

«Согласовано»
Начальник ЛДП
МБОУ «Эрхирикская средняя
Общеобразовательная школа»
_____ Галсанова ДЖ

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Эрхирикская
средняя общеобразовательная школа»
_____ Ринчинова МР



10 дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: летний 2025 г

Возрастная категория: с 11 и старше

День: 1

Сезон: Летний

Возрастная категория: от 11 и старше

№ реп.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 день						
Завтрак						
Ттк	Каша Дружба	200	6,0	12,0	35,0	281
411	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,0	36
Ттк	Бутерброд с сыром	40/20	6,0	4,0	14,0	167
	Итого:		12,0	16,0	58,0	484
Обед						
63	Борщ с капустой и картофелем	200	4,0	8,0	7,0	119
332	Рис	200	5,0	8,0	50,0	302
299	Шницель рубленый	120	11,1	11,5	14,8	210
327	Чай с молоком	200	2,0	2,0	17,0	62
Ттк	Хлеб ржаной йодированный	50	4,0	0,5	25,0	120
Ттк	Овощи натуральные (помидоры)	90	0,55	0,1	1,9	11
	Йогурт молочный 2,5 % в натуральном виде	100	7,5	1,9	14,1	130
	Итого:		34,15	34	122,8	954
	Всего		36,15	48	137,8	1438

День: 2

Сезон: Летний

Возрастная категория: от 11 и старше

Завтрак						
177	Каша овсяная Геркулес	200	7,65	12,43	32,78	279,13
382	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95
Ттк	Хлеб пшеничный йодированный 1/с	40	3,2	0,4	20	96
	Вафли	30	1,65	7,5	18,6	147

Итого:			15,8	23,43	84,98	617,13
98	Суп с домашней лапшой	Обед				
601	Плов	250	3,0	2,7	19,1	118
Тгк	Хлеб пшеничный йодированный 1/с	250	26,1	25,2	42,2	509
350	Кисель	50	4,0	0,5	25	120
Тгк	Овоши натуральные (огурец)	200	0,4	0,0	37,8	124
	Фрукты свежие (яблоко)	90	0,48	0,0	1,56	12,6
		100	0,26	0,17	13,81	52
Итого:			34,24	28,57	139,47	935,6
Всего:			50,04	52	224,45	1552,73
День: 3						

		Завтрак				
229	Омлет натуральный	200	19,4	31,6	3,5	375
411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	36
290	Булочка домашняя	100	6,9	10,4	50,4	328
	Итого:		26,37	42,02	68,9	739
82			Обед			
219	Рассольник Ленинградский	250	2,4	5,7	15,7	130
293	Макаронны отварные	200	6,95	7,04	47,52	270,43
Грк	Гречиха	100	16,0	16,1	3,9	226
304	Хлеб пшеничный йодированный I с	60	4,8	0,6	50,0	144
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123
	Овощи натуральные (нарезка)	90	0,48	0,0	1,56	12,6
	Фрукты свежие (банан)	200	1,50	0,50	21,00	192
	итого		32,63	30,04	145,58	1098,03
	Всего:		59,0	72,06	214,48	1837,03
День: 4						

Завтрак					
198	Каша вязкая гречневая с маслом	200	10.7	10.88	43.7
394	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.1	30.9
					123

Ттк	Хлеб йодированный 1/с	50	4,0	0,5	25,0	120
	Мармелад фруктово-ягодный	50	0,0	0,0	38,05	152
	итого		15,2	11,48	137,65	749
	Обед					
73	Щи из свежей капусты	250	2,0	6,2	8,8	103
298	Котлета мясная	120	11,1	11,5	14,8	210
694	Пюре картофельное	200	4,1	6,4	26,7	188
Ттк	Хлеб йодированный 1/с	50	4,0	0,5	25,0	120
883	Кнессель	200	0,0	0,0	20,0	76
Ттк	Овощи натуральные (нарезка)	90	0,55	0,1	1,9	11
	Вафли	30	0,5	2,25	5,58	44,1
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	52
	Итого:		22,65	27,35	112,58	804,1
	Всего:		37,85	38,83	250,23	1553,1

День: 5

Сезон: Летний

Возрастная категория: от 11 и старше

	Завтрак					
251	Запеканка из творога	200	36,93	27,07	47,33	584
Ттк	Панноч Каркаде	200	0,2	0,0	4,6	21
Ттк	Хлеб йодированный 1/с	50	4,0	0,5	25,0	120
	Зефир	60	0,54	0,0	48,48	182,4
	Итого:		41,67	27,57	125,41	907,4
	Обед					
95	Суп рыбный с сайрой	250	12,75	3,25	13,44	188,75
Ттк	Сарделька отварная (п/ф)	100	10,0	30,0	0,0	310
332	Рис отварной	200	5,0	8,0	50,0	301,33
Ттк	Хлеб йодированный 1/с	50	4,0	0,5	25,0	120
412	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	9,3	38
Ттк	Овощи натуральные (нарезка)	90	0,55	0,0	1,56	12,6
	Фрукты свежие (яблоко)	115	0,90	0,20	23,10	52
	Итого:		33,4	41,95	122,4	1022,68
	Всего:		75,07	69,52	247,81	1930,08

День: 6

Сезон: Летний

Возрастная категория: от 11 и старше

Завтрак						
177	Каша овсяная из хлопьев «Геркулес»	200	8,31	13,12	47,61	342
Ттк	Бутерброд с сыром	50/30	8,5	5,7	10,5	201,6
413	Чай с молоком	200	1,52	1,35	16,4	86
	Итого:		18,33	20,17	74,51	629,6
Обед						
87	Суп гороховый	250	5,5	3,0	11,12	82,5
292	Жаркое по-домашнему	300	29,9	30,2	27,1	508
394	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123
Ттк	Хлеб пшеничный/ ржаной йодированный	60	4,8	0,6	30,0	144
Ттк	Овощи натуральные (огурец)	90	0,48	0,0	1,56	12,6
	Йогурт молочный 2,5 % в индивидуальной упаковке	100	7,5	1,9	14,1	130
	Итого:		48,68	35,8	114,78	1000,1
	Всего:		67,01	55,97	189,29	1629,7

День: 7

Сезон: Летний

Возрастная категория: от 11 и старше

Завтрак						
245	Сырники из творога/молоко ступенное	200/15	42,3	8,6	50,5	452
492	Коржик молочный	75	4,9	8,0	46,1	277
411	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	9,1	36
	Итого:		47,4	16,6	105,7	765
Обед						
88	Суп картофельный с лапшой	250	4,0	9,0	14,06	137,5
271	Котлеты рыбные	90	11,65	11,36	26,58	255
332	Рис отварной	200	5,0	8,0	50,0	302
Ттк	Хлеб пшеничный/ ржаной йодированный	60	4,8	0,6	30,0	144
412	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	9,3	38
Ттк	Овощи натуральные (нарезка)	90	0,48	0,0	1,56	12,6
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,40	0,30	10,3	57
	Итого:		26,53	29,26	141,8	946,1
	Всего:		73,93	45,86	247,5	1711,1

День: 8

Сезон: Летний

Возрастная категория: от 11 и старше

Завтрак							
Тгк	Вареники с картофелем, сметаной	200/20	6,35	3,65	44,58	236	
Тгк	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,0	0,5	25,0	120	
413	Чай с молоком	200	1,6	1,5	11,3	62	
	Мармелад	60	0,0	0,0	45,66	182,4	
	Итого:		11,95	5,65	126,54	600,4	
Обед							
63	Борщ с капустой и картофелем	250	5,0	10,0	8,75	148,75	
615	Зразы из говядины	90	11,2	16,3	11,4	240	
219	Макароны отварные с маслом	200	7,03	4,76	43,24	251,89	
Тгк	Хлеб пшеничный йодированный 1/с	60	4,8	0,6	30,0	144	
	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	23,0	92	
Тгк	Овощи натуральные (нарезка)	90	0,48	0,0	1,56	12,6	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	52	
	Йогурт молочный 2,5 % в индивидуальной упаковке	100	7,5	1,9	14,1	130	
	Итого:		36,41	33,96	141,85	1071,24	
	Всего:		48,36	39,61	268,39	1671,64	

День: 9

Сезон: Летний

Возрастная категория: от 11 и старше

Завтрак							
182	Каша пшеничная с маслом	200	7,44	9,1	33,33	247,77	
Тгк	Хлеб пшеничный йодированный 1/с	50	4,0	0,5	25,0	120	
416	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	
	Зефир	30	0,27	0,09	24,24	99	
	Итого:		15,01	12,79	96,17	561,77	
Обед							
87	Суп гороховый	250	5,5	3,0	11,13	82,5	
143	Капуста тушёная	200	4,5	6,4	18,4	158	
Тгк	Сарделька отварная (п/ф)	100	10	30	0,0	310	
Тгк	Хлеб пшеничный йодированный 1/с	60	4,8	0,6	30,0	144	
394	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	

Ттк	Овощи натуральные (нарезка)	90	0,48	0,0	1,56	12,6
	Печенье	80	5,36	20,64	51,68	412,8
	Фрукты свежие (банан)	200	0,40	0,40	9,80	192
	Итого:		31,54	61,14	153,47	1434,9
	Всего:		46,55	73,93	249,64	1996,67

День: 10

Сезон: Летний

Возрастная категория: от 11 и старше

Завтрак						
100	Суп молочный	200	4,4	4,16	15,92	120
ттк	Бутерброд с сыром	40/20	7,9	6,2	20,0	167
411	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36
	Конфета шоколадная	30	1,56	9,0	17,73	119,1
	Итого:		14,06	19,36	62,75	442,1
Обед						
86	Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,6	19,3	117
Ттк	Плов	250	26,1	25,2	42,2	509
Ттк	Хлеб пшеничный/ ржаной йодированный	60	4,8	0,6	30,0	144
416	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95
Ттк	Овощи натуральные (нарезка)	90	0,72	0,12	2,28	21,6
	Чоко-лай	30	1,1	4,8	21,3	129
	Фрукты свежие (апельсин)	180	1,62	0,36	21,6	84,6
	Итого:		40,24	36,78	150,28	1100,2
	Всего:		54,3	56,14	213,03	1542,3
	Итого за смену		558,26	551,92	2292,62	16862,35
	Всего		55,82	55,19	229,26	1686,23

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт., - сост.: Здобнов А.И.,Цыганенко В.А.-М: «ИКТЦ «ПА/ДА».К: «Издательство «Арий».:2007.680с:ил

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: Дети плюс,2016,-640с