

Утверждено Директор МБОУ



Юшалинская СОШ № 25»

Федорова Т.Н.

«17» февраля 2025г.

## **ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (обед, завтрак)**

**Для организации питания обучающихся  
на базе МБОУ « Юшалинская СОШ № 25 »**

**(с 7 до 12 лет)**

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		С 7-12 лет	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
							7-12 лет								
<b>1 день понедельник</b>															
175	Каша гречневая с маслом (200/5)	205	37,04	8,96	3,04	266,4	0,22	0,5				122,54			3,42
	Хлеб витаминизированный	30	12,3	0,33	2,0	60,0									
266	Чай с молоком	200	15,5	1,9	2,1	88		0,2							
	Йогурт	125	19,875	3,125	3,63	122,125									
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>84,715</b>	<b>14,315</b>	<b>16,75</b>	<b>536,525</b>	<b>0,22</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>122,54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,42</b>
121	Борщ из свежей капусты с картофелем (200/10/10)	220	12,24	5,28	3,28	109,6		3,0							
386	Рис припущенный	150	41,2	3,8	3,6	243,0	0,3					10,2			0,2
339	Котлета из мяса говядины паровая	90	13,5	10,62	12,96	190,8	0,13					45,0			1,58
72	Напиток Витошка	200	6			80,0	2,3						13	2,3	31,0
	Хлеб витаминизированный	60	24,6	0,66	3,96	120,0									
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>97,54</b>	<b>20,36</b>	<b>23,8</b>	<b>743,4</b>	<b>2,343</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	<b>2,3</b>	<b>0</b>	<b>55,2</b>	<b>0</b>	<b>49</b>	<b>1,78</b>
<b>2 день вторник</b>															
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	18,84	5,21	5,75	145,5	0,09	0,91				161,62	137,98	24,14	0,51
394	Банан	200	42	1	3	189,0	0,08	20				16		84	1,2
2	Бутерброд с повидлом (20/10/30)	60	31	7,5	2,4	202,0	0,04	0,06				10,82		10,44	0,88
459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	9,3		0,1	36,6		12,8	0,1			67,2		45,8	0,9
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>668</b>	<b>101,14</b>	<b>13,71</b>	<b>11,25</b>	<b>573,1</b>	<b>0,21</b>	<b>33,77</b>	<b>30,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>255,64</b>	<b>137,98</b>	<b>164,38</b>	<b>3,49</b>
133	Суп картофельный с курицей (200/15)	215	15,2	7,2	3,28	138,4		5,2							384,28
312	Пюрэ картофельное	150	5,68	25,06	3,51	261,03	0,05	1,52	0,27			170,39	109,98	16,65	0,38
310	Рыба запеченная с маслом (100/5)	105	5,2	10,3	15,7	175,0									
494	Компот из кураги	200	17,5	0,01	0,3	72,0		0,05				0,3		4,3	0,7
	Хлеб витаминизированный	50	20,5	0,55	3,3	100,0									
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>64,08</b>	<b>43,12</b>	<b>26,09</b>	<b>746,43</b>	<b>0,05</b>	<b>6,77</b>	<b>0,27</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>170,69</b>	<b>109,98</b>	<b>20,95</b>	<b>385,36</b>



	<b>Итого за завтрак</b>	<b>578</b>	<b>13,47</b>	<b>20,225</b>	<b>78,875</b>	<b>550,325</b>	<b>0,16</b>	<b>13,34</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>196,4</b>	<b>0</b>	<b>90,73</b>	<b>2,08</b>
139	Суп картофельный с горохом (200/7)	207	1,7	3,6	7	77,6		1,5						
237	Запеканка творожно-манная со стуженным молоком (140/20)	160	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,24			147,3			0,69
692	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38	0,04	1,08	0,2	0,06	98,32	75	20	0,06
	Хлеб витаминизированный	50	3,3	0,55	20,5	100								
403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15			24		13,5	3,3
	<b>Итого за обед</b>	<b>767</b>	<b>28,72</b>	<b>23,18</b>	<b>98,77</b>	<b>728,58</b>	<b>0,14</b>	<b>17,82</b>	<b>0,2</b>	<b>0,06</b>	<b>269,62</b>	<b>75</b>	<b>33,5</b>	<b>4,05</b>
	<b>6 день понедельник</b>													
340	Омлет натуральный	150	21,8	41,4	3,8	478					58,5		56,9	2,87
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
403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15			24		13,5	3,3
	Хлеб витаминизированный	30	1,98	0,33	12,3	60								
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>538</b>	<b>24,48</b>	<b>42,33</b>	<b>40,1</b>	<b>641,2</b>	<b>0,05</b>	<b>27,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>149,7</b>	<b>0</b>	<b>116,2</b>	<b>7,07</b>
139	Суп картофельный с горохом (200/7)	207	1,7	3,6	7	77,6		1,5						
	Котлеты, рубленые из птицы с маслом сливочным 94М/ссл., 85/5	90	16,417	10,2	14,5	215,95	0,109	1,33			18,21		22,52	1,522
156	Макаронные отварные	150	5,3	3	34,1	189,9	0,1		0,9		12,5		7,3	0,7
692	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,4	0,0	1,1	0,2	0,1	98,3	75	20	0,06
	Хлеб витаминизированный	60	3,96	0,66	24,6	120,0								
	<b>Итого за обед</b>	<b>707</b>	<b>32,957</b>	<b>23,79</b>	<b>119,57</b>	<b>840,83</b>	<b>0,249</b>	<b>3,91</b>	<b>1,1</b>	<b>0,06</b>	<b>129,03</b>	<b>75</b>	<b>49,82</b>	<b>2,282</b>
	<b>7 день вторник</b>													
174	Каша "Геркулес" с маслом (200/5)	205	8,16	9,84	35,6	264	0,2	0,5			137,34			1,66
457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	38,0					0,3		4,2	0,7
	Йогурт	125	3,63	3,125	19,875	122,125								
91	Бутерброд с сыром (30/20)	50	5	6,1	15,4	123		0,1			181,7		10	0,3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>16,89</b>	<b>22,155</b>	<b>80,675</b>	<b>547,125</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>319,34</b>	<b>0</b>	<b>14,2</b>	<b>2,66</b>
64	Суп с рыбными консервами	200	6,48	7,28	15,2	152		0,2						
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,8	2,3	38,3	228					17,3			4,6
350	Тефтели из мяса говядины с рисом (паровые)	100	12,9	10,8	9,1	220,0		3,0			19,9		28,6	2,1
72	Напиток Витошка	200			6	80	2,3		13,0	13				

Хлеб витаминизированный	50	3,3	0,55	20,5	100,0														
<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>28,48</b>	<b>20,93</b>	<b>89,1</b>	<b>780</b>	<b>23</b>	<b>3,2</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>37,2</b>	<b>0</b>	<b>28,6</b>	<b>6,7</b>						
<b>8 день среда</b>																			
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>605</b>	<b>15,1</b>	<b>18,8</b>	<b>81</b>	<b>540,8</b>	<b>0,13</b>	<b>16,24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>419,52</b>	<b>0</b>	<b>23,5</b>	<b>4,1</b>						
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 Макароны 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														
<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>25,45</b>	<b>30,89</b>	<b>92,3</b>	<b>754,64</b>	<b>0,15</b>	<b>2,08</b>	<b>1,06</b>	<b>0</b>	<b>58,04</b>	<b>168,49</b>	<b>31,62</b>	<b>3,54</b>						

<b>9 день четверг</b>																			
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														
457 Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	38,0					0,3				4,2					0,7
Йогурт	125	3,6	3,125	19,875	122,1														
<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>13,47</b>	<b>23,315</b>	<b>79,375</b>	<b>551,725</b>	<b>0,16</b>	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>129,5</b>	<b>0</b>	<b>49,13</b>	<b>1,88</b>						
121 Борщ из свежей капусты с картофелем (200/10/10)	220	3,28	5,28	12,24	109,6		3												
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 Витолка	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														
<b>Итого за обед</b>	<b>725</b>	<b>21,7</b>	<b>24,7</b>	<b>87,42</b>	<b>754,8</b>	<b>23,48</b>	<b>52,98</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>61,43</b>	<b>0</b>	<b>12,83</b>	<b>5,43</b>						
<b>10 день пятница</b>																			
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
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 (20/10/30)	60	2,4	7,5	31	202,0	0,04	0,06		10,82		10,4	0,88
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>668</b>	<b>11,25</b>	<b>13,71</b>	<b>101,14</b>	<b>573,1</b>	<b>0,21</b>	<b>33,77</b>	<b>30,7</b>	<b>0</b>	<b>255,64</b>	<b>137,98</b>	<b>3,49</b>
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
111К/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
638	Компот из изюма	200	0,4		28,5	116,0		0,1					
	Хлеб витаминизированный	50	3,3	0,55	20,5	100,0							
	<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>23,393</b>	<b>33,717</b>	<b>76,465</b>	<b>712,841</b>	<b>1,034</b>	<b>9,214</b>	<b>62,742</b>	<b>0,268</b>	<b>204,903</b>	<b>109,98</b>	<b>58,58</b>

Химический состав за период (всего)

бел/п	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	156,3	208,8	810,6	5671,7	1,8	172,3	98,6	0,1	2457,7	644,4	753,8	39,0
2	258,7	268,84	890,905	7543,161	94,703	140,95	120,43	76,39	1114,553	706,94	352,62	422,108
	415,04	477,62	1701,545	13214,881	96,463	313,28	219,05	76,45	3572,223	1351,29	1106,46	461,118

Химический состав за период (в среднем за день)

бел/п	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	15,63	20,88	81,06	567,17	0,18	17,23	9,86	0,01	245,77	64,44	75,38	3,90
2	25,87	26,88	89,09	754,32	9,47	14,10	12,04	7,64	111,46	70,69	35,26	42,21
	41,50	47,76	170,15	1321,49	9,65	31,33	21,91	7,64	357,22	135,13	110,65	46,11