

Утверждаю  
 Директор МКОУ ООШ д. Ракалово  
 Белохолуницкого района  
 Кировской области

(ф.и.о.)

2024г.

### Примерное десятидневное меню 1 - 4 класс

#### 1 неделя

| Прием пищи,наименование<br>блюда | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества(г) |              |              | Энергети<br>ческая<br>ценность(<br>ккал) |
|----------------------------------|------------------------|---------------------|--------------|--------------|--|
|                                  |                        | Б                   | Ж            | У            |  |
| <b>Понедельник</b>               |                        |                     |              |              |  |
| <b>Завтрак</b>                   |                        |                     |              |              |  |
| Салат из белокачанной капусты    | 60                     | 0.87                | 3.60         | 5.04         | 56.40                                    |
| Фрикадельки в соусе              | 100/50                 | 13.80               | 15.80        | 18.10        | 293.00                                   |
| Макароны отварные                | 150                    | 5.51                | 6.33         | 29.49        | 194.06                                   |
| Чай с сахаром                    | 200                    | 0.20                | 0.10         | 6.57         | 27.23                                    |
| Хлеб ржано- пшеничный            | 25                     | 1.20                | 0.45         | 12.45        | 53.50                                    |
| <b>Итого</b>                     |                        | <b>21.58</b>        | <b>26.28</b> | <b>71.65</b> | <b>624.19</b>                            |
| <b>вторник</b>                   |                        |                     |              |              |  |
| <b>Завтрак</b>                   |                        |                     |              |              |  |
| Салат из свеклы отварной         | 60                     | 0.84                | 3.66         | 4.56         | 54.60                                    |
| Тефтели рыбные                   | 140                    | 11.91               | 5.30         | 14.80        | 151.28                                   |
| Рис отварной                     | 150                    | 3.72                | 6.97         | 38.76        | 213.16                                   |
| Компот из смеси сухофруктов      | 200                    | 0.60                | 0.10         | 17.38        | 73.23                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный             | 25                     | 1.20                | 0.45         | 1.45         | 53.50                                    |
| <b>итого</b>                     |                        | <b>18.27</b>        | <b>16.48</b> | <b>76.95</b> | <b>545.77</b>                            |
| <b>среда</b>                     |                        |                     |              |              |  |
| <b>Завтрак</b>                   |                        |                     |              |              |  |
| Салат из моркови                 | 60                     | 0.72                | 3.60         | 6.72         | 62.40                                    |
| Котлеты,биточки,шницели          | 100                    | 11.21               | 12.66        | 10.67        | 202.68                                   |
| Картофель отварной в молоке      | 150                    | 5.10                | 9.00         | 18.45        | 175.50                                   |
| Какао с молоком                  | 200                    | 3.30                | 2.90         | 11.08        | 83.23                                    |
| Хлеб ржано- пшеничный            | 25                     | 1.20                | 0.50         | 12.50        | 53.50                                    |
| <b>итого</b>                     |                        | <b>21.53</b>        | <b>28.66</b> | <b>59.42</b> | <b>577.31</b>                            |
| <b>четверг</b>                   |                        |                     |              |              |  |
| <b>Завтрак</b>                   |                        |                     |              |              |  |
| Салат из белокачанной капусты    | 60                     | 0.87                | 3.60         | 5.04         | 56.40                                    |
| Оладьи из печени                 | 100                    | 18.40               | 6.77         | 7.42         | 167.81                                   |
| Макароны отварные                | 150                    | 5.51                | 6.33         | 29.49        | 194.06                                   |
| Соус томатный                    | 50                     | 0.48                | 1.64         | 2.30         | 25.95                                    |
| Чай с лимоном                    | 200/7                  | 0.30                | 0.10         | 6.78         | 29.23                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный             | 25                     | 1.20                | 0.45         | 12.45        | 53.50                                    |
| <b>итого</b>                     |                        | <b>26.76</b>        | <b>18.89</b> | <b>63.48</b> | <b>526.95</b>                            |
| <b>пятница</b>                   |                        |                     |              |              |  |
| <b>Завтрак</b>                   |                        |                     |              |              |  |

|                                       |                        |                     |              |              |  |
|---------------------------------------|------------------------|---------------------|--------------|--------------|--|
| Салат из свеклы отварной              | 60                     | 0.84                | 3.66         | 4.56         | 54.60                                    |
| Тефтели в соусе ( 1й вариант)         | 100/50                 | 11.66               | 17.04        | 16.77        | 293.50                                   |
| Каша гречневая рассыпчатая            | 150                    | 8.45                | 7.87         | 37.57        | 256.21                                   |
| Компот из свежих плодов               | 200                    | 0.10                | 0.10         | 11.10        | 46.00                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный                  | 25                     | 1.20                | 0.45         | 12.45        | 53.50                                    |
| <b>итого</b>                          |                        | <b>22.25</b>        | <b>29.12</b> | <b>82.45</b> | <b>703.81</b>                            |
| <b>2 неделя</b>                       |                        |                     |              |              |  |
| Прием пищи,наименование<br>блюда      | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества(г) |              |              | Энергети<br>ческая<br>ценность(<br>ккал) |
|                                       |                        | Б                   | Ж            | У            |  |
| <b>Понедельник</b>                    |                        |                     |              |              |  |
| <b>Завтрак</b>                        |                        |                     |              |              |  |
| Салат из моркови                      | 60                     | 0.72                | 3.60         | 6.72         | 62.40                                    |
| Котлеты,биточки,шницели               | 100                    | 11.21               | 12.66        | 10.67        | 202.68                                   |
| Макароны отварные                     | 150                    | 5.51                | 6.33         | 29.49        | 194.06                                   |
| Соус томатный                         | 50                     | 0.48                | 1.64         | 2.30         | 25.95                                    |
| Чай с лимоном                         | 200/7                  | 0.30                | 0.10         | 6.78         | 29.23                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный                  | 25                     | 1.20                | 0.45         | 12.50        | 53.50                                    |
|                                       |                        | <b>19.42</b>        | <b>24.78</b> | <b>68.46</b> | <b>567.82</b>                            |
| <b>вторник</b>                        |                        |                     |              |              |  |
| <b>Завтрак</b>                        |                        |                     |              |              |  |
| Салат из свеклы отварной              | 60                     | 0.84                | 3.66         | 4.56         | 54.60                                    |
| Фрикадельки в соусе                   | 100/50                 | 13.80               | 15.80        | 18.10        | 293.00                                   |
| Каша гречневая рассыпчатая            | 150                    | 8.45                | 7.87         | 37.57        | 256.21                                   |
| Компот из смеси сухофруктов           | 200                    | 0.60                | 0.10         | 17.38        | 73.23                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный                  | 25                     | 1.20                | 0.45         | 12.45        | 53.50                                    |
| <b>итого</b>                          |                        | <b>24.89</b>        | <b>27.88</b> | <b>90.06</b> | <b>730.54</b>                            |
| <b>среда</b>                          |                        |                     |              |              |  |
| <b>Завтрак</b>                        |                        |                     |              |              |  |
| Салат из белокачанной капусты         | 60                     | 0.87                | 3.60         | 5.04         | 56.40                                    |
| Котлеты или биточки<br>рыбные(минтай) | 100                    | 14.48               | 0.18         | 18.27        | 127.86                                   |
| Картофель отварной в молоке           | 150                    | 5.10                | 9.00         | 18.45        | 175.50                                   |
| Какао с молоком                       | 200                    | 3.30                | 2.90         | 11.08        | 83.23                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный                  | 50                     | 2.40                | 0.90         | 24.90        | 107.00                                   |
| <b>итого</b>                          |                        | <b>26.15</b>        | <b>16.58</b> | <b>77.74</b> | <b>549.99</b>                            |
| <b>четверг</b>                        |                        |                     |              |              |  |
| <b>Завтрак</b>                        |                        |                     |              |              |  |
| Салат из моркови                      | 60                     | 0.72                | 3.60         | 6.72         | 62.40                                    |
| Оладьи из печени                      | 100                    | 18.40               | 6.77         | 7.42         | 167.81                                   |
| Макароны отварные                     | 150                    | 5.51                | 6.33         | 29.49        | 194.06                                   |
| Соус красный основной                 | 50                     | 1.00                | 1.31         | 3.10         | 28.15                                    |
| Чай с сахаром                         | 200                    | 0.20                | 0.10         | 6.57         | 27.23                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный                  | 25                     | 1.20                | 0.45         | 12.45        | 53.50                                    |
| <b>итого</b>                          |                        | <b>27.03</b>        | <b>18.56</b> | <b>65.75</b> | <b>533.15</b>                            |
| <b>пятница</b>                        |                        |                     |              |              |  |

|  |     |                       |              |              |               |
|--|-----|-----------------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>   |     |                       |              |              |               |
| Салат из белокачанной капусты  | 60  | 0.87                  | 3.60         | 5.04         | 56.40         |
| Плов   | 250 | 20.59                 | 23.40        | 35.81        | 478.28        |
| Компот из свежих плодов  | 200 | 0.10                  | 0.10         | 11.10        | 46.00         |
| Хлеб ржано-пшеничный   | 25  | 1.20                  | 0.45         | 12.45        | 53.50         |
| <b>итого</b>   |     | <b>22.76</b>          | <b>27.55</b> | <b>64.40</b> | <b>634.18</b> |
|  |     |                       |              |              |               |
| Средний показатель   |     | <b>23.06</b>          | <b>23.48</b> | <b>72.04</b> | <b>599.37</b> |
|  |     |                       |              |              |               |
| Используемая литература:   |     |                       |              |              |               |
| Новейший сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП (2014)               |     |                       |              |              |               |
| Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. ( |     |                       |              |              |               |
| ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. академика Е. А. И |     |                       |              |              |               |
|  |     | ТЕХНИК - ТЕХНОЛОГ РУО |              |              |               |

**л осень - зима**

| ВИТАМИНЫ,МИКРОЭЛЕМЕНТЫ |              |               |               |             | Рецепт      |
|------------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| С (мг)                 | А (мкг)      | Mg (мг)       | Ca(мг)        | F (мг)      | №           |
|                        |              |               |               |             |             |
|                        |              |               |               |             |             |
| 10.20                  | 0.00         | 9.60          | 24.00         | 0.32        | №1/2021     |
| 0.30                   | 28.50        | 25.50         | 36.00         | 2.34        | 620/2014    |
| 0.00                   | 17.82        | 7.50          | 11.88         | 1.05        | №256/2021   |
| 0.00                   | 0.00         | 4.20          | 7.50          | 0.82        | №457/2021   |
| 0.00                   | 0.00         | 28.00         | 6.00          | 0.00        |             |
| <b>10.50</b>           | <b>46.32</b> | <b>74.80</b>  | <b>85.38</b>  | <b>4.53</b> | <b>0.00</b> |
|                        |              |               |               |             |             |
|                        |              |               |               |             |             |
| 4.62                   | 0.00         | 12.00         | 20.40         | 0.78        | №26/2021    |
| 0.70                   | 13.41        | 24.71         | 47.21         | 0.96        | №516/2014   |
| 0.00                   | 27.00        | 27.15         | 17.25         | 0.10        | №385/2021   |
| 0.20                   | 0.00         | 14.40         | 20.10         | 0.69        | №495/2021   |
| 0.00                   | 0.00         | 28.00         | 6.00          | 0.00        |             |
| <b>5.52</b>            | <b>40.41</b> | <b>106.26</b> | <b>110.96</b> | <b>2.53</b> |             |
|                        |              |               |               |             |             |
|                        |              |               |               |             |             |
| 1.80                   | 0.00         | 20.40         | 14.40         | 0.38        | №22/2021    |
| 0.00                   | 4.00         | 26.00         | 53.00         | 2.80        | 608/2014    |
| 7.65                   | 37.79        | 38.10         | 36.75         | 3.11        | 154/2021    |
| 0.70                   | 19.00        | 22.30         | 111.30        | 0.65        | №462/2021   |
| 0.20                   | 0.00         | 28.00         | 6.00          | 0.00        |             |
| <b>10.35</b>           | <b>60.79</b> | <b>134.80</b> | <b>221.45</b> | <b>6.94</b> |             |
|                        |              |               |               |             |             |
|                        |              |               |               |             |             |
| 10.20                  | 0.00         | 9.60          | 24.00         | 0.32        | №1/2021     |
| 6.70                   | 6.38         | 20.00         | 20.00         | 5.02        | 622/2014    |
| 0.00                   | 17.82        | 7.50          | 11.88         | 1.05        | №256/2021   |
| 0.55                   | 10.00        | 2.85          | 3.50          | 0.15        | №419/2021   |
| 1.00                   | 0.00         | 5.00          | 7.90          | 0.87        | №459/2021   |
| 0.00                   | 0.00         | 28.00         | 6.00          | 0.00        |             |
| <b>18.45</b>           | <b>34.20</b> | <b>72.95</b>  | <b>73.28</b>  | <b>7.41</b> |             |
|                        |              |               |               |             |             |
|                        |              |               |               |             |             |

|                         |              |               |               |             |           |
|-------------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-----------|
| 4.62                    | 0.00         | 12.00         | 20.40         | 0.78        | №26/2021  |
| 0.30                    | 28.50        | 25.50         | 36.00         | 2.34        | 618/2014  |
| 0.00                    | 23.99        | 139.88        | 16.64         | 0.20        | №202/2021 |
| 0.60                    | 0.00         | 1.70          | 3.40          | 0.46        | №486/2021 |
| 0.00                    | 0.00         | 28.00         | 6.00          | 0.00        |           |
| <b>5.52</b>             | <b>52.49</b> | <b>207.08</b> | <b>82.44</b>  | <b>3.78</b> |           |
|                         |              |               |               |             |           |
|                         |              |               |               |             |           |
| витамины, микроэлементы |              |               |               |             |           |
| С (мг)                  | А (мкг)      | Mg (мг)       | Ca(мг)        | F (мг)      | №         |
|                         |              |               |               |             |           |
|                         |              |               |               |             |           |
| 1.80                    | 0.00         | 20.40         | 14.40         | 0.38        | №22/2021  |
| 0.00                    | 4.00         | 26.00         | 53.00         | 2.80        | 608/2014  |
| 0.00                    | 17.82        | 7.50          | 11.88         | 1.05        | №256/2021 |
| 0.55                    | 10.00        | 2.85          | 3.50          | 0.15        | №419/2021 |
| 1.00                    | 0.00         | 5.00          | 7.90          | 0.87        | №459/2021 |
| 0.00                    | 0.00         | 28.00         | 6.00          | 0.00        |           |
| <b>3.35</b>             | <b>31.82</b> | <b>89.75</b>  | <b>96.68</b>  | <b>5.25</b> |           |
|                         |              |               |               |             |           |
|                         |              |               |               |             |           |
| 4.62                    | 0.00         | 12.00         | 20.40         | 0.78        | №26/2021  |
| 0.30                    | 28.50        | 25.50         | 36.00         | 2.34        | 620/2014  |
| 0.00                    | 23.99        | 139.88        | 16.64         | 0.20        | №202/2021 |
| 0.20                    | 0.00         | 14.40         | 20.10         | 0.69        | №495/2021 |
| 0.00                    | 0.00         | 28.00         | 6.00          | 0.00        |           |
| <b>5.12</b>             | <b>52.49</b> | <b>219.78</b> | <b>99.14</b>  | <b>4.01</b> |           |
|                         |              |               |               |             |           |
|                         |              |               |               |             |           |
| 10.20                   | 0.00         | 9.60          | 24.00         | 0.32        | №1/2021   |
| 0.00                    | 11.73        | 25.71         | 52.86         | 0.44        | №307/2021 |
| 7.65                    | 37.79        | 38.10         | 36.75         | 3.11        | 154/2021  |
| 0.70                    | 19.00        | 22.30         | 111.30        | 0.65        | №462/2021 |
| 0.00                    | 0.00         | 56.00         | 12.00         | 0.00        |           |
| <b>18.55</b>            | <b>68.52</b> | <b>151.71</b> | <b>236.91</b> | <b>4.52</b> |           |
|                         |              |               |               |             |           |
|                         |              |               |               |             |           |
| 1.80                    | 0.00         | 20.40         | 14.40         | 0.38        | №22/2021  |
| 6.70                    | 6.38         | 20.00         | 20.00         | 5.02        | 622/2014  |
| 0.00                    | 17.82        | 7.50          | 11.88         | 1.05        | №256/2021 |
| 1.34                    | 5.70         | 7.35          | 6.85          | 0.33        | №422/2021 |
| 0.00                    | 0.00         | 4.20          | 7.50          | 0.82        | №457/2021 |
| 0.00                    | 0.00         | 28.00         | 6.00          | 0.00        |           |
| <b>9.84</b>             | <b>29.90</b> | <b>87.45</b>  | <b>66.63</b>  | <b>7.60</b> |           |
|                         |              |               |               |             |           |

|                                      |                |               |               |             |           |
|--------------------------------------|----------------|---------------|---------------|-------------|-----------|
|                                      |                |               |               |             |           |
| 10.20                                | 0.00           | 9.60          | 24.00         | 0.32        | №1/2021   |
| 1.10                                 | 38.00          | 53.00         | 24.00         | 2.63        | 601/2014  |
| 0.60                                 | 0.00           | 1.70          | 3.40          | 0.46        | №486/2021 |
| 0.00                                 | 0.00           | 28.00         | 6.00          | 0.00        |           |
| <b>11.90</b>                         | <b>38.00</b>   | <b>92.30</b>  | <b>57.40</b>  | <b>3.41</b> |           |
|                                      |                |               |               |             |           |
| <b>9.91</b>                          | <b>45.49</b>   | <b>123.69</b> | <b>113.03</b> | <b>5.00</b> |           |
|                                      |                |               |               |             |           |
|                                      |                |               |               |             |           |
|                                      |                |               |               |             |           |
| Уральский региональный центр питания |                |               |               |             |           |
| Вагнера" Минздрава России 2021г.     |                |               |               |             |           |
|                                      | Шумилова И. А. |               |               |             |           |