



Десятидневное меню
МКОУ «Ключиковская СОШ»
 для возрастной группы 7-11 лет

- 1) Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, 2016г
- 2) Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, Новосибирск, 2021

День 1:

№ ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
Завтрак													
2016 №214	Макаронные изделия с тёртым сыром	200	11,1	12,8	32,2	293	0,07	0,11	0,15	225,34	19,27	0,91	
2016 №106	Тефтели из говядины с рисом	90	9,2	13,00	10,7	197	0,03	0,05	0,47	11,82	17,72	0,76	
2020 № 54-53	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,7	4,1	2,5	49,9	0,03	0,04	15,3	22	13	0,6	
2016 №283	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	2	0,4	11,9	58,7	0,14	0,03	0,00	20,7	-	1,8	
	итого	600				633,6							

День 2:

№ ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
Завтрак												
2020 № 54-12с	Суп картофельный с рыбными консервами	230	9,1	4,5	16,5	142,7	0,12	0,07	16,79	91,77	44,39	1,15
2020 №54-21м	Курица отварная (крыло)	120	38,6	2,8	1,4	185,8	0,08	0,1	4,32	26	134	2,2
2016 №294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,21	0,29	14,62	8,5	0,92
Пром.	Хлеб пшеничный	50	2	0,4	11,9	58,7	0,14	0,03	0,00	20,7	-	1,8
	итого	600				508,2						

День 3

№ ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe	
Завтрак													
2016 №138	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,0	166	0,14	0,12	12,45	42,72	34,08	1,24	
2020 №54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22,1	22,8	13,2	347,1	0,08	0,19	28,9	83	48	3,7	
2016 №285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,0	9,3	37	0	0	1,12	2,73	0,73	0,06	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	2	0,4	11,9	58,7	0,14	0,03	0,00	20,7	-	1,8	
	итого	630				608,8							

День 4:

№ ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
Завтрак													
2016 №95	Гуляш	90	17,3	18,1	3,2	245	0,05	0,12	0,98	12,18	22,98	2,6	
2016 №173	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0,16	0,00	16,88	159,5 4	5,47	
2020 № 54-13з	Салат из свёклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8	0,01	0,02	3,04	26	15	0,9	
2020 №54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	0,01	24,0	10	8	0,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	2	0,4	11,9	58,7	0,14	0,03	0,00	20,7	-	1,8	
	ИТОГО	600				687,9							

День 5:

День 3:

№ ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
Завтрак													
2020 №54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	0,05	0,15	0,61	130	28	0,4	
2016 №1	Бутерброд с маслом	50/20	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0,00	8,1	9,9	0,62	
2016 №283	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	2	0,4	11,9	58,7	0,14	0,03	0,00	20,7	-	1,8	
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,1	9,4	47	-	-	-	-	-	-	
	итого	620				480,4							

День 6:

№ ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
Завтрак												
2016 №138	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,0	166	0,14	0,12	12,45	42,72	34,08	1,24
2016 ТТК №5	Сельдь филе	60	5,6	4,4	0,0	78	0,02	0,06	0,0	42,2	20,88	0,6
2016 №287	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
Пром.	Хлеб пшеничный	50	2	0,4	11,9	58,7	0,14	0,03	0,00	20,7	-	1,8
Пром.	Печенье	80	6	13,6	54,4	368	-	-	-	-	-	-
	итого	570				764,7						

День 7:

№ ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe	
Завтрак													
2016 №212	Макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,02	0,00	11,31	9,07	0,92	
Пром.	Котлеты из курицы	90	14,4	3,3	10,1	127,1	0,05	0,06	0,47	22	48	1,0	
2016 №234	Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22	0,005	0,007	0,59	1,5	2,08	0,09	
2020 №54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	0,01	24,0	10	8	0,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	2	0,4	11,9	58,7	0,14	0,03	0,00	20,7	-	1,8	
2020 №54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	1,0	7,1	5,4	89,5	0,02	0,01	3,01	16	13	0,6	
	итого	630				562,7							

День 8:

№ ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
Завтрак												
2020 №54-8с	Суп картофельный с горохом	230	8,9	5,4	23,1	176,4	0,25	0,08	15	41,25	42,5	2,5
2016 №3	Бутерброд с сыром	50/20	9,2	5,8	24,2	190	0,09	0,11	0,14	211,5	27,5	1,14
2016 №283	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Пром.	Гренки	20	1	0,2	6	29,35	-	-	-	-	-	-
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	8,9	40,3	-	-	-	-	-	-

	итого	620				471,1				
--	-------	-----	--	--	--	-------	--	--	--	--

День 9:

№ ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
Завтрак												
2016 № 131	Плов из курицы	180	17,1	21,4	28,4	377	0,05	0,08	0,55	18,39	33,90	1,54
2016 №285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,0	9,3	37	0,00	0,00	1,12	2,73	0,73	0,06
Пром.	Хлеб пшеничный	50	2	0,4	11,9	58,7	0,14	0,03	0,00	20,7	-	1,8
2016 №6	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	4,5	10,3	89,4	0,03	0,05	21,65	58,83	20,53	0,75
	итого	530				562,1						

День 10:

№ ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
Завтрак												
2020 №54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	230/10	1,7	5,0	11,6	97	0,04	0,04	7,94	28,94	20,97	0,95
2020 №54-21м	Курица отварная (грудка)	120	38,6	2,8	1,4	185,8	0,08	0,1	4,32	26	134	2,2
2020 №54-5хн	Компот из кураги	200	1,8	0,0	28,6	121,4	0,01	0,07	0,4	59,3	38,9	4,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	2	0,4	11,9	58,7	0,14	0,03	0,00	20,7	-	1,8
	итого	610				462,9						