



«Утверждаю»
Директор МОУ «СОШ им А.Я. Калягина с. Липовка

_____/А.Ю.Федулов/

Примерное 10 – дневное меню
МОУ «СОШ им. А.Я. Калягина с. Липовка»

1 день

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход		цена	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Витамины				Минералы		
		7-11 лет	11-17 лет		Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg
завтрак															
131	Горошек зелёный овощной отварной	100	100		2,3	5,1	11,9	102	40	0,08		2,6	12	8	6
403-1-96	Плов с говядиной	180/30	250/30		14,5	16,8	34,50	336,00		0,08	2,2		67	70	2
639-2004	Компот из сухофруктов	200	200		0,5	0,04	10,2	41		0,03		2,8	3,1		0,84
	Батон Богатырский с маслом сливочным	50/10	60/10		3,1		29,6	116		0,04	0,11	4	17	12	9
	Фрукты	125	125		0,4	0,204	9,8	42	5		0,4	10	16	11	9
	Итого завтрак:			49,20				637							
обед															
86-2008	Икра морковная	100	110		2,1	0,2	10,7	115		0,05	0,9	5,15	27,8 8	53	38,45
135-3-96	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	250/20		8,8	14,9	18,8	176,8		0,14	1,91	10,7	31,6	145,3	37,7
371-2004	Рыба минтай припущенная с овощами	75\50	110/60		11,77	17,4	3,81	94,62	0,23	0,1	1,12		40,3 8	143,8	36,92
470-96	Картофель в молоке	1/200	1/250		4,2	7,9	25,2	158		0,13	1,35	5,4	42	82	30
350-2007	Кисель фруктовый	200	200		0,7		29,8	148,2		0,04	0,4	16	8	72	40
	Хлеб Богатырский, ржаной	30/50	50/50		3,7	0,6	20,6	202,6		0,08	0,8		18	42	18
	Итого обед:			49,20				895,22							
	Итого за день				52,07	63,14 4	204,91	1532,22	45,23	0,77	9,19	56,6 5	282, 96	639,1	227,9 1



2 день

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход		цена	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Витамины				Минералы			
		7-11 лет	11-17 лет		Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
завтрак																
262-3-96	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	200/10	200/10		6,2	8,9	34,08	241,6		0,12	0,62		126,5	33	37	
3-2004	Батон Богатырский с маслом сливочным и сыром	50/10/20	60/10/20		9,41	12,7	17,9	249	0,4	0,13	0,16		322	190	27,0	
685-2004	Чай с сахаром	200	200		0,1	0,03	9,9	35	0,2				0,26			
	Яйцо вареное	1/40	1/40		5	5		63					22	77	5	
	Фрукт	125	125		0,36	0,14	12,13	57	25	0,012		4,2	9	11	7	
	Итого завтрак:			49,20				645,6								
обед																
71-2004	Овощи припущенные	80	100		1,0	1,8	5,8	44		0,02		4,14	18,58		12,92	
130-3-96	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	250/10		2,5	3,2	13,3	117		0,03	0,5	7,2	13,3	133,3	20	
401-96	Гуляш из говядины	125	125		18,5	10,8	7,9	184		0,04	2,3	1,1	22	140	18	
262-3-96	Каша гречневая	180	200		4,6	5,4	24,7	115,8		0,25	2,5		40	178	48	
639-2004	Компот из сухофруктов	200	200		0,48		29,6	116			0,1	8	17	12	9	
	Хлеб Богатырский, ржаной	30/50	50/50		3,7	0,6	20,6	202,6		0,08	0,8		12	42	18	
	Итого обед:			49,20				779,4								
	Итого за день				51,85	48,57	175,91	1425	25,6	0,682	6,98	24,18	602,64	816,3	201,92	



Здень

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход		цена	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Витамины				Минералы			
		7-11 лет	11-17 лет		Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
завтрак																
413-2004	Сосиски молочные с соусом	100/50	100/50		10,8	18,3	15,6	202	23	0,16	0,11		13,5	103	8,5	
332-2004	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/10	200/10		6,3	7,6	27,5	189,6		0,04	0,01		33,6	30,6	16,2	
86-2008	Морковь припущенная	100	100		1,3	0,2	10,7	61		0,06	0,9	4,3	32	53	34	
	Батон Богатырский	50	50		3,04	1,2	21,1	105,6		0,08	0,8	1,3	8	42	4,8	
686-2004	Чай с лимоном	200/7	200/7		0,2	0,04	10,2	41		0,03		2,8	3,1		0,84	
	Сок натуральный	200	200		1	0,2	11,2	46		0,04	0,4	4	21,7	8	2	
	Итого завтрак:			49,20				645,2								
Обед																
52-2004	Свекла отварная	60	100		0,8		1,36	12,3	0,06	0,02	0,42	12	7,8	18,6	9,6	
138-96	Суп гороховый с картофелем	200/15	250/15		6,2	6,5	13,7	163,3		0,16	0,05	4,2	32	93	25	
416-3-96	Биточки мясные с соусом красным основным	80/50	110/50		12,4	9	8,7	188	40	0,1	2,2		86,5	147	3,2	
482-2-96	Капуста тушеная	180	200		3,1	4	20,1	118,8		0,04	1,4	34,2	136	80	40	
639-2004	Компот из сухофруктов	200	200		0,48		29,6	116		0,1		8	17	12	9	
	Хлеб Богатырский, ржаной	30/50	50/50		3,7	0,6	20,6	202,6		0,08	0,8		18	42	18	
	Итого обед:			49,20				801								
	Итого за день				49,32	47,64	190,36	1446,2	63,06	0,81	7,19	70,8	409,2	629,2	171,14	



4день

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход		цена	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Витамины				Минералы		
		7-11 лет	11-17 лет		Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg
завтрак															
159-2003	Биточки школьные с соусом красным основным	80/50	110/50		14,79	16,25	22,83	160,94	70	0,03		1,65	1,44	126,74	160
255-3-96	Каша гречневая с маслом сливочным	200/10	200/10		4,6	5,4	24,7	115,8		0,25	2,5		40	178	48
685-2004	Чай с сахаром	200	200		0,1	0,03	9,9	35	0,2				0,26		
	Батон Богатырский	50	60		3,04	1,2	21,1	105,6		0,08	0,8	1,3	8	42	4,8
86	Морковь тушеная с изюмом	100	100		1,43	4,6	13,20	112,50							
	Фрукт	125	125		0,9	0,2	8,1	43	8	0,04	0,2	60		23	13
	Итого завтрак:			49,20				572,84							
Обед															
131-2017	Горошек зеленый овощной отварной	100	100		1,4	1,6	10,4	88,6	0,1	0,03	0,7	20	13	31	16
140-3-96	Суп картофельный с рыбными консервами	200/40	250/40		8,6	8,4	14,32	198		0,1	1,97	9,1	45,3	101,82	50,91
435-2004	Жаркое по домашнему с мясом птицы	180	200		19	11	36,8	296	0,2	0,06	3,8	9	32	208	44
639-2004	Напиток из шиповника	200	200		1		32,7	102		0,04	0,4	16	8	72	40
	Хлеб Богатырский	200	200		3,7	0,6	20,6	202,6		0,08	0,8		180	42	18
	Итого обед:			49,20				887,2							
	Итого за день				58,56	49,28	214,65	1460,04	78,5	0,71	11,17	117,05	328	824,56	394,71



5 день

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход		цена	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Витамины				Минералы			
		7-11 лет	11-17 лет		Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
завтрак																
311-2004	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	200/10		7,44	8,7	35,2	248,8	0,3	0,16	0,6	0,48	116,28	290	40,44	
	Батон Богатырский с маслом сливочным и сыром	50/10/10	60/10/10		9,9	16,51	33,96	277,1		0,11			19	98	25	
642-3-96	Какао с молоком	200	200		3,7	0,6	20,6	102,6	0,2	0,04	0,08		120	90	9	
	Сок натуральный	200	200		1	0,2	11,2	46		0,04	0,4	4	21,7	8	2	
	Итого завтрак:			49,20				674,5								
Обед																
47	Морковь припущенная	100	110		2,8	2,25	15,6	56,25		0,015		0,9	27,75	43,5	15,75	
129-3-96	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/10	250/10		2,5	7,5	18	94		0,06	1,8	13,5	12,47	231	18	
324-3-96	Котлета рубленая из куриной грудки с соусом красным основным	75/50	100/50		13	26	14	343	0,2	0,02	3,1	0,7	12	2	1	
332-2004	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	180/5		6,3	7,6	27,5	189,6		0,04	0,01		33,6	30,6	16,2	
425-2003	Сок	200	200		1		20,2	85,34		0,02	0,02	4	14	18	6	
	Хлеб Богатырский, ржаной	30/3														
	Итого обед:			49,20				768,19								
	Итого за день				47,64	69,36	196,26	1442,69	0,8	0,505	6,01	23,58	376,8	811,1	133,39	



бдень

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход		цена	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Витамины				Минералы				
		7-11 лет	11-17 лет		Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg		
завтрак																	
168	Каша пшенная молочная, жидкая	164/5	200/5		15,6	6,2	177,7	163,5	0,02	0,13	0,75	0,29	111,22	145	35,58		
41	Хлеб пшеничный белый с маслом сливочным	30/10	50/10		3,6	85,7	23,6	202,6	88,59	0,35	11	0,75	187,7	104,57	133,59		
209	Яйцо вареное	50	50		5,1	4,6	0,3	63	0,01	0,01		0,15	10	1,1	7		
639-2004	Компот из сухофруктов	200	200		0,5	0,04	10,2	41		0,04	0,11	4	17	12	9		
	Фрукт	125	125		0,36	0,14	12,13	127	25	0,012		4,2	9	11	7		
	Итого завтрак:			49,20				597,1									
Обед																	
	Кукуруза консервированная	100	100		10,0	3,3	60,0	226		0,03	0,7	20,0	33,3	300	103		
208	Суп с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	250/30	250/30		5,96	3,43	21,11	311,68	0,01	0,08		5,09	20,78	54,19	21,88		
602	Запеканка картофельная с куриным мясом	200	200		18,2	20,5	28,74	372,49	0,04	0,24		5,62	33,2	19,3	63,26		
	Соус молочный	30	30		0,83	1,18	2,84	33,52				0,13	26,33		3,76		
	Чай с сахаром	200	200		0,1	0,03	9,9	35	0,2				0,26				
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/50	50/50		3,7	0,6	20,6	202,6		0,08	0,8		18,0	42,0	18,0		
	Итого обед:			49,20				1181,29									
	Итого за день				63,95	125,72	367,12	1778,39	113,87	0,972	13,36	40,23	466,79	689,16	402,07		



7 день

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход		цена	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Витамины				Минералы				
		7-11 лет	11-17 лет		Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg		
завтрак																	
26	Масло сливочное	10	10		3,42	8,76	0,14	74,6	0,02				5,2	28,4	4		
297-3-96	Запеканка творожная с молоком сгущённым	200/30	200/30		20,3	22,5	35,7	395	0,3	0,08	0,9	0,5	170	275	35		
630-3-96	Какао с молоком	200	200		2,8	6,6	25,9	100	0,2	0,06	0,6	2	102	91	30		
	Батон Богатырский	50/10	60/10		3	3,2	22,8	128		0,08	0,8	1,3	13	42	18		
	Апельсин	250	250		2,3	0,5	20,3	107									
	Итого завтрак:			49,20				804,6									
Обед																	
148-3-96	Суп картофельный с вермишелью со сметаной	200/10	250/10		2,63	2,5	18,7	131,25		0,088	1,25	2	13,7	90	20,9		
280-2017	Фрикадельки из говядины, тушёные в соусе	80/50	100/50		12,6	11,2	8,2	184,5	7,56	0,06		0,8	9,67	127,9	17,7		
171-2005	Каша пшенная	150	200		2,2	5,1	25,2	163,5	0,2	0,08	0,4		14	56	21		
212-3-96	Свёкла тушёная с курагой	100	100		0,84	0,96	6,24	53,0	0,06	0,02	0,42	12,0	7,8	18,6	9,6		
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	50/50		3	3,2	22,8	128		0,08	0,8	1,3	13	42	18		
639-2004	Компот из сухофруктов	200	200		0,5		29,6	116		0,04	0,11	4	17	12	9		
	Итого обед:			49,20				776,25									
	Итого за день				53,59	64,52	215,58	1580,85	8,34	0,588	5,28	23,9	365,37	782,9	183,2		



8 день

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход		цена	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Витамины				Минералы				
		7-11 лет	11-17 лет		Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg		
завтрак																	
416-3-96	Рыба припущ. С овощами	80/50	110/50		14,25	15	13,05	245,5	40	0,06	0,16	1,5	15,4	101,5	2,8		
332-2004	Макароны отварные с маслом сливочным	150/10	180/10		5,3	6,3	22,9	158,0		0,04	0,02		27,7	25,5	13,5		
71-2017	Огурец свежий	60	60		0,48		1,5	8,16		0,02		6	13,8	25,2	8,4		
652-96	Кофейный напиток с молоком	200	200		0,8		29,6	116		0,01	0,4	75	17	12	9		
	Хлеб Богатырский	650	250		3,7	0,6	20,6	102,6		0,08	0,8		13	42	18		
	Сок натуральный	200	200		1	0,2	11,2	45		0,04	0,4	4	21,7	8	2		
	Итого завтрак:			49,20				675,26									
Обед																	
129-3-96	Свекольник со сметаной	200/10	250/10		2,5	7,5	18	94		0,06	1,8	13,5	12,4 7	231	18		
324-3-96	Шницель рубленный из куриной грудки с соусом красным основным	80/50	110/50		13	26	14	343	0,2	0,02	3,1	0,7	12	2	1		
470-96	Картофель в молоке	200	200		4,6	18,2	19,3	216,3	0,04	0,15	0,1	2,1	120	81	36		
	Хлеб Богатырский	30/50	50/50		3,7	0,6	20,6	202,6		0,08	0,8		18,0	42,0	18,0		
639-2004	Компот из сухофруктов	200	200		0,5		29,6	116		0,04	0,11	4	17	12	9		
	Итого обед:			49,2				971,9									
	Итого за день				49,83	74,4	200,35	1647,16	40,24	0,6	7,69	106,8	276,07	582,5	135,7		



9 день

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход		цена	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Витамины				Минералы		
		7-11 лет	11-17 лет		Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg
завтрак															
25	Сыр Российский	10	10		4,64	5,9	-	72,8	52	0,008	0,2	0,14	176	100	7
284-1-96	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	200		13,3	16,5	2,3	238	0,4	0,3	0,19	0,03	79,5	260	13
379	Кофейный напиток с молоком	200	200		2,79	3,19	19,71	118,7	0,2				0,26		
	Батон Богатырский с маслом сливочным	40/10	50/10		15,68	38,26	40,76	94,7		0,1	0		125	70	10,4
	Фрукт	250	250		2,3	0,5	20,3	107							
	Итого завтрак:			49,20				631,2							
Обед															
	Кукуруза консервированная	100	100		10,0	3,3	60,0	226,0		0,03	0,7	20,0	33,3	300,0	103,0
492-2004	Суп картофельный с клецками мясом	200/10	250/51		3,25	3	20,25	131,8		0,13	1,27	16,58	32,5	167,5	30
	Плов с курицей	200	250		14,5	16,8	34,5	336,0		0,08	2,2		67,0	70,0	2,0
	Хлеб Богатырский украинский	40	50		3	3,2	22,8	128		0,08	0,8	1,3	13	41	18
425-2003	Сок	200	200		0,1		20,2	85,34		0,02	0,02	4	14	18	6
	Итого обед:			49,2				907,14							
	Итого за день				69,56	90,65	240,82	1538,34	52,6	0,748	5,38	42,05	540,56	1025,5	189,4



10 день

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход		цена	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Витамины				Минералы				
		7-11 лет	11-17 лет		Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg		
завтрак																	
262-3-96	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	200/10		6,75	8,5	32,2	207,5	0,25	0,58	0,75	0,14	148	193	20		
3-2004	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/10/20	50/10/20		9,41	12,7	17,9	249,0	0,4	0,13	0,16		322,0	190,0	27,0		
630-3-96	Чай с молоком	200	200		2,8	6,6	25,9	102	0,2	0,06	0,6	2	102	91	30		
	Фрукт	250	250		0,4	0,2	9,8	42	5		0,4	10	16	11	9		
	Итого завтрак:			49,20				600,5									
Обед																	
45	Свекла тушеная	100	100		0,8		1,36	12,3	0,06	0,02	0,42	12	7,8	18,6	9,6		
	Борщ со сметаной	200/10	250/10		4,5	13,8	14,1	246		0,04	0,06	8,6	46	140	24		
416-3-96	Шницель мясной с соусом красным основным	80/50	110/50		12,4	9	8,7	188		0,1	2,2		86,5	147	3,2		
	Гороховое пюре	150	200		15,7	3,7	34,2	237		0,25	1,6	23	46	142,6	46,7		
	Хлеб Богатырский, ржаной	30/50	50/50		3,7	0,6	20,6	202,6		0,08	0,8		18	42	18		
639-2004	Компот из сухофруктов	200	200		0,5		29,6	116		0,04	0,11	4	17	12	9		
	Итого обед:			49,2				1001,9									
	Итого за день				56,60	55,1	194,36	1602,4	5,91	1,3	7,1	59,74	809,3	987,2	196,5		

