

Утверждаю
И.о. директора МКОУ СОШ № 4 пгт Песковка
Омутнинского района Кировской области
_____/Г.С.Зайлер/
«09» января 2023 г.

Десятидневное меню
МКОУ СОШ № 4 пгт Песковка Омутнинского района
Кировской области

Сезон: весна-лето
Возрастная категория: с 1 по 4 класс
Рецептуры сборника технологических нормативов,
рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания
с 1994г. по 2011г., ТТК.

I - смена

День недели: Понедельник

Неделя первая

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)		
	Завтрак		Б	Ж	У		Ca	Mg	C
42/2004	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	1,12	2,7	5,8	51,7	28,3	9,8	11,7
205/2004	Котлета рубленая из птицы	100	15,0	21,4	15,5	320	22,0	22,69	0,39
332/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,4	3,9	32,8	191	9,42	7,55	0,0
693/2004	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	108,57	21,05	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,35	11,85	49,5	2,5	7,2	0,0
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,72	12,85	59,1	4,2	3,2	0,0
	Итого за день	560	28,34	32,17	92,4	726,3	174,9	71,49	12,59

День недели: Вторник

Неделя первая

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)		
	Завтрак		Б	Ж	У		Ca	Mg	C
37/2004	Салат из сырых овощей	60	0,5	3,6	2,5	44	10,5	8,83	3,6
451/2004	Котлеты,биточки,шницели	100	18,2	174	16,5	294,6	30,0	20,0	0,09
520/2004	Пюре картофельное	150	3,08	4,91	19,99	183,3	35,59	28,4	10,3
54-2гш	Чай с сахаром	200/10	0,1	0,0	9,4	37,4	11,5	4,6	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,35	11,85	49,5	2,5	7,2	0,0
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,72	12,85	59,1	4,2	3,2	0,0
	Итого за день	560	25,5	26,98	70,19	657,3	87,29	71,43	14,03

День недели: Среда
Неделя первая

№ Рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)		
	Завтрак		Б	Ж	У		Ca	Mg	C
39/2003	Салат «Школьный»	60	0,9	4,4	3,8	58,5	21,86	14,36	3,52
451/2004	Котлеты,биточки,шницели	100	18,2	17,4	16,5	294,6	30,0	20,0	0,09
297/2004	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,5	3,9	36,7	200	4,56	24,94	0,0
639/2004	Компот из смеси фруктов	200	0,0	0,0	18,2	71,8	8,1	1,7	0,29
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,35	11,85	49,5	2,5	7,2	0,0
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,72	12,85	59,1	4,2	3,2	0,0
	Итого за день	560	26,12	26,17	99,9	733,5	71,22	71,4	3,9

День недели: Четверг
Неделя первая

№ Рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)		
	Завтрак		Б	Ж	У		Ca	Mg	C
54-2з	Огурец свежий порционно	60	0,5	0	1,5	8,5	14	8,4	6
462/2004	Котлета рубленая из птицы	100	15	21,4	15,5	281	22,0	22,69	0,39
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	5,6	37,8	240	4,56	24,94	0,0
54/3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	13,1	81,3	18	22	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,35	11,85	49,5	2,5	7,2	0,0
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,72	12,85	59,1	4,2	3,2	0,0
	Итого за день	560	28,12	28,27	92,6	719,4	65,2	88,43	6,69

День недели: Пятница
Неделя первая

№ Рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)		
	Завтрак		Б	Ж	У		Ca	Mg	C
38/2004	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,95	6,0	6,0	87	9,7	11,6	3,9
192/2001	Плов из курицы	250	23,0	29,2	40,2	519	25,19	47,13	0,76
636/2004	Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	17,7	72	16,85	6,22	13,2
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,35	11,85	49,5	2,5	7,2	0,0
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,72	12,85	59,1	4,2	3,2	0,0
	Итого за день	560	28,9	36,3	88,6	786,6	58,4	75,3	17,86

День недели: Понедельник
Неделя вторая

№ Рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	C
	Завтрак								
205/2004	Котлета рубленая из птицы	100	15,0	21,4	15,5	281	22,0	22,69	0,39
332/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,4	3,9	32,8	191	9,42	7,55	0,0
37/2004	Салат из сырых овощей	60	0,5	3,6	2,5	44,0	10,5	8,83	3,6
54-2гг	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	4,5	3,8	0,04
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,72	12,85	59,1	2,5	7,2	0,0
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,35	11,85	49,5	4,2	3,2	0,0
	Итого за день	560	23,32	29,97	82,0	651,4	53,12	53,27	4,03

День недели: Вторник
Неделя вторая

№ Рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)		
	Завтрак		Б	Ж	У		Ca	Mg	C
З	Помидор свежий порционно	60	0,36	0,0	2,52	14,4	2,1	12	15
451-2004	Котлеты, биточек, шницели	100	18,2	17,4	16,5	294,6	30,0	20,0	0,09
520-2004	Капуста тушеная	150	3,24	4,08	14,46	105,83	77,56	29,44	24,71
692/2004	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,52
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,35	11,85	49,5	2,5	7,2	0,0
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,72	59,1	59,1	4,2	3,2	0,0
	Итого за день	560	28,22	25,35	119,03	617,40	222,22	84,02	40,32

День недели: Среда
Неделя вторая

[illegible]

День недели: Четверг
Неделя вторая

№ Рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	C
	Завтрак								
159/2003	Зряза школьная	100	14,0	17,7	13,1	269	41,9	26,74	0,42
52/2004	Картофельное пюре	150	3,08	4,91	19,99	138,33	35,59	28,4	10,37
45/2004	Салат из квашеной капусты	60	0,9	3,0	4,6	49,5	28,8	8,7	16,05
631/2004	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	1,6
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,35	11,85	49,5	2,5	7,2	0,0
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,72	12,85	59,1	4,2	3,2	0,0
	Итого за день	560	21,7	26,78	79,59	633,43	77,12	77,37	28,44

День недели: Пятница
Неделя вторая

№ Рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	C
	Завтрак								
15/2010	Салат из помидор и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	10,06
492/2004	Плов из курицы	250	23	29,2	40,2	519	25,19	47,13	0,76
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	18,2	71,8	8,1	1,7	0,29
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	035	11,85	49,5	2,5	7,2	0,0
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,72	12,85	59,1	4,2	3,2	0,0
	Итого за день	560	27,1	33,9	85,3	743,92	51,2	68,9	11,1

Энергетическая ценность 10-дневного меню I- смена

Прием пищи	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)		
	Б	Ж	У		Са	Mg	С
Обед за 10 дней	265,84	278,46	911,4	6981,23	915,26	726,41	141,42
За 1 день	26,5	27,8	91,1	699,0	91,5	72,6	14,1

II - смена

День недели: Понедельник

Неделя первая

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	C
	Обед								
135/2004	Рассольник ленинградский	200/10	1,4	3,3	8,56	70,4	12,04	18,0	5,3
205/2003	Котлета рубленая из птицы	100	15,0	21,4	15,5	281	22,0	22,69	0,39
332/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,4	3,9	32,8	191	108,57	7,55	0,0
42/2004	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	1,12	2,7	5,8	51,7	28,3	9,8	11,7
638/2004	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,3	0,1	32,4	130	39,4	24,94	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,35	11,85	49,5	2,5	7,2	0,0
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,72	12,85	59,1	4,2	3,2	0,0
	Итого за день	770	27,44	32,47	103,06	769,6	205,61	86,44	17,71

День недели: Вторник
Неделя первая

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)		
	Обед		Б	Ж	У		Ca	Mg	C
37/2004	Салат из сырых овощей	60	0,5	3,6	2,5	44	10,5	8,83	3,6
139/2004	Суп-пюре картофельный с бобовыми	200/10	6,3	2,9	25,2	161	26,12	31,87	3,72
451/2004	Котлеты,биточки,шницели	100	18,2	174	16,5	294,6	30,0	20,0	0,09
520/2004	Картофельное пюре	150	3,08	4,91	19,99	183,3	35,59	28,4	10,3
631/2004	Компот из свежих плодов	200	0,8	0	23	68	6,03	3,13	1,6
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,35	11,85	49,5	2,5	7,2	0,0
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,72	12,85	59,1	4,2	3,2	0,0
	Итого за день	770	27,78	29,88	98,99	859,5	114,94	102,63	19,31

День недели: Среда

Неделя первая

[illegible]

День недели: Четверг
Неделя первая

№ Рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)		
	Обед		Б	Ж	У		Ca	Mg	C
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,3	4,4	6,7	72,8	25,45	15,27	9,6
462/2004	Котлета рубленая из птицы	100	15	21,4	15,5	320	22,0	22,69	0,59
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	5,6	37,8	240	4,56	24,94	0,0
54-2з	Огурец свежий порционно	60	0,5	0,1	1,5	8,5	14	8,4	6
54/3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	13,1	81,3	18	22	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,35	11,85	49,5	2,5	7,2	0,0
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,72	12,85	59,1	4,2	3,2	0,0
	Итого за день	770	29,42	32,77	99,3	792,2	90,71	103,7	16,49

День недели: Пятница
Неделя первая

[illegible]

День недели: Понедельник
Неделя вторая

№ Рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)		
	Обед		Б	Ж	У		Ca	Mg	C
37/2004	Салат из сырых овощей	60	0,5	3,6	2,5	44,0	10,5	8,83	3,6
132/2004	Рассольник ленинградский	200/10	1,68	4,16	12,3	95,2	12,04	18,0	5,3
205/2004	Котлета рубленая из птицы	100	15,0	21,4	15,5	281	22,0	22,69	0,39
332/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,4	3,9	32,8	191	9,42	7,55	0,0
638-2004	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,4	0,1	18,4	75,8	14,0	7,3	0,0
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,35	11,85	49,5	2,5	7,2	0,0
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,72	12,85	59,1	4,2	3,2	0,0
	Итого за день	770	26,5	34,23	106,2	795,6	74,66	74,77	9,3

День недели: Вторник
Неделя вторая

№ Рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)		
	Обед		Б	Ж	У		Ca	Mg	C
135/2004	Суп из овощей	200/10	1,4	3,3	8,56	70,4	17,7	16,4	6,8
451/2004	Котлеты, биточки, шницели	100	18,2	17,4	16,5	294,6	30,0	20,0	0,09
520-2004	Капуста тушеная	150	3,24	4,08	14,46	105,83	77,56	29,44	24,71
3	Помидор свежий порционно	60	0,36	0,0	2,52	14,4	2,1	12	15
613/2004	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,0	0,1	15,7	66,9	28,0	18,0	0,32
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,35	11,85	49,5	2,5	7,2	0,0
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,72	12,85	59,1	4,2	3,2	0,0
	Итого за день	770	27,72	25,95	82,14	660,73	162,06	106,24	46,92

День недели: Среда
Неделя вторая

№ Рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)		
	Обед		Б	Ж	У		Ca	Mg	C
5-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1	12	9,7	2,26
79/2011	Суп-пюре картофельный протертый с гренками	200/30	4,24	5,92	22,4	161	54,69	25,92	4,8
388/2004	Котлеты или биточки рыбные	100	15,8	10,6	15,2	221,2	30,85	19,76	0,2
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	5,6	37,8	240	4,56	24,94	0,0
648-2004	Кисель из концентрата плодовых или ягодных экстрактов	200	0,0	0,0	20,0	76	0,48	0,0	0,0
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,35	11,85	49,5	2,5	7,2	0,0
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,72	12,85	59,1	4,2	3,2	0,0
	Итого за день	790	32,76	28,49	124,2	873,9	109,28	81,72	7,26

День недели: Четверг

Неделя вторая

№ Рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)		
	Обед		Б	Ж	У		Ca	Mg	C
45/2004	Салат из квашеной капусты	60	0,9	3,0	4,6	49,5	28,8	8,7	16,05
110/2004	Борщ с капустой и картофелем	200/10	1,3	4,0	9,2	77,6	23,15	16,77	6,35
159/2003	Зрaзa школьная	100	14,0	17,7	13,1	269	48,9	26,74	0,42
520/2004	Картофельное пюре	150	3,08	4,91	19,99	138,33	35,59	28,4	10,37
631/2004	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	1,6
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,35	11,85	49,5	2,5	7,2	0,0
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,72	12,85	59,1	4,2	3,2	0,0
	Итого за день	770	23,0	30,78	88,79	711,03	100,27	94,14	34,79

День недели: Пятница
Неделя вторая

№ Рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)		
	Обед		Б	Ж	У		Ca	Mg	C
15/2010	Салат из помидор и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	10,06
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,3	4,4	6,7	72,8	25,45	15,27	9,6
492/2004	Плов из курицы	250	23	29,3	40,2	519	29,19	47.13	0,76
636-2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	18,2	71,8	8,1	1,7	0,29
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,87	0,72	12,85	59,1	4,2	3,2	0,0
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,35	11,85	49,5	2,5	7,2	0,0
	Итого за день	770	28,4	38,3	92,0	816,7	76,6	84,1	20,7

Энергетическая ценность 10-дневного меню
II- смена

Прием пищи	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)		
	Б	Ж	У		Ca	Mg	C
За 10 дней	283,58	325,59	1014,78	8037,36	1141,59	923,18	205,43
За 1 день	28,35	32,55	101,47	803,7	114,1	92,3	20,5

