

СОГЛАСОВАНО

И.о директора МБОУ СОШ №7 г. Кызыл

Кузнецова С.В.



2025 года

УТВЕРЖДЕНО

Директор ООО «ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»

Чепкасов М.А.



« » 2025 года

в МБОУ СОШ № 7 г. Кызыла на 2025 год

(Соответствует Единому сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации).

ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. Академика Е.А. Вагнера» Минздрава России, Пермь 2021

[illegible][illegible]

Обед															
117	Суп из овощей с фасолью и с отварной говяжьей	1/250/30		15,1	12,6	46,1	364,7	0,1	6,0	0,0	2,0	52,0	108,0	28,2	1,4
267	Яйцо вареное	1/40		5,5	8,5	29,0	202,0	0,1	2,0	0,0	0,0	0,4	1,4	1,5	1,5
575	Хлеб ржаной	1/20		1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39
486	Компот из свежих яблок	1/200		0,1	0,1	11,1	46,0	0,0	0,6	0,0	0,0	3,4	2,1	1,7	0,5
	Итого завтрака:	1/540		22,0	21,5	89,1	642,3	0,2	8,6	0,0	2,2	60,5	127,2	36,1	3,8
	Итого:	93,00													

Меню на 3 день (среда)															
№	ре	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергет	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			с 7 до 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

Завтрак															
100	Рассольник ленинградский с отварной курицей	1/250/30		12,7	11,4	27,3	268	0,1	7,2	0	2,49	20,75	104	31,1	1,56
575	Хлеб ржаной	1/20		1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39
ПР	Фрукты свежие	1/150		0,5	0,5	9,8	55	0,03	7	0	0,2	161	11	9	2,21
460	Чай с молоком	1/200		1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
	Итого обед:	1/650		16,1	13,5	51,5	416,6	0,2	14,5	9,5	2,8	245,6	176,6	55,3	5,0
	Итого:	93,00													

Обед															
100	Рассольник ленинградский с отварной курицей	1/250/30		12,7	11,4	27,3	268	0,1	7,2	0	2,49	20,75	104	31,1	1,56
575	Хлеб ржаной	1/20		1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39
ПР	Фрукты свежие	1/150		0,5	0,5	9,8	55	0,03	7	0	0,2	161	11	9	2,21
460	Чай с молоком	1/200		1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
	Итого обеда:	1/650		16,1	13,46	51,5	416,6	0,17	14,5	9,5	2,83	245,55	176,6	55,3	5,03
	Итого:	93,00													

Меню на 4 день (четверг)															
№		Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энерге	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			

реп.		с 7 до 11 лет	Белки,	Жиры,	Углево	тическ	В	С •	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
ПР	Огурцы свежие порциями	1/60		0,6	0,5	0,8	15,8	0,03	2,5	0	0,1	11,1	18,9	8,8	0,32
307	Тефтели рыбные	1/100		13,3	12,3	18,5	252,2	0,09	0	20,37	1,59	64,35	230,8	43,8	0,67
202	Каша гречневая рассыпч	1/150		4,5	5,3	27,7	212,2	0,2	0,0	23,1	0,6	16,0	202,36	134,6	4,5
575	Хлеб ржаной	1/20		1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39
495	Компот из смеси сухофру	1/200		0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,7
	Итого завтрака:	1/530		19,7	18,0	69,2	578,0	0,3	0,2	43,5	2,7	105,2	265,7	197,5	6,3
	Итого:	93,00													
Обед															
ПР	Огурцы свежие порциями	1/60		0,6	0,5	0,8	15,8	0,03	2,5	0	0,1	11,1	18,9	8,8	0,32
307	Тефтели рыбные	1/100		13,3	12,3	18,5	252,2	0,09	0	20,37	1,59	64,35	230,8	43,8	0,67
202	Каша гречневая рассыпч	1/150		4,5	5,3	27,7	212,2	0,2	0,0	23,1	0,6	16,0	202,36	134,6	4,5
575	Хлеб ржаной	1/20		1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39
495	Компот из смеси сухофру	1/200		0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,7
	Итого обед:	1/530		19,7	18,0	69,2	578,0	0,3	0,2	43,5	2,7	105,2	265,7	197,5	6,3
	Итого:	93,00													
Меню на 5 день (пятница)															
№ ре	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г	Энергет	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
		с 7 до 11 лет	Белки, г Жиры, г Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак															
281	Запеканка пшениная с	1/200/10		9,55	12,5	19,7	223,0	0,2	0,1	43,4	0,3	79,3	200,7	46,7	1,7
75	Сыр полутвердый	1/20		4,60	5,8	0,0	71,6	0,01	0,2	52,0	0,0	176,0	100,0	7,0	0,2
575	Хлеб ржаной	1/20		1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39
460	Чай с молоком	1/200		1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
	Итого завтрака:	1/450		17,05	19,86	34,10	388,20	0,21	0,60	105	0,45	319,10	362,30	68,90	3,11
	Итого:	93,00													
Обед															
207	Каша перловая рассыпчатая	1/150		5,3	4,7	30,1	180,1	0,04	0	22,02	0,57	19,85	149,8	18,4	0,8
367	Гуляш из птицы	1/100		11,5	11,1	5,2	146,4	0,0	0,4	52,8	0,4	17,9	49,3	12,9	0,8

Завтрак															
381	Капуста, тушенная с морковью в молоке	1/150		3,2	4	9,5	91	0,03	13	24	0,4	96	81	36	1
367	Птица в соусе томатном	1/100		9,1	9,3	2,2	146,4	0,03	0,4	52,8	0,45	17,8	49,3	12,8	0,82
575	Хлеб ржаной	1/20		1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39
486	Компот из свежих яблок	1/200		0,1	0,1	11,1	46,0	0,0	0,6	0,0	0,0	3,4	2,1	1,7	0,5
	Итого завтрака:	1/470		13,7	13,7	25,7	313,0	0,1	14,0	76,8	1,0	121,9	148,1	55,2	2,7
	Итого:	93,00													
Обед															
381	Капуста, тушенная с морковью в молоке	1/150		3,2	4	9,5	91	0,03	13	24	0,4	96	81	36	1
350	Тефтели мясные	1/100		13,8	10,8	18,1	183,8	0,1	0,0	20,0	0,4	46,3	123,8	18,8	1,0
575	Хлеб ржаной	1/20		1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39
486	Компот из свежих яблок	1/200		0,1	0,1	11,1	46,0	0,0	0,6	0,0	0,0	3,4	2,1	1,7	0,5
	Итого завтрака:	1/470		18,4	15,2	41,6	350,4	0,1	13,6	44,0	1,0	150,4	222,6	61,2	2,9
	Итого:	93,00													
МЕНЮ на 8 день (Среда)															
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г с 7 до 11 лет	Питательная ценность, г			Энерге тическ ая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
275	Омлет с сыром	1/150/10		13,5	12,4	6,1	387	0,04	0,2	154	0,5	189	177	16	1,15
575	Хлеб ржаной	1/20		1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39
ПР	Фрукты свежие	1/150		0,5	0,5	9,8	55	0,03	7	0	0,2	161	11	9	2,21
495	Компот из смеси сухофру	1/200		0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,7
	Итого завтрака:	1/530		15,9	13,3	38,9	555,6	0,1	7,4	154,0	1,2	374,8	222,9	44,1	4,5
	Итого:	93,00													
Обед															
148	Овощи свежие порциями	1/60		0,6	0,5	0,8	15,8	0,03	2,5	0	0,1	11,1	18,9	8,8	0,32
375	Плов из курицы	1/250		18,38	18,25	48,2	389	0,05	0	18,7	0,7	25	109	35	0,89
575	Хлеб ржаной	1/20		1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39
495	Компот из смеси сухофру	1/200		0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,7

	Итого завтрака:	1/530		20,9	19,1	72,0	518,4	0,1	2,7	18,7	1,3	60,9	162,8	62,9	2,3
	Итого:	93,00													

Меню на 9 день (четверг)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г		Питательная ценность, г			Энергетическая ценност	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		с 7 до 11 лет		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
122	Суп Уха	1/250		9,3	10,7	10,1	220,0	0,1	5,8	15,0	0,2	30,5	146,5	32,3	1,0
ПР	Фрукты свежие	1/150		0,5	0,5	9,8	55	0,03	7	0	0,2	161	11	9	2,21
575	Хлеб ржаной	1/20		1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39
460	Чай с молоком	1/200		1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
	Итого обед:	1/620		12,7	12,8	34,3	368,6	0,2	13,1	24,5	0,6	255,3	219,1	56,5	4,5
	Итого:	93,00													

Обед

ПР	Огурцы свежие порциями	1/60		0,6	0,5	0,8	15,8	0,03	2,5	0	0,1	11,1	18,9	8,8	0,32
307	Тефтели рыбные	1/100		13,3	12,3	18,5	252,2	0,09	0	20,37	1,59	64,35	230,8	43,8	0,67
207	Каша перловая рассыпчатая	1/150		5,3	4,7	30,1	180,1	0,04	0	22,02	0,57	19,85	149,8	18,4	0,8
575	Хлеб ржаной	1/20		1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39
460	Чай с молоком	1/200		1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
	Итого завтрака:	1/530		21,5	18,6	63,0	525,9	0,2	0,3	51,9	2,3	148,0	442,2	77,4	2,7
	Итого:	93,00													

Меню на 10 день (пятница)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г		Питательная ценность, г			Энерге тический	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		с 7 до 11 лет		Белки,	Жиры,	Углево		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак															
372	Биточки из птицы	1/100		13,2	9,1	8,5	189,0	0,1	0,9	72,8	1,3	48,5	182,0	24,0	1,8
202	Каша гречневая рассыпч	1/150		4,5	5,3	27,7	212,2	0,2	0,0	23,1	0,6	16,0	202,36	134,6	4,5
75	Сыр полутвердый	1/20		4,60	5,8	0,0	71,6	0,01	0,2	52,0	0,0	176,0	100,0	7,0	0,2
575	Хлеб ржаной	1/20		1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39

[illegible]