СОГЛАСОВАНО:
Начальник ЛОУ на базе МАОУ Тисульской средней общеобразовательной школе №1
_____М.Р. Солякова
«_____»_____2025 г.

Разработано: МАОУ Тисульская средняя общеобразовательная школа №1
Директор школы
_____ Н.Н. Рундау
«____»_____2025г.

Примерное 7-ми дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 6 лет 6 месяцев до 10 лет

Первоисточники технологических карт:
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных ... и детских оздоровительных учреждений г. Пермь, 2009 г.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Москва,1982 г.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных ... и детских оздоровительных учреждений г. Новокузнецк, 2009 г.
С витаминизация проводится 3-х блюд обеденного рациона из расчета 20мг.

Сезон: Летний сезон 2022 года

День 1

Ужин													
Наименование блюда	**№ Тк/р**	**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал.**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	54	150.00	7.2	5.1	33.9	210.3	0.21	0	0	1.74	14.55	521.25	140	4.68
Масло сливочное порциями /сыр порциями	2/1	10.00	0.08	7.22	0.13	65.43	0.001	0	0.003	0	2.4	2.00	0.03	0
		10.00	2.44	2.36	0.00	31	0.004	0.16	0.026	0	100	54.4	4.7	0.06
Чай с молоком	112	200.00	1.8	1.2	13.2	69.9	0	0.68	0	0	64.02	49.52	10.6	0.84
Яйцо отварное	17	50.00	5.95	5.05	0.3	70.7	0.035	0.00	0.175	0	27.5	92.5	27	1.35
Хлеб пшеничный	119	50.00	3.55	0.35	22.1	120	0.06	0.00	0.00	0.095	18.5	109	32.5	1.4
Фрукты свежие (яблоки)		200.00	0.8	0	22.6	92	0.02	26	0.06	0	32	22	18	4.4
16-00														
Молочный коктейль в индивидуальной упаковке		200.00	5.60	6.40	8.20	112.00	0.06	1.40	0.04	0.00	240.00	190.00	28.00	0.20

Обед														
Наименование блюда	**№тк/р**	**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал.**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Огурец порц.	28	60.00	0.42	0.06	1.02	6.18	0.018	4.2	0.012	0	10.2	25.2	0	0.3
Суп гороховый с/м	34	200.00	9	5.6	13.8	141	0.24	1.16	0	0.18	45.56	86.52	28.94	2.16
Мясо тушеное (свинина)	181	90.00	16.2	32.94	2.7	281.97	0.027	0.29	0.312	2.304	27.9	154.41	20.41	2.007
Картофель отварной с/м и зеленью	51	150.00	3.3	3.9	25.65	151.35	0.15	21	0	14.01	8.41	78.63	29.37	1.32
Сок фруктовый (мультифруктовый)	107	200.00	0	0	24.2	96.6	0.08	50	0.06	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	119	50.00	3.55	0.35	22.1	120	0.06	0.00	0.00	0.095	18.5	109	32.5	1.4
Хлеб ржаной	120	50.00	2.9	0.6	18.6	90.65	0.06	0.2	0.00	0.15	17	60	20.5	1.15

День 2

Ужин														
Наименование блюда	**№Тк/р**	**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал.**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Сырники из творога со сгущенным молоком	143	150/20.00	24	16.5	30	364.65	0.075	0.33	0.09	1.55	164.49	267.63	25.29	0.56
Блинчик с маслом (2шт.)	190	200.00	5.13	10.45	29.64	233.23	0.105	0.63	0.038	0.80	72.97	97.36	15.67	0.77
Кофейный напиток с молоком	161	90.00	5.84	4.64	19.04	142	0.06	1.58	0.026	0.12	224	168.26	26.56	0.28
Хлеб пшеничный	119	50.00	3.55	0.35	22.1	120	0.06	0.00	0.00	0.095	18.5	109	32.5	1.4
Фрукты свежие (бананы)	111	200.00	0.80	0.60	19.00	84.00	0.04	10.00	0.00	0.80	38.00	32.00	24.00	4.60
16-00														
Сок фруктовый		200.00	0.60	0.00	27.60	108.00	0.04	4.00	0.00	0.00	38.00	40.00	32.00	0.60

Обед														
Наименование блюда	**№Тк/р**	**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал.**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Помидоры порц.	29	60.00	1.1	0.2	3.8	23	0.04	20	0.5	0	8	35	0	0.5
Суп картофельный с макаронными изделиями	272	200	6,01	4,38	7,73	93,68								
Пельмени отварные с/м	249	200/10	16,97	25,42	31,1	422,09								
Компот из смеси фруктов и ягод	98	200.00	0.4	0.00	27	110	0.00	1.4	0.00	0.04	12.8	2.2	0.18	0.50

Хлеб пшеничный	119	50.00	3.55	0.35	22.1	120	0.06	0.00	0.00	0.095	18.5	109	32.5	1.4
Хлеб ржаной	120	50.00	2.9	0.6	18.6	90.65	0.06	0.2	0.00	0.15	17	60	20.5	1.15

День 3

Ужин														
Наименование блюда	**№Тк/р**	**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал.**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Суп молочный рисовый	43	200.00	6.6	5.8	23.4	171.6	0.04	0.64	0.022	0.04	120.3	103.9	18.22	0.24
Омлет натуральный	66	150.00	15.6	16.35	2.7	220.2	0.075	0.53	0.33	0.78	112.35	250.35	18.81	2.79
Чай с сахаром	114	200.00	0.2	0	11	44.8	0	0.04	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8
Хлеб пшеничный	119	50.00	3.55	0.35	22.1	120	0.06	0.00	0.00	0.095	18.5	109	32.5	1.4
Фрукты свежие (груши)	25	200.00	0.8	0.6	16.4	73.2	0.04	10.00	0.02	0	38	32	24	4.6
16-00														
Сок фруктовый,		200.00	0.60	0.00	27.60	108.00	0.04	4.00	0.00	0.00	38.00	40.00	32.00	0.60
Печенье -курабье	162	25.00	1.55	6.45	16.25	130.5	0.02	0	0	0	10.75	30.5	5.5	0.45

Обед														
Наименование блюда	**№ Тк/р**	**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал.**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Перец болгарский свежий дольками	29	60.00	1.1	0.2	3.8	23	0.04	20	0.5	0	8	35	0	0.5
Щи с мясом и сметаной	30	200.00	6.4	6.2	7.6	111.2	0.04	15.8	0.006	0.16	50.8	56.6	19.1	0.68
Курица запеченная с сыром		90	20,17	20,31	2,09	274,0								
Макароны отварные с маслом	64	150.00	7.74	4.86	48.24	268.38	0.09	0	0	2.484	15.66	70.002	27.036	1.49
Компот из смеси фруктов и ягод	98	200.00	0.4	0	27	110	0	1.4	0	0.04	12.8	2.2	0.18	0.50
Хлеб пшеничный	119	50.00	3.55	0.35	22.1	120	0.06	0.00	0.00	0.095	18.5	109	32.5	1.4
Хлеб ржаной	120	50.00	2.9	0.6	18.6	90.65	0.06	0.2	0.00	0.15	17	60	20.5	1.15

День 4

Ужин														
Наименование блюда	**Тк/р**	**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал.**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Каша овсяная молочная с ягодным соусом и маслом	57	200.00	8.14	13.2	44.46	325.5	0.22	0	0.02	0.88	46.6	172.24	56.54	1.94
Яйцо отварное	17	50.00	5.95	5.05	0.3	70.7	0.035	0.00	0.175	0	27.5	92.5	27	1.35
Чай с сахаром и лимоном	113	200.00	0.2	0	11	25.6	0.00	2.6	0.00	0.00	15.64	8.8	4.72	0.8
Хлеб пшеничный	119	50.00	3.55	0.35	22.1	120	0.06	0.00	0.00	0.095	18.5	109	32.5	1.4
Фрукты свежие (яблоки)		200.00	0.8	0	22.6	92	0.02	26	0.06	0	32	22	18	4.4
16-00														
Молоко в индивидуальной упаковке		200.00	5.64	5.00	9.46	104.00	0.08	2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.12

Обед														
Наименование блюда	**№ Тк/р**	**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал.**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Огурец порц.	28	60.00	0.42	0.06	1.02	6.18	0.018	4.2	0.012	0	10.2	25.2	0	0.3
суп томатный с курицей, фасолью и овощами	196	200	7.1	8.02	10.58	148	0.075	0.075	15.93	1.23	27.35	89.58	25.83	1,0
Котлета мясная «Школьная»	193	90.00	15.3	14.85	7.56	224.91	0.376	0.09	0.0045	0.221	27.09	58.77	12.43	8.80
Картофельное пюре с маслом	50	150.00	3.3	7.8	22.35	173.1	0.14	18.15	4.41	1.13	36.36	85.5	27.8	1.14
Компот из яблок	154	200.00	0.2	0	16.3	66.6	0	1.2	0	0.06	4.62	2.88	2.36	0.6
Хлеб пшеничный	119	50.00	3.55	0.35	22.1	120	0.06	0.00	0.00	0.095	18.5	109	32.5	1.4
Хлеб ржаной	120	50.00	2.9	0.6	18.6	90.65	0.06	0.2	0.00	0.15	17	60	20.5	1.15

День 5

Ужин														
Наименование блюда	**№ Тк/р**	**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал.**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Каша пшенная молочная с маслом	61	200	7.5	11	53.5	343.25	0.25	0	0.025	0.98	42.65	19.83	72.23	2.63
Блинчик с маслом (2 шт)	225	200	4,39	9,71	26,83	219,19								
Кофейный напиток с молоком	161	90.00	5.84	4.64	19.04	142	0.06	1.58	0.026	0.12	224	168.26	26.56	0.28
Хлеб пшеничный	119	50.00	3.55	0.35	22.1	120	0.06	0.00	0.00	0.095	18.5	109	32.5	1.4
16-00														
Молочный коктейль в индивидуальной упаковке		200.00	5.60	6.40	8.20	112.00	0.06	1.40	0.04	0.00	240.00	190.00	28.00	0.20

Обед														
Наименование блюда	**№ Тк/р**	**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал.**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Помидоры порц.	29	60.00	1.1	0.2	3.8	23	0.04	20	0.5	0	8	35	0	0.5
Суп куриный с вермишелью	35	200.00	6	9.5	11.25	170.25	0.05	2.4	0	0.53	40.23	64.43	18.45	0.8
Запеканка из рыбы		100.00	21.9	17.5	6.9	272.6	0.03	2.67	0	3.22	30.98	116.05	19.87	0.54
Рис отварной с маслом		150.00	3.96	5.94	38.7	223.74	0.036	0	0	2.07	5.94	95.80	31.85	0.63
Сок фруктовый (яблоко красное)	107	200.00	0.8	0.2	23.2	94.4	0.02	4	0	0	16	18	10	0.4
Хлеб пшеничный	119	50.00	3.55	0.35	22.1	120	0.06	0.00	0.00	0.095	18.5	109	32.5	1.4
Хлеб ржаной	120	50.00	2.9	0.6	18.6	90.65	0.06	0.2	0.00	0.15	17	60	20.5	1.15

День 6

Ужин														
Наименование блюда	**№ Тк/р**	**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал.**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Каша рисовая молочная с персиками и маслом	169	200	6.4	7	33.4	222	0.08	0	0	0.4	16	154.8	52.32	1.34
Чай с сахаром	114	200.00	0.2	0	11	44.8	0	0.04	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8
Горячий бутерброд с сыром	2/1	40	0.08	7.22	0.13	65.43	0.001	0	0.003	0	2.4	2.00	0.03	0
			2.44	2.36	0.00	31	0.004	0.16	0.026	0	100	54.4	4.7	0.06
Хлеб пшеничный	119	50.00	3.55	0.35	22.1	120	0.06	0.00	0.00	0.095	18.5	109	32.5	1.4
Фрукты свежие (апельсин)	137	200.00	1.8	0	17.2	76	0.12	76	0.12	0	70	34	22	0.2
16-00														
Молочный коктейль в индивидуальной упаковке		200.00	5.60	6.40	8.20	112.00	0.06	1.40	0.04	0.00	240.00	190.00	28.00	0.20

Обед														
Наименование блюда	**№ Тк/р**	**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал.**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Перец болгарский свежий дольками	28	60.00	4.2	0.06	1.02	6.18	0.018	4.2	0.012	0	10.2	25.2	0	0.3
Свекольник с мясом и сметаной	32	200.00	6.2	8.8	9.8	142.6	0.06	8.66	0.006	1.12	44.84	68.9	26	1.16
Филе птицы тушенное в сливочно-сырном соусе	84	90.00	16.56	14.22	11.7	240.93	0.036	0.504	0	1.206	17.352	113.15	16.15	0.97
Макароны отварные с маслом	64	150.00	6.45	4.05	40.2	223.65	0.075	0	0	2.07	13.05	58.34	22.53	1.25
Компот из клубники	107	200.00	0	0	24.2	96.6	0.08	50	0.06	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	119	50.00	3.55	0.35	22.1	120	0.06	0.00	0.00	0.095	18.5	109	32.5	1.4
Хлеб ржаной	120	50.00	2.9	0.6	18.6	90.65	0.06	0.2	0.00	0.15	17	60	20.5	1.15

День7

Ужин														
Наименование блюда	**№ Тк/р**	**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал.**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Омлет натуральный	66	150.00	15.6	16.35	2.7	220.2	0.075	0.53	0.33	0.78	112.35	250.35	18.81	2.79
Каша манная молочная с маслом	206	200.00	6.6	7.2	24.2	189.2	0.06	0	0.02	0.7	24.4	39.9	8.16	0.48
Чай с сахаром и лимоном	113	200.00	0.2	0	11	25.6	0.00	2.6	0.00	0.00	15.64	8.8	4.72	0.8
Хлеб пшеничный	119	50.00	3.55	0.35	22.1	120	0.06	0.00	0.00	0.095	18.5	109	32.5	1.4
Фрукты свежие (бананы)		200.00	0.80	0.60	19.00	84.00	0.04	10.00	0.00	0.80	38.00	32.00	24.00	4.60
16-00														
Сок фруктовый		200.00	0.60	0.00	27.60	108.00	0.04	4.00	0.00	0.00	38.00	40.00	32.00	0.60

Обед														
Наименование блюда	**№ Тк/р**	**Вес порции, г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал.**	**Витамины, мг**				**Минеральные в-ва, мг**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Огурец порц.	28	60.00	4.2	0.06	1.02	6.18	0.018	4.2	0.012	0	10.2	25.2	0	0.3

Борщ с мясом и сметаной	31	200.00	5.74	8.78	8.74	138.04	0.04	5.24	2	0.12	33.8	77.48	20.28	1.28
Печень говяжья, тушенная в сметанном соусе		100.00	15.3	8.6	3.7	153.5	0.18	7.55	5.34	1.15	0	227.12	19.09	4.89
Рис отварной с маслом	53	150.00	3.3	4.95	32.25	186.45	0.03	0	0	1.73	4.95	79.83	26.52	0.53
Сок фруктовый (ананасовый)	107	200.00	0	0	19.6	78	0.02	8	0.30	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	119	50.00	3.55	0.35	22.1	120	0.06	0.00	0.00	0.095	18.5	109	32.5	1.4
Хлеб ржаной	120	50.00	2.9	0.6	18.6	90.65	0.06	0.2	0.00	0.15	17	60	20.5	1.15