1
Сборник Номер рецептуры №1009 тех.карта №433	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,00	62	19,35	16,48	10,8	1,69	0	0,2	0	0
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	104,7	5,7	33,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
	Итого		15,8	19,8	49,89	509,70	214,25	225,59	55,67	3,65	0,25	5,62	59,52	0,63



День 4

№ рецептуры сборника технолог. нормативов	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A(рэ)мкг	E(тэ)
Сборник Номер рецептуры №338 тех.карта №162	Колбаса отварная	40	6	15,2	0,3	160	108	75,2	9,6	1,12	0,04	0	0	0
Сборник Номер рецептуры №445 тех.карта №744	Гречневая каша со слив. маслом	150	7,74	2,52	21,09	146	11,94	113,43	74,76	2,52	0,15	0,5	34,5	0,38
Сборник Номер рецептуры №1009 тех.карта №433	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,00	62	19,35	16,48	10,8	1,69	0	0,2	0	0
Сборник Номер рецептуры №3 тех.карта №90	Батон с сыром	60/30	4,18	6,91	20,03	140,65	109,6	0,53	11,63	72,5	0,04	0,04	0,05	0,02
	Итого		18,32	24,6	56,42	508,65	248,89	205,64	106,79	77,83	0,23	0,74	34,55	0,4

День 5

№ рецептуры сборника технолог. нормативов	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A(рэ)мкг	E(тэ)
Сборник Номер рецептуры №81 тех.карта №109	Суп гороховый с мясом	200	10,93	6,28	22,09	171,92	32,16	2,44	37,74	2,04	0,37	0,29	0,1	11,8
Сборник Номер рецептуры №1009тех.карта №433	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,00	62	19,35	16,48	10,8	1,69	0	0,2	0	0
	Хлеб урж.	33	2,7	0,9	15,3	80	11,22	56,76	20,79	0,92	0,05	0	0	0,56
	Печенье	20	0,8	6,1	12,5	108	2	9	1	0,1	0,01	0	1,5	0
	Итого		14,83	13,2	64,89	592,92	64,73	84,68	70,33	4,7	0,57	0,49	1,6	12,36

День 6

№ рецептуры сборника технолог. нормативов	Наименование блюдов и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А(р <sub>9</sub> )мкг	Е(т <sub>9</sub> )
Сборник Номер рецептуры №531 тех.карта №229	Рыба жареная	50,2	11,1	9,1	0,2	159	11,37	81,22	12,44	0,32	0,08	0,27	0,04	0,99
Сборник Номер рецептуры №759 тех.карта №443	Картофельное пюре	150	3,24	9,24	13,1 4	168	40,22	85,41	28,41	1,02	0,15	5,31	59,52	0,025
Сборник Номер рецептуры №383 тех.карта №948	Кисель	200	1,5	1,6	22,3	109	67,35	45,00	8,5	0,7	0,02	0,8	0,12	1,1
	Хлеб урж.	33	2,7	0,9	15,3	80	11,22	56,76	20,79	0,92	0,05	0	0	0,56
	Итого		18,54	19,8	50,9	516	130,16	268,39	70,14	2,96	0,3	6,38	59,68	2,67



День 7

№ рецептуры сборника технолог. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A(рз)мкг	E(тэ)
Сборник Номер рецептуры №338 тех.карта №162	Сосиска отварная	50,5	5,7	11,7	16,5	135	67,5	52,2	9,8	0,5	0,01	0,2	13,00	0
Сборник Номер рецептуры №753 тех.карта №447	Рожки отварные со слив. маслом	180	3,5	8,3	15,00	225	19,35	16,48	10,8	1,69	0	0,2	0	0
Сборник Номер рецептуры №933 тех.карта №395	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	30,2	125	41,06	29,2	23,0	0,7	0,02	0,8	0,12	1,1
	Хлеб уроч.	33	2,7	0,9	15,3	80	11,22	56,76	20,79	0,92	0,05	0	0	0,56
	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	35,8	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,1	26,0	0,0
	Итого		15,4	24	77	600,8	161,13	208,64	67,89	3,41	0,8	1,3	39,12	1,66



День 8

№ рецептуры сборника технолог. нормативов	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A(рэ)мкг	E(тэ)
Сборник Номер рецептуры №411 тех.карта №324	Каша пшениная со слив. маслом	200	9,6	13,3	51,5	364	188,2	253,77	41,88	1,89	0,28	1,74	76,7	0,31
Сборник Номер рецептуры №383 тех.карта №948	Кисель	200	1,5	1,6	22,3	109	67,35	45,00	8,5	0,7	0,02	0,8	0,12	1,1
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	79	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
	Печенье	20	0,8	6,1	12,5	108	2	9	1	0,1	0,01	0	1,5	0
	Фрукт по сезону	90	0,7	0,2	6,8	31,5	31,5	15,3	9,9	0,1	0,1	34,2	0,0	0,2
	Итого		15,1	22,4	108, 5	691,5	294,75	342,5	65,1	3,15	0,41	36,74	78,32	2,12

День 9

№ рецептуры сборника технолог. нормативов	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А(рэ)мкг	Е(гэ)
Сборник Номер рецептуры №249 тех.карта №17	Плов мясной	150	14,14	11,7	23,97	321,21	22,61	36,88	42,76	2,33	0,15	0,67	0,55	1,88
Сборник Номер рецептуры №382 тех.карта №33	Какао	200	3,87	3,8	25,07	150	130,7	116,2	29,0	1,04	0,04	0,5	1,3	0,01
Сборник Номер рецептуры №3 тех.карта №90	Батон с сыром	60/10	4,18	6,91	10,03	120,65	109,6	0,53	11,63	0,5	0,04	0,04	0,05	0,02
	Итого		22,19	22,4	59,07	591,86	262,9	153,61	83,39	3,87	0,23	1,21	1,9	1,91

День 10

№ рецептуры сборника технолог. нормативов	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	P	Mg	Fe	B1	C	A(рз)мкг	E(тэ)
Сборник Номер рецептуры №690 тех.карта №285	Голубцы ленивые	108	13,2	16,9	8,5	333	95,71	109,75	28,51	1,08	0,06	16,92	0,01	1,08
Сборник Номер рецептуры №1009 тех.карта №433	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,00	62	19,35	16,48	10,8	1,69	0	0,2	0	0
	Хлеб урж.	33	2,7	0,9	15,3	80	11,22	56,76	20,79	0,92	0,05	0	0	0,56
	Печенье	20	0,8	6,1	12,5	108	2	9	1	0,1	0,01	0	1,5	0
	Итого		17,1	18,6	51,3	583	128,28	191,99	61,1	3,79	0,12	17,12	1,51	1,64