



С. А. ДИРЕКТОРУ
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
 УЧРЕЖДЕНИЯ
 «БОЛЬШЕУРИНСКАЯ
 СОШ»
 (Е.А. Рахманова)
 2023г.

Примерное 10-ти дневное меню для детей от 6- до 11 лет в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Большеуринская средняя общеобразовательная школа» Қанского района работающая на сырье.

№ п/п	Наименование блюда	Взвешивание					Меню				
		г	кг	л	мл	шт	г	кг	л	мл	шт
1	Суп с овощами и говядиной	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
2	Суп с макаронами и курицей	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
3	Суп с картофелем и мясом	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
4	Суп с рисом и овощами	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
5	Суп с лапшой и мясом	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
6	Суп с пшеном и овощами	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
7	Суп с гречкой и мясом	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
8	Суп с перловкой и овощами	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
9	Суп с фасолью и мясом	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
10	Суп с чечевицей и овощами	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
11	Суп с горохом и мясом	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
12	Суп с пшеном и овощами	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
13	Суп с гречкой и мясом	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
14	Суп с перловкой и овощами	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
15	Суп с фасолью и мясом	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
16	Суп с чечевицей и овощами	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
17	Суп с горохом и мясом	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
18	Суп с пшеном и овощами	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
19	Суп с гречкой и мясом	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
20	Суп с перловкой и овощами	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
21	Суп с фасолью и мясом	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
22	Суп с чечевицей и овощами	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
23	Суп с горохом и мясом	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
24	Суп с пшеном и овощами	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
25	Суп с гречкой и мясом	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
26	Суп с перловкой и овощами	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
27	Суп с фасолью и мясом	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
28	Суп с чечевицей и овощами	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
29	Суп с горохом и мясом	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
30	Суп с пшеном и овощами	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
31	Суп с гречкой и мясом	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
32	Суп с перловкой и овощами	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
33	Суп с фасолью и мясом	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
34	Суп с чечевицей и овощами	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
35	Суп с горохом и мясом	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
36	Суп с пшеном и овощами	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
37	Суп с гречкой и мясом	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
38	Суп с перловкой и овощами	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
39	Суп с фасолью и мясом	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
40	Суп с чечевицей и овощами	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
41	Суп с горохом и мясом	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
42	Суп с пшеном и овощами	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
43	Суп с гречкой и мясом	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
44	Суп с перловкой и овощами	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
45	Суп с фасолью и мясом	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
46	Суп с чечевицей и овощами	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
47	Суп с горохом и мясом	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
48	Суп с пшеном и овощами	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
49	Суп с гречкой и мясом	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100
50	Суп с перловкой и овощами	200	100	100	100	100	200	100	100	100	100

МБОУ _____ УТВЕРЖДАЮ: _____ СОШ

Директор _____ ФИО

Примерное меню школьных завтраков и обедов для столовых
работающих на сырье.

День: первый
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 6-11 лет

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	
189	Каша манная молочная	200	6,6	10,2	46	325,2	0,1	7,96	0,1	0	0	88,64	200,11	29,28	1,11
209	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,28	63	0	0	0	0	0	22	0	4,8	1
ГП	Кондитерские изделия (в ассортименте)	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0,02	0	0	0	0	7,25	22,5	5	0,53
433	Какао с молоком	200	3,3	2,7	19,4	116	0,03	0,52	0,02	0,3	0,3	107,41	83,79	19,48	0,48
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3,2	1,7	20,4	92	0,1	0	0	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6
ГП	Фрукты (в ассортименте)	100	1,5	0,5	13,87	96	0,05	10	0,05	0	0	8	28	42	0,6
			21,60	22,20	118,55	796,50	0,30	18,48	0,17	0,30	0,30	240,50	369,20	108,16	5,32

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
ГП	Овощи св нарезка	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,01	2,4	0,01	0	0	12,42	22,68	7,56	0,54
76	Борщ со сметаной	200	1,8	4,9	10,2	96,5	0,05	7,72	0,18	0,03	0,03	37,15	44,68	20,77	0,95
304	Рис отварной	150	3,7	5,3	38,42	216,21	0,03	0	0,02	2,2	2,2	24,2	74,43	27,38	0,54
237	Рыба запеченая	100	14,8	5,2	5,7	133,9	0,09	1,17	0,2	0	0	46,65	209,71	49,5	0,86
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,04	5,4	0	0	0	12	15,4	4	0,8
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,13	0	0	0	0	12,6	60,9	13,3	2,8

ГП	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	100	3,66	2,47	4,85	86,13	0	0,69	0	0	120	95,04	13,96	0
			29,62	18,57	118,26	797,43	0,35	17,38	0,41	2,23	265,02	522,84	136,47	6,49
	Итого		51,22	40,77	236,81	1593,93	0,65	35,86	0,58	2,53	505,52	892,04	244,63	11,81
	Всего за день													

День: второй
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 6-11 лет
Завтрак

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
223	Наименование блюда	180/20	21,96	25,47	46,81	267,37	0,18	0,99	1,35	2	242,17	432,12	12,51	10,8
14	Запеканка из творога	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0,15	0,09	0	499,5	345,45	27,9	0,3
13	Сыр (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0	1	2	0	0
432	Масло (порциями)	200	1,61	1,21	22,73	108,57	0,02	0,26	0,01	0	60	42,35	9,85	0,17
ГП	Кофейный напиток	20/30	3,2	1,7	20,4	92	0,1	0	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6
ГП	Хлеб ржано-пшеничный													
ГП	Хлеб ржано-пшеничный													
ГП	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	100	3,66	2,47	4,85	86,13	0	0,69	0	0	120	95,04	13,96	0
			37,43	48,05	94,89	738,07	0,31	2,09	1,52	2	929,87	951,76	71,82	12,87

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ГП	Наименование блюда	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,01	2,4	0,01	0	12,42	22,68	7,56	0,54
ГП	Овощи св нарезка													
87	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,5	2,7	13,1	99,1	0,07	5	0,27	0,05	25,14	45,99	20,36	0,76
128	Картофельное пюре	150	2,98	4,16	20,79	132,86	0,12	10,16	0,04	0,18	34,41	80,59	28,35	1,19
128	Котлета домашняя	100	11,8	22,3	7,1	276,4	0,12	0,24	0,04	0,14	35,47	119,55	16,68	1,77
389	Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,6	0	0,1	12,6	12,6	7,2	2,52
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,13	0	0	0	12,6	60,9	13,3	2,8
ГП	Фрукты (в ассортименте)	100	1,5	0,5	13,87	96	0,05	10	0,05	0	8	28	42	0,6
ГП	Итого		27,85	30,55	105,65	838,68	0,52	29,4	0,41	0,47	140,64	370,31	135,45	10,18
	Всего за день		65,28	78,6	200,54	1576,75	0,83	31,49	1,93	2,47	1070,51	1322,07	207,27	23,05

190	Каша "Дружба"	220	6,66	9,7	29,53	232,95	0,1	0,86	0,05	1,3	175,28	158,06	31,98	0,56
14	Сыр (порциями)	30	7	8,9	0	109,2	0,01	0,21	0,1	0	264	150	10,5	0,3
13	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0	1	2	0	0,02
432	Кофейный напиток	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,04	0,52	0,02	0	111,41	87,89	19,03	0,4
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3,2	1,7	20,4	92	0,1	0	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6
	итого		20,26	31	76,63	651,35	0,25	1,59	0,24	1,3	558,89	432,75	69,11	2,88

Обед

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
84	Щи из свежей капусты	200	1,8	5,6	7,7	93,9	0,04	10,85	0,19	0,08	48,18	40,62	18,38	0,87	
181	Каша перловая рассыпчатая	130	3,9	4,5	27,6	166	0,04	0	0,03	0	20	134	17	1	
237	Рыба запеченая	110	17,3	9,7	10,4	198,1	0,12	0,76	0,08	0,34	77,65	262,14	57,84	1,71	
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,13	0	0	0	12,6	60,9	13,3	2,8	
ГП	Фрукты (в ассортименте)	100	0,8	0,2	7,49	47	0,06	37,96	0,01	0	34,97	16,98	10,99	0,1	
	Итого		28,6	20,7	97,89	707,8	0,39	49,57	0,31	0,42	198,4	522,64	121,51	7,48	
	Всего за день		48,86	51,7	174,52	1359,15	0,64	51,16	0,55	1,72	757,29	955,39	190,62	10,36	

День: седьмой
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 6-11 лет
 Завтрак

№ ГТК	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Кккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
214	Омлет натуральный	150	14,67	19,83	2,65	247,95	0,07	0,21	0,3	2,1	100,37	220,2	16,7	2,55
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,04	5,4	0	0	12	15,4	4,00	0,8
ГП	Кондитерские изделия (в ассортименте)	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0,02	0	0	0	7,25	22,5	5	0,53
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3,2	1,7	20,4	92	0,1	0	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6
ГП	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	100	3,66	2,47	4,85	86,13	0	0,69	0	0	120	95,04	13,96	0
			23,99	26,5	74,39	644,17	0,23	6,3	0,3	2,1	246,82	387,94	47,26	5,48

№ ГТК	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Кккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ГП	Овощи св нарезка	60	0,7	0,1	2,3	19,2	0,04	15	0,1	0	8,4	15,6	12	0,6
99	Суп гороховый с мясом	200	5,9	5,8	15	136,5	0,14	3,76	0,19	0,08	36,62	75,44	27,77	1,69
323	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	6,22	38,26	242,42	0,23	0	0,02	2,3	22,56	186,84	125,54	4,4
279	Тефтели с соусом	80	5,7	8,6	7,7	133	0,02	0,52	0	0	7,26	55,53	8,72	0,77
411	Кисель	200	0	0	26,3	105,1	0	0	0	0	11,51	4,32	1,93	0
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,13	0	0	0	12,6	60,9	13,3	2,8
ГП	Фрукты (в ассортименте)	100	0,8	0,2	7,49	37,96	0,06	37,96	0,01	0	34,97	16,98	10,99	0,1
	Итого		26,16	21,52	126,75	816,98	0,62	57,24	0,32	2,38	133,92	415,61	200,25	10,36
	Всего за день		50,15	48,02	201,14	1461,15	0,85	63,54	0,62	4,48	380,74	803,55	247,51	15,84

День: восьмой
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 6-11 лет
 Завтрак

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mq	Fe
292	Капуста тушеная с курицей	200	19,91	27	7,51	353,66	0,11	18,03	0,67	2,1	71,22	198,47	42,02	2,67
430	Чай с сахаром	200	0	0	14,52	58,05	0	0	0	0	7,8	0	1,67	0
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3,2	1,7	20,4	92	0,1	0	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6
ГП	Фрукты (в ассортименте)	100	0,8	0,2	7,49	37,96	0,06	37,96	0,01	0	34,97	16,98	10,99	0,1
			23,91	28,9	49,92	541,67	0,27	55,99	0,68	2,1	121,19	250,25	62,28	4,37

Обед

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mq	Fe
ГП	Овощи св нарезка	60	0,7	0,1	2,3	19,2	0,04	15	0,1	0	8,4	15,6	12	0,6
87	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,5	4,3	13,2	113,6	0,07	5	0,28	0,08	26,67	46,56	20,44	0,78
331	Макаронные отварные с маслом	150	5,48	6,25	34,94	218	0,07	0	0,03	0,11	12,74	41,67	7,54	0,96
260	Гуляш из говядины	100	15,08	17,36	3,42	230,08	0,05	0,92	0,01	2,8	20,28	133,45	18,47	2,02
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	14,5	58,1	0	0	0	0	8,37	0	1,8	0
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,13	0	0	0	12,6	60,9	13,3	2,8
	Итого		31,36	28,61	98,06	781,78	0,36	20,92	0,42	2,99	89,06	298,18	73,55	7,16
	Всего за день		55,27	57,51	147,98	1323,45	0,63	76,91	1,1	5,09	210,25	548,43	135,83	11,53

70	Овощи консервированные	60	0,5	0,1	1	7,6	0,01	1,2	0	0	12,42	12,96	7,56	0,32
259	Жаркое по-домашнему	200	18,92	21,17	19,76	345,42	0,15	10,32	0,02	0,9	32,88	208,2	44,53	3,3
411	Кисель	200	0	0	28,21	112,83	0	0	0	0	11,55	4,32	1,93	0
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3,2	1,7	20,4	92	0,1	0	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6
ГП	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	100	3,66	2,47	4,85	86,13	0	0,69	0	0	120	95,04	13,96	0
			26,28	25,44	74,22	643,98	0,26	12,21	0,02	0,9	184,05	355,32	75,58	5,22

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
100	Суп картофельный с макарон изделиями	200	4,1	5,9	16,1	134,6	0,08	5,35	0,19	0,08		27,22	62,24	20,83	1
311	Плов с курицей	200	20,25	22,63	35,27	426,27	0,11	1,73	0,24	2,8		22,78	207,3	42,29	1,74
389	Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,6	0	0,1		12,6	12,6	7,2	2,52
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,13	0	0	0		12,6	60,9	13,3	2,8
ГП	Фрукты (в ассортименте)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	20			32	22	18	4,4	
	Итого		30,32	29,72	110,46	834,09	0,37	28,68	0,43	2,98	107,2	365,04	101,62	12,46	
	Всего за день		56,6	55,16	184,68	1478,07	0,63	40,89	0,45	3,88	291,25	720,36	177,2	17,68	

	Пит.в-ва	Ккал	Витамины				Минералы				
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р
Итого за 10 дней	557,8	549,57	1856,86	6,88	513,3	8,43	32,88	4501,72	7890,05	2043,83	149,1
Итого за один день	55,8	54,957	185,686	0,688	51,33	0,843	3,288	450,172	789,005	204,383	14,91
Суточная потребность	77	79	335	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12
потребности	72	70	55,4	57	86	120	33	41	48	82	124