

Утверждаю:
Директор МАГУ СОШ № 4г. Е.
О.В. Ряби
Овлаемых блюд

МАОУ СОШ №4 г. Болотного с (7 до 11 лет) 2026-2027 учебный год

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

[illegible]

286	Кофейный напиток на молоке	200			118,69	2,79	3,19	19,71	0,03	0,08		2,03	191,85	204,85	147,9	0,53
	кофейный напиток(здоровье)		2	2												
	молоко свежее		100	100												
	сахар		15	15												
	Хлеб пшеничный	40			57,9	2,3	0,3	11,5		0,04	0,034		7,2	23,4	5,04	0,04
	Хлеб ржано-пшеничный	30			49	1,12	0,22	10,3								
	ОБЕД															
16	Салат из свежих огурцов	100			103,6	0,72	10,08	3		0,03	2,29	6,56	15,93	28,11	13,12	0,47
	огурцы свежие		114	91												
157	Солянка домашняя	250/10			170	7,1	4,6	5,6	0,25	0,07	37	8,88	37	82,92	24,75	2,75
	говядина		16	10												
	сервилат фирменный		15,4	14												
	бульон мясной		190	190												
	лук репчатый		21	18												
	томатная паста (без консервантов)		8	8												
16	масло сливочное		4	4												
	маслины без косточки		10	10												
	колбаса докторская		11	10												
	картофель		50	38												
	огурец соленый		25	15												
	соль иодированная каменная пищевая		2	2												
	сметана		10	10												
219	Гречка рассыпчатая	150			263,8	4,37	5,43	45			0,56		22,5	150	82,5	5,4
	крупа гречневая		69	69												
	масло сливочное		6,8	6,8												
	соль иодированная каменная		1	1												
	пищевая															
209	Котлета из куриного филе с соусом	90/5			237,6	14,73	15,12	9,73	0,032	3,048	0,29	0,62	23,94	42,54	10,3	0,5
	куриное филе		67	67												
	хлеб пшеничный		16,7	16,7												
	сухари понировочные		8	8												
	молоко		23	23												
	лук репчатый		9,6	8												
	масло сливочное		10	10												
	соль иодированная каменная пищевая		0,15	0,15												
200	Компот из кураги	200			113,79	0,56		27,89	0,08	0,02		0,96	46,16	35,04	16,16	0,78
	курага		25	25												
	сахар		15	15												
	Хлеб пшеничный	40			57,9	2,3	0,3	11,5		0,04	0,034		7,2	23,4	5,04	0,04
	Хлеб ржано-пшеничный	30			49	1,12	0,22	10,3								
	итого				1431,41	42,23	46,08	187,14	0,432	3,388	40,358	19,97	514,09	794,2	438,13	10,95

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с7 до 11 лет

№реп	Наименование блюда	масса, г	Брутто	Нетто(г)	Эн.цен.ккал	Пищевые вещества	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг	
------	--------------------	----------	--------	----------	-------------	------------------	--------------	--------------------------	--

						Б	Ж	У	А	В1	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак															
117	Запеканка творожная с курагой со сгущенным молоком	150/20			336,96	16,5	14,69	34,18	0,15	0,07	2,34	1,08	293,86	382,86	40,4	1,18
	творог		80,93	79,29												
	крупа манная		10,71	10,71												
	яйца		3,21	3,21												
	сахар		5,36	5,36												
	сметана		10,71	10,71												
	масло сливочное		5,36	5,36												
	сгущенное молоко(без растит жиров)		21,43	21,43												
	курага		32,14	32,14												
	сахари понировочные		4,29	4,29												
	соль йодированная каменная пищевая		1	1												
294	Чай с лимоном	200			61,62	0,07	0,01	15,31	0	0	0,07	0	2,6	26,2	7,64	0,65
	Чай-заварка		1	1												
	сахар		15	15												
	лимон		8	7												
	Обед															
1	Винегрет овощной	100			129,26	1,26	10,14	8,32	0,22	0,05	4,54	12,95	25,65	41,08	18,53	0,77
	картофель	29,4	22													
	свекла	19	15													
	морковь	13	10													
	огурцы соленые	38	30													
	лук репчатый	18	15													
	зеленый горошек	10	8													
	масло растительное	10	10													
	соль йодированная пищевая	1	1													
45	Суп гороховый с мясом	250			98,79	2,34	3,89	13,61	0,28	0,09	1,63	3,8	20,75	112,11	25,06	1,8
	горох		21,25	20												
	картофель		67,5	50												
	морковь		12,5	10												
	лук репчатый		12,5	10												
	филе куриное		21,5	20												
	масло сливочное		5	5												
	соль йодированная каменная пищевая		2	2												
241	Картофельное пюре	150			160,45	3,12	6,06	23,30	0,17	0,13	0,24	5,08	36,92	86,52	40,97	0,98
	Картофель		238	163,5												
	молоко свежее		24	23,5												
	масло сливочное		6,8	6,8												
	соль йодированная каменная		3,5	3,5												
	пищевая															
202	Тефтели с рисом и соусом	90/30			224,16	10,47	15,46	10,78	0,01	0,057	0,42	0,86	33,84	194,33	27,98	2,46
	окорок свиной		31,6	31,6												
	филе куриное		25	25												
	крупа рисовая		7,71	7,71												

	лук репчатый		31,5	31,5												
	масло сливочное		7,7	7,7												
	мука пшеничная		5,6	5,6												
	соль иодированная каменная пищевая		1	1												
	Хлеб ржано-пшеничный	30			49	1,12	0,22	10,3								
	Хлеб пшеничный	40			58	2	0	12								
	Компот из свежих яблок и лимона	200			104,07	0,25	0,25	25,35	0	0,016	0,035	7,68	6,4	2,3	3,54	6,4
	Яблоки свежие		56	50												
	сахар		20	20												
	лимон		16	7												
	итого				1222,31	37,13	50,72	153,15	0,83	0,413	9,275	31,45	420,02	845,4	164,12	14,24

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с7 до 11лет

№реп	Наименование блюда	масса, г	Брутто	Нетто(г)	Эн.цен.ккал	Пищевые вещества			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
						Б	Ж	У	А	В1	Е	С	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак															
102	Каша "дружба" молочная с маслом	200/5			241,11	6,55	8,33	35,09	0,07	0,07	0,23	1,15	202,88	254,93	166,65	0,54
	крупа рисовая		15	15												
	купа пшениная		11	11												
	молоко свежее		102	102												
	сахар		5	5												
	масло сливочное		5	5												
	соль иодированная каменная пищевая		1	1												
300	Чай с сахаром	200	200	200	45,12	0,12		11,28								
	Чай		1	1												
	сахар		15	15												
336	Сыр"российский"(порциями)	30			109,2	6,96	8,85		0,06	0,01	0,11	0,34	214	115,56	10,7	0,24
	сыр российский		32	30												
	Хлеб пшеничный	40			57,9	2,3	0,3	11,5		0,04	0,034		7,2	23,4	5,04	0,04
	Обед															
29	Салат свекольный с яблоком	100			89,01	1,11	5,16	12,29	0,08	0,04	2,58	8,27	42,5	71,32	28,82	1,89
	свекла		86	67,1												
	яблоки свежие		36	25												
	сахар		3	3												
	масло растительное		5	5												
	соль иодированная каменная пищевая		1	1												
70	Уха с крупой и горбушей	250/30			136,68	8,75	4,33	15,33	0,03	0,07	0,43	1,25	14,92	127,06	36,13	0,75
	горбуша (потрашенная с головой)		55	38,5												
	картофель		110,8	83,33												
	лук зеленый или репчатый		23,25	20												
	масло сливочное		2,5	2,5												
	крупа(рисовая)		8,25	8,25												
	соль иодированная каменная		0,25	0,25												
	пищевая															
227	Макароны отварные	150			211,09	5,52	5,3	35,33	0,03	0,03	0,28		5,88	37,47	15,87	2,03

	Макаронные изделия		51	51												
	масло сливочное		6,8	6,8												
	соль иодированная каменная		0,35	0,35												
	пищевая															
1	голень куриная	90/5			143,2	8,52	9,67	2,73	0.15	0,016	0,4	1,44	16,4	74,01	10,42	0,96
	голень куринная		151,2	136,8												
	масло сливочное		5	5												
	соль иодированная каменная		0,9	0,9												
	пищевая															
283	Компот из смеси сухофруктов	200			116,19	1,36		29,02			0,25	3,75	3,5	2,75	3,75	0,15
	компот из смеси сухофруктов		25	30,5												
	сахар		15	15												
	лимонная кислота		0,2	0,2												
	Хлеб пшеничный	40			57,9	2,3	0,3	11,5		0,04	0,034		7,2	23,4	5,04	0,04
	Хлеб ржано-пшеничный	30			49	1,12	0,22	10,3								
	Первая неде		цен.ккал		Пищевые вещества, мг			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
						Б	Ж	У	А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	Fe
	фактическое коли		8363			253,09	277,51	1143,31	169,992	5,417	76,723	409,89	2535,94	4305,21	1134,41	75,74

Неделя: 2

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Нерец	Наименование блюда	масса, г	Брутто	Нетто(г)	эн.цен.ккал	Пищевые вещества			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
						Б	Ж	У	А	В1	РР	С	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак																
132	Омлет натуральный	150			255,09	13,03	20,82	3,51	0,4	0,12	0,94	0,77	155,46	361,2	72	3,82
	яйца		2,3шт	92												
	молоко		58	58												
	масло сливочное		5,8	5,8												
	соль иодированная каменная пищевая		1	1												
271	Какао с молоком сгущенным	200			169,82	6,2	6,4	22,36	0,28	0,04	0,24	1,08	221,14	185,42	31,78	0,7
	(без растительных жиров)															
	сгущенное молоко		38	38												
	сахар		3	3												
	какао -порошок		4	4												
	вода		175,5	175,5												
	Хлеб пшеничный	40			57,9	2,3	0,3	11,5		0,04	0,034		7,2	23,4	5,04	0,04
Обед																
5	Салат из капусты с болгарским сладким перцем	140			67,44	0,82	6,04	2,45	0,04	0,02	2,78	42,45	18,28	16,23	7,37	0,32
	капуста белокочанная свежая		141,4	71,4												
	перец сладкий болгарский		42,94	32,2												
	огурцы свежие		26,52	25,2												
	масло растительное		14	14												
	соль иодированная каменная пищевая		0,35	0,35												
42	Рассольник ленинградский	250/10			149,6	5,03	11,3	32,38	0,25	0,08	1,06	9,26	40,22	79,35	33,51	1,62

	филе куриное		21,5	20												
	картофель		100	75												
	крупa: рисовая, перловая		5	5												
	морковь		12,5	10												
	лук репчатый		6,25	5												
	огурцы соленые		17,5	15												
	бульон или			187,5												
	вода															
	масло сливочное															
	или растительное		6	6												
	сметана		10	10												
	соль иодированная каменная пищевая															
227	Рожки отварные	150			211,09	5,52	5,3	35,33	0,03	0,03	0,28		5,88	37,47	15,87	2,03
	Макаронные изделия		51	51												
	масло сливочное		6,8	6,8												
	соль иодированная каменная пищевая		0,35	0,35												
209	Котлета из куриного филе с соусом	120			237,6	14,73	15,12	9,73	0,032	3,048	0,29	0,62	23,94	42,54	10,3	0,5
	куриное филе		67	67												
	хлеб пшеничный		16,7	16,7												
	сухари понировочные		8	8												
	молоко		23	23												
	лук репчатый		9,6	8												
	масло сливочное		7,6	7,6												
	соль иодированная каменная пищевая		1	1												
289	Напиток из шиповника	200			46,87	0,68		21,01	0,16	0,01	0,76	220	12,4	3,4	3,4	5,06
	шиповник		20	20												
	сахар		15	15												
	Хлеб пшеничный	40			57,9	2,3	0,3	11,5		0,04	0,034		7,2	23,4	5,04	0,04
	Хлеб ржано-пшеничный	30			49	1,12	0,22	10,3								
	итого				1302,31	51,73	65,80	160,07	1,19	3,428	6,418	274,18	491,72	772,41	184,31	14,13

1054	Бутерброд с сыром, колбасой	70			66,06	0,08	7,25	0,13	0,13	0,05	0,37	0,3	195	126,4	14,62	0,62
	колбаса вареная		32	30												
	сыр российский		10	10												
	хлеб пшеничный		30	30												
	Обед															
21	Салат из свежих помидоров с перцем	100			110,14	1,06	10,1	3,72	0,14	0,05	0,56	19,93	17,03	31,73	17,33	0,82
	помидоры свежие		60	50												
	перец болгарский		40	30												
67	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10			142,31	6,44	7,47	14,43	0,4	0,05	3,21	4,49	46,25		31,13	1,9
	филе куриное		21,5	20												
	свекла		50	40												
	капуста белокочанная		25	20												
	картофель		27	20												
	морковь		12,5	10												
	лук репчатый		12	10												
	масло сливочное		2,5	2,5												
	томат-пюре		7,5	7,5												
	сахар		2,5	2,5												
	сметана		10	10												
	соль иодированная каменная пищевая		1	1												
	лимонная кислота		0,1	0,1												
224	Рис отварной	150			225,18	3,88	5,08	40,28	0,03	0,03	0,29		5,88	79,38	25,7	0,53
	крупа рисовая		54	54												
	масло сливочное		6,8	6,8												
	соль иодированная каменная		1	1												
	пищевая															
165	Рыба припущенная в молоке	90/30			93	10,7	3,17	5,45	0,33	0,1	3,68		14,8	102,4	19,63	0,49
	филе минтая		109	109												
	лук репчатый		28	26												
	молоко свежее		38,5	38,5												
	масло растительное		8,4	8,4												
	соль иодированная каменная пищевая		1	1												
	Хлеб пшеничный	40			57,9	2,3	0,3	11,5		0,04	0,034		7,2	23,4	5,04	0,04
	Хлеб ржано-пшеничный	30			49	1,12	0,22	10,3								
	Напиток летняя смесь	200			84,69	0,11	0	21,07	6	0	2,6	28	16	0,1	12	0,4
	летняя смесь		22	20												
	сахар		20	20												
	итого				1122,6	32,78	42,06	154,21	7,104	1,5	10,808	53,81	589,04	702,33	355,1	5,41

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№репц	Наименование блюда	масса, г	Брутто	Нетто(г)	Эн. цен. ккал	Пищевые вещества	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг	
-------	--------------------	----------	--------	----------	---------------	------------------	--------------	--------------------------	--

[illegible]

	хлеб пшеничный		16,7	16,7												
	сухари понировочные		9,6	9,6												
	лук репчатый		21	19												
	масло растительное		5,8	5,8												
	соль иодированная каменная пищевая		1	1												
200	Компот из кураги	200			113,79	0,56		27,89	0,08	0,02		0,96	46,16	35,04	16,16	0,78
	курага		25	25												
	сахар		15	15												
	Яблоко свежее	100			47	0	0	10		0,03	0,6	10	8	28	42	0,6
	Хлеб пшеничный	40			57,9	2,3	0,3	11,5		0,04	0,034		7,2	23,4	5,04	0,04
	Хлеб ржано-пшеничный	30			49	1,12	0,22	10,3								
	итого				1407,75	38,28	57,28	184,08	0,85	0,51	13,70	90,21	714,56	995,44	494,96	8,31

День: четверг

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

[illegible]

	Чай с лимоном																
	чай заварка		1	1													
	сахар		15	15													
	лимон		8	7													
	Хлеб пшеничный	40			57,9	2,3	0,3	11,5		0,04	0,034		7,2	23,4	5,04	0,04	
	Обед																
21	Салат из свежих помидоров с перцем	100			110,14	1,06	10,1	3,72	0,14	0,05	0,56	19,93	17,03	31,73	17,33	0,82	
	помидоры свежие		70	60													
	лук зеленый		14	11													
	перец сладкий		27	20													
	масло растительное		10	10													
	соль йодированная каменная пищевая		1	1													
45	Суп гороховый с мясом	250			98,79	2,34	3,89	13,61	0,28	0,09	1,63	3,8	20,75	112,11	25,06	1,8	
	горох		21,25	20													
	картофель		67,5	50													
	морковь		12,5	10													
	лук репчатый		12,5	10													
	окорочок бескостный		21,5	20													
	масло сливочное		5	5													
	соль йодированная каменная пищевая		1	1													
219	Гречка отварная	150			263,8	4,37	5,43	45			0,56		22,5	150	82,5	5,4	
	крупа гречневая		69	69													
	масло сливочное		6,8	6,8													
	соль йодированная каменная пищевая		1	1													
1	Куриная голень	90/5			143,2	8,52	9,67	2,73	0,15	0,016	0,4	1,44	16,4	74,01	10,42	0,96	
	голень куринная		151,2	136,8													
	масло сливочное		5	5													
	соль йодированная каменная		0,9	0,9													
	пищевая																
289	Напиток из шиповника	200			46,87	0,68		21,01	0,16	0,01	0,76	220	12,4	3,4	3,4	5,06	
	шиповник		20	20													
	сахар		15	15													
	Хлеб пшеничный	40			57,9	2,3	0,3	11,5		0,04	0,034		7,2	23,4	5,04	0,04	
	Хлеб ржано-пшеничный	30			49	1,12	0,22	10,3									
	итого				827,6	22,69	29,91	119,37	0,73	0,246	3,978	245,17	103,48	418,05	148,79	14,12	
					1655,2	Б	Ж	У	А	В1	РР	С	Са	Р	Мg	Fe	
					3310,4	45,38	59,82	238,74	1,46	0,492	7,956	490,34	206,96	836,1	297,58	28,24	
	итого				6620,8	90,76	119,64	477,48	2,92	0,984	15,912	980,68	413,92	1672,2	595,16	56,48	
	вторая неделя	эн.цен.ккал			Пищевые вещества			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
					Б	Ж	У	А	В1	РР	С	Са	Р	Мg	Fe		
	фактическое количество	12146,20			269,47	346,04	1186,66	13,95	15,06	115,82	1667,48	2448,47	4798,56	1863,13	103,28		

Витаминизация 3х блюд витамином "С"

из расчета 20/25 мл на 1 ребенка

Меню составлено на основании сборника нормативно-правовой, технологической и методической документации по сопровождению рационального питания школьников 2012г; сборника технологических нормативов 2008г; сборника технологических нормативов 2004г

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Могильного М.П 2007г

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания Поляковский Ю.И 2010г