



Утверждаю : Директор МБОУ

« Юшалинская СОШ № 25 »

Федорова Т.Н.

«09» января 2025г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (обед, завтрак)

Для организации питания обучающихся

на базе МБОУ « Юшалинская СОШ № 25 »

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7-12 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
															9,04	8,96	37,04	0,22	0,5	
175	Каша гречневая с маслом (200/5)	205	9,04	8,96	37,04	266,4				0,22	0,5				122,54				3,42	
	Хлеб витаминизированный	30	2,0	0,33	12,3	60,0														
266	Чай с молоком	200	2,1	1,9	15,5	88				0,2										
	Йогурт	125	3,63	3,125	19,875	122,125														
	Итого за завтрак	560	16,75	14,315	84,715	536,525				0,22	0,7	0	0	0	122,54	0	0	0	3,42	
95	Борщ из свежей капусты с картофелем (200/10)	210	1,68	4,24	10,16	82,88				8,6					8,64				16,88	
386	Рис припущенный	150	3,6	3,8	41,2	243,0				0,3					10,2				0,2	
339	Котлета из мяса говяжьей паровая	90	12,96	10,62	13,5	190,8				0,13					45,0				1,58	
72	Напиток Витопка	200			6	80,0				23							13	23	31,0	
	Хлеб витаминизированный	60	3,96	0,66	24,6	120,0														
	Итого за обед	710	22,2	19,32	95,46	716,68				23,43	8,64	13	23	0	63,84	0	65,88	2,5		
	2 день вторник																			
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,5				0,09	0,91	30,6			161,62	137,98			24,14	0,51
394	Банан	200	3	1	42	189,0				0,08	20				16				84	1,2
2	Бутерброд с повидлом (30/5/20)	55	13,78	12,64	60,11	394,4				0,17		0,15	5,45	217	215,9				42,91	1,74
459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6					12,8	0,1			67,2				45,8	0,9
	Итого за завтрак	663	22,63	18,85	130,25	765,45				0,34	33,71	30,85	5,45	354,98	460,72	196,85	4,35	384,28		
133	Суп картофельный с курицей (200/15)	215	3,28	7,2	15,2	138,4				5,2										
312	Пюре картофельное	150	3,51	25,06	5,68	261,03				0,05	1,52	0,27			170,39	109,98			16,65	0,38
235	Шниттель рыбный натуральный	90	14,04	8,73	8,37	167,4					1,08		2,34		17,82	48,96			12,87	0,99
494	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72,0					0,05				0,3				4,3	0,7
	Хлеб витаминизированный	50	3,3	0,55	20,5	100,0														
	Итого за обед	705	24,43	41,55	67,25	738,83				0,05	7,85	0,27	2,34	158,94	188,51	33,82	65,88	2,5	386,35	

1 день понедельник

2 день вторник

3 день среда														
174	Каша "Геркулес" с маслом (200/5)	205	8,16	9,84	35,6	264	0,2	0,5				137,34		1,66
91	Бутерброд с сыром (30/20)	50	5	6,1	15,4	123		0,1				181,7	10	0,3
459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1			67,2	45,8	0,9
300	Яйцо	40	5,1	2,3	0,3	63,0						22,0	5,0	1,0
	Итого за завтрак	503	18,36	18,24	60,6	486,6	0,2	13,4	0,1	0	270,9	137,34	60,8	3,86
132	Рассольник "Ленинградский" (200/10)	210	2,16	3,6	13,8	96		2,5						
290	Кура тушеная в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	1,43	0,16			45,2	20,02	2,1
156	Макаронные отварные	150	5,3	3	34,1	189,9	0,1		0,9			12,5	7,30	0,7
2108	Кисель Вишневый	200			7	95	23	31	14,0	20	20			
	Хлеб витаминизированный	50	3,3	0,55	20,5	100,0								
	Итого за обед	710	23,51	29,6	76,76	739,24	23,15	34,93	15,06	20	77,74	168,49	27,32	2,84
4 день четверг														
185	Каша пшеничная с маслом (200/5)	205	7,44	8,8	35,2	249,6	0,16	0,54				129,2	44,93	1,18
1	Бутерброд с маслом (30/10)	40	2,3	8,3	14,5	142,0								
692	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38	0,04	1,08	0,2	0,06		98,32	75,0	0,06
403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15,0				24	13,5	3,3
	Итого за завтрак	595	15,92	24,08	103,82	695,58	0,25	16,62	0,2	0,06	251,52	75	78,43	4,54
124	Щи из свежей капусты со сметаной (200/10/5)	215	1,7	4,5	6,8	74,4		4						
350	Тефтели из мяса говядины с рисом (паровые)	100	12,9	10,8	9,1	220,0		3				19,9	28,6	2,1
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,8	2,3	38,3	228						17,3		4,6
487	Компот из свежих яблок	200	0,9	0,4	14,2	120,0	0,0	0,1				13,5	11,8	1,2
	Хлеб витаминизированный	50	3,3	0,55	20,5	100,0								
	Итого за обед	715	24,6	18,55	88,9	742,4	0,02	7,05	0	0	50,7	0	40,4	7,86
5 день пятница														
390	Каша манная с маслом (200/5)	205	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72			192,17	23,52	0,3
459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1			67,2	45,8	0,9
2	Бутерброд с повидлом (30/5/20)	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	5,45		215,9	217	1,74
	Йогурт	125	3,63	3,125	19,875	122,125								
	Итого за завтрак	593	23,75	21,865	108,985	711,715	0,25	13,89	36,97	5,45	475,27	373,05	112,23	2,94

	Итого за обед	720	26,79	19,68	86,32	746,62	23,06	3,03	14,02	13	69,27	34,98	34,02	7
8 день среда														
184	Каша рисовая с маслом (200/5)	205	7,4	10,2	35,4	263,2	0,08	0,94			213,82			0,5
266	Чай с молоком	200	2,1	1,9	15,5	88,0		0,2						
91	Бутерброд с сыром (30/20)	50	5,0	6,1	15,4	123,0		0,1			181,7		10,0	0,3
403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,1	15,0			24,0		13,5	3,3
	Итого за завтрак	605	15,1	18,8	81,0	540,8	0,1	16,2	0,0	0,0	419,5	0,0	23,5	4,1
99	Суп-пюре из картофеля с грибами (200/20)	220	3,8	4,88	18,8	134,4		0,6						
290	Кура тушеная в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	1,43	0,16		45,24	168,49	20,02	2,14
156	Макарониз отварные	150	5,3	3	34,1	189,9	0,1		0,9		12,5		7,3	0,7
494	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72,0		0,05			0,3		4,3	0,7
	Хлеб витаминизированный	50	3,3	0,55	20,5	100								
	Итого за обед	720	25,45	30,89	92,3	754,64	0,15	2,08	1,06	0	58,04	168,49	31,62	3,54

9 день четверг

185	Каша пшеница с маслом (200/5)	205	7,44	8,8	35,2	249,6	0,16	0,54			129,2		44,93	1,18
1	Бутерброд с маслом (30/10)	40	2,3	8,3	14,5	142,0								
459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1		67,2		45,8	0,9
	Йогурт	125	3,6	3,125	19,875	122,1								
	Итого за завтрак	578	13,47	20,225	78,875	550,325	0,16	13,34	0,1	0	196,4	0	90,73	2,08
139	Суп картофельный с горохом (200/7)	207	1,7	3,6	7	77,6		1,5						
261	Печень тушеная в соусе	95	10,86	14,96	2,4	187,2	0,18	18,98			31,23		12,8	5,23
386	Рис прилушенный	150	3,6	3,8	41,2	243	0,3				10,2			0,2
2108	Кисель Витошка	200			7,0	95,0	23,0	31,0	14,0	20,0	20			
	Хлеб витаминизированный	60	3,96	0,66	24,6	120,0								
	Итого за обед	712	20,12	23,02	82,18	722,8	23,48	51,48	14	20	61,43	0	12,83	5,43

10 день пятница

174	Каша "Геркулес" с маслом (200/5)	205	8,16	9,84	35,6	264	0,2	0,5			137,34			1,66
394	Банан	200	3	1	42	189,0	0,08	20			16		84	1,2
457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	38,0					0,3		4,2	0,7
2	Бутерброд с повидлом (30/5/20)	55	13,8	12,64	60,11	394,4	0,17		0,15	5,45	215,9	217	42,9	1,74

	Итого за завтрак	660	25,04	26,57	147,51	885,35	0,45	20,5	0,15	5,45	369,54	217	131,11	5,3
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,7	4,4	19,1	137,0	0,9	5,2			22,2		27,7	0,96
311К/сж	Гуляш из мяса птицы	100	13,483	3,707	2,7	98,8	0,084	2,394	62,472	0,268	12,313		14,2	0,926
312	Пюре картофельное	150	3,51	25,06	5,68	261,03	0,05	1,52	0,27		170,39	109,98	16,65	0,38
638	Компот из изюма	200	0,4	28,5		116,0		0,1						
	Хлеб витаминизированный	50	3,3	0,55	20,5	100,0								
	Итого за обед	700	23,393	33,717	76,465	712,841	1,034	9,214	62,742	0,268	204,903	109,98	58,58	2,266

Химический состав за период (всего)

Чел/л	Прием пищи	Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	ЗАВТРАК	196,2	227,7	940,2	6471,1	2,4	172,3	105,3	21,9	3148,5	1530,4	894,0	43,7
2	ОБЕД	253,31	264,96	884,642	7452,731	94,775	151,81	121,45	78,73	1183,743	790,88	407,18	425,008
	Итого	449,53	492,66	1824,807	13923,866	97,125	324,1	226,79	100,6	4332,223	2321,3	1301,16	468,708

Химический состав за период (в среднем за день)

Чел/л	Прием пищи	Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	ЗАВТРАК	19,62	22,77	94,02	647,11	0,24	17,23	10,53	2,19	314,85	153,04	89,40	4,37
2	ОБЕД	25,33	26,50	88,46	745,27	9,48	15,18	12,15	7,87	118,37	79,09	40,72	42,50
	Итого	44,95	49,27	182,48	1392,39	9,71	32,41	22,68	10,06	433,22	232,13	130,12	46,87

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
		12 лет и старше	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
																810	25,44	22,43	111,84
	1 день понедельник																		
175	Каша гречневая с маслом (250/7)	257		11,3	11,2	46,3	333,0	0,275	0,625		153,17								4,275
	Хлеб витаминизированный	50		3,3	0,55	20,5	100,0												
266	Чай с молоком	200		2,1	1,9	15,5	88,0		0,2										
	Йогурт	125		3,63	3,125	19,875	122,125												
	Итого за завтрак	632		20,33	16,775	102,175	643,125	0,275	0,825	0	153,17	0	0	0	0	0	0	0	4,275
95	Борщ из свежей капусты с картофелем (250/10)	260		2,1	5,3	12,7	103,6		8,6		8,64								16,88
386	Рис припущенный	180		4,32	4,56	49,44	291,6	0,36			12,24								0,24
339	Котлета из мяса говядины паровая	100		14,4	11,8	15,0	212,0	0,14			50,0								20,0
72	Напиток Вытошка	200				6,0	80,0	23		13		23							31,0
	Хлеб витаминизированный	70		4,62	0,8	28,7	140												
	Итого за обед	810		25,44	22,43	111,84	827,2	23,5	8,64	13	70,88	0	0	0	0	0	0	0	67,88
	2 день вторник																		
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250		7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25	202,03	172,48							30,18
2	Бутерброд с повидлом (30/5/20)	55		13,8	12,64	60,1	394,4	0,17		0,15	215,9	217							42,9
459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208		0,1		9,3	36,6		12,8	0,1	67,2								45,8
394	Банан	200		3	1	42	189	0,08	20		16								84
	Итого за завтрак	713		24,07	20,15	134,96	801,45	0,36	33,94	38,5	501,13	389,48							202,89
133	Суп картофельный с курицей (250/20)	270		4,1	9,0	19,0	173,0		6,8										
312	Пюре картофельное	180		4,21	30,08	6,82	312,23	0,05	1,82	0,32	204,46	131,98							19,98
235	Шницель рыбный натуральный	100		15,6	9,7	9,3	186		1,2		19,8	54,4							14,3
494	Компот из кураги	200		0,3	0,01	17,5	72		0,05		0,3								4,3
	Хлеб витаминизированный	60		3,96	0,7	24,6	120												
	Итого за обед	810		28,2	49,5	77,2	863,2	0,1	9,9	0,3	224,6	186,4	2,6	2,6	0,3	4,3	0,7	0,7	38,6
	Итого за обед	810		28,2	49,5	77,2	863,2	0,1	9,9	0,3	224,6	186,4	2,6	2,6	0,3	4,3	0,7	0,7	38,6

3 день среда														
174	Каша "Геркулес" с маслом (250/7)	257	10,2	12,3	44,5	330	0,25	0,63			171,68	153,2	20,3	2,08
91	Бутерброд с сыром (30/20)	50	5	6,1	15,4	123		0,1			181,7		10	0,3
459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1		67,2		45,8	0,9
300	Яйцо	40	5,1	2,3	0,3	63,0					22,0		5,0	1,0
	Итого за завтрак	555	20,4	20,7	69,5	552,6	0,25	13,53	0,1	0	442,58	153,2	81,1	4,28
132	Рассольник "Ленинградский" (250/10)	260	2,7	4,5	17,2	120,0		2,5						
290	Кура тушеная в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,3	0,1	1,4	0,2		45,2		20,0	2,1
256	Макароны отварные	180	6,36	3,6	40,92	227,88	0,12		10,8		15		8,76	0,84
2108	Кисель Витощка	200			7	95	23	31	14	20	20,0			
	Хлеб витаминизированный	60	3,96	0,66	24,6	120,0								
	Йогурт	125	3,63	3,1	19,875	122,125								
	Итого за обед	925	29,4	34,335	110,995	943,345	23,17	34,93	24,96	20	80,24	0	28,78	2,98

4 день четверг														
185	Каша пшеничная с маслом (250/7)	257	9,3	11	44	312,0	0,22	0,67			161,5		56,17	1,47
1	Бутерброд с маслом (30/10)	40	2,3	8,3	14,5	142,0								
692	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38	0,04	1,08	0,2	0,06	98,32	75,0	20,0	0,06
403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15,0			24		13,5	3,3
	Итого за завтрак	647	17,78	26,28	112,62	757,98	0,31	16,75	0,2	0,06	283,82	75	89,67	4,83
56	Щи из свежей капусты со сметаной (250/10/7)	267	3,68	7,07	8,58	118,0	0,06	19,41			46,81			0,85
350	Тефтели из мяса говядины с рисом (паровые)	100	12,9	10,8	9,1	220,0		3			19,9		28,6	2,1
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,96	2,76	46,0	273,6					20,76			5,52
487	Компот из свежих яблок	200	0,9	0,4	14,2	120,0	0,0	0,1			13,5		11,8	1,2
	Хлеб витаминизированный	60	3,96	0,7	24,6	120								
	Итого за обед	807	28,4	21,69	102,44	851,6	0,08	22,46	0	0	100,97	0	40,4	9,63
	5 день пятница													
390	Каша манная с маслом (250/7)	257	7,8	7,6	24,6	198,3	0,1	1,36	45,9		240,21	195,06	29,4	0,38
459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1		67,2		45,8	0,9
2	Бутерброд с повидлом (30/5/20)	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15	5,45	215,9	217,0	42,91	1,74
	Йогурт	125	3,63	3,125	19,875	122,125								
	Итого за завтрак	645	25,31	23,365	113,885	751,375	0,27	14,16	46,15	5,45	523,31	412,06	118,11	3,02

	Итого за обед	835	30,47	21,87	105,29	861,88	23,08	3,04	14,28	13	80,75	43,73	35,38	8
8 день среда														
184	Капа рисовая с маслом (250/7)	257	9,2	12,8	44,3	329,0	0,1	1,18			267,28			0,63
266	Чай с молоком	200	2,1	1,9	15,5	88,0		0,2						
91	Бутерброд с сыром (30/20)	50	5,0	6,1	15,4	123,0		0,1			181,7		10,0	0,3
403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15			24		13,5	3,3
300	Яйцо	40	5,1	2,3	0,3	63,0					22		5,0	1
	Итого за завтрак	697	22	23,7	90,2	669,6	0,15	16,48	0	0	494,98	0	28,5	5,23
99	Суп-пюре из картофеля с гречками (250/20)	270	4,7	6,1	23,5	168,0		0,7						
290	Кура тушеная в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	1,43	0,16		45,24		20,02	2,14
256	Макаронны отварные	180	6,36	3,6	40,92	227,9	0,12		10,8		15,0		8,76	0,84
494	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72,0		0,05			0,3		4,3	0,7
	Хлеб витаминизированный	60	3,96	0,7	24,6	120								
	Итого за обед	810	28,07	32,82	107,92	846,22	0,17	2,18	10,96	0	60,54	0	33,08	3,68
9 день четверг														
185	Капа пшеница с маслом (250/7)	257	9,3	11	44	312,0	0,22	0,67			161,5		56,17	1,47
1	Бутерброд с маслом (30/10)	40	2,3	8,3	14,5	142,0								
459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1		67,2		45,8	0,9
	Йогурт	125	3,63	3,125	19,875	122,125								
	Итого за завтрак	630	15,33	22,425	87,675	612,725	0,22	13,47	0,1	0	228,7	0	101,97	2,37
139	Суп картофельный с горохом (250/10)	260	2,1	4,5	8,65	97		1,7						
261	Печень тушеная в соусе	100	11,43	15,75	2,5	197,0	0,19	19,98			32,9		13,5	5,5
386	Рис припущенный	180	4,32	4,56	49,44	291,6	0,36				12,24			0,24
2108	Кисель Вишневый	200			7	95	23	31	14	20	20			
	Хлеб витаминизированный	60	3,96	0,7	24,6	120								
403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15			24		13,5	3,3
	Итого за обед	950	22,41	26,07	106,9	867,2	23,6	67,68	14	20	89,11	0	27,01	9,04
10 день пятница														
174	Каша "Геркулес" с маслом (250/7)	257	10,2	12,3	44,5	330,0	0,25	0,63			171,68	153,2	20,3	2,08
457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	38,0					0,3		4,2	0,7
394	Банан	200	3	1	42	189,0	0,08	20			16		84	1,2

2	Бутерброд с повидлом (30/5/20)	55	13,78	12,64	60,11	394,4	0,17		0,15	5,45	215,9	217	42,91	1,74
	Итого за завтрак	712	27,08	29,0	156,4	951,4	0,5	20,63	0,15	5,45	403,88	370,2	151,41	5,72
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,4	5,5	23,9	171,3	0,1	6,5			27,7		34,6	1,2
К/сж	Гуляш из мяса птицы	100	13,483	3,707	2,7	98,8	0,084	2,394	62,472	0,268	12,313		14,2	0,926
312	Пюре картофельное	180	4,21	30,08	6,8	312,2	0,05	1,82	0,32		204,46	131,98	20,0	0,45
638	Компот из яблок	200	0,4		28,5	116,0		0,1						
	Хлеб витаминизированный	70	4,62	0,8	28,7	140								
	Итого за обед	800	26,113	40,057	90,605	838,341	0,234	10,814	62,792	0,268	244,473	131,98	68,81	2,576

Химический состав за период (всего)

/п	Прием пищи	Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	ЗАВТРАК	220,88	248,91	1028,24	7136,655	2,705	173,945	131,35	21,86	3661,68	1812	979,86	47,395
2	ОБЕД	265,1	275,1	986,5	7917,6	70,8	139,7	137,5	59,0	1290,2	512,1	501,1	40,4
	Итого	485,96	523,97	2014,76	15054,3	73,49	313,619	268,86	80,85	4951,9	2324,09	1480,94	87,783

Химический состав за период (в среднем за день)

/п	Прием пищи	Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	ЗАВТРАК	22,09	24,89	102,82	713,67	0,27	17,39	13,14	2,19	366,17	181,20	97,99	4,74
2	ОБЕД	26,51	27,51	98,65	791,76	7,08	13,97	13,75	5,90	129,02	51,21	50,11	4,04
	Итого	48,60	52,40	201,48	1505,43	7,35	31,36	26,89	8,08	495,19	232,41	148,09	8,78