

Утверждено

Директор МОУ «Татищевский лицей»

\_\_\_\_\_ О. И. Арзамасцева

## **МОУ «Татищевский лицей»**

### **Примерное десятидневное меню**

составлено по сборнику технологических карт, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьного питания.

Издание пятое, переизданное в 2-х частях, Уфа 2021; Пермь 2013

Составители: ООО Фирма «Партнер»; профессор Перевало А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Талешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В.

День – первый

Неделя – первая

Сезон – весна-лето

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
<b><i>Завтрак (7-11 лет)</i></b>												
Каша молочная «Дружба»	195/5	6,17	8,45	32,61	233,99	0,12	0,15	0,52	124,25	36,16	0,78	210
Яйца вареные	40	4,8	4,4	0,2	59	0,02	0,14	0	19,8	4,32	0,9	10.1
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,73	0,06	302
Фрукт сезонный	100	0,63	0,33	11,05	52,27	0	0	1,2	0,8	1,8	3,2	
Итого:	590	15,75	13,68	77,36	506,26	0,22	0,32	2,66	159,08	59,51	5,94	
<b><i>Обед (12-17 лет)</i></b>												
Суп из овощей с фасолью	250	5,5	4,5	20,2	149	0,10	0,10	6,6	15,02	22,85	0,96	143
Макаронные изделия отварные	195/5	7,04	4,77	43,33	252,41	11,98	9,5	0,95	0,09	0,02	0	227
Куры отварные	100	43	36,2	0,4	179	0,10	0,24	1,54	34,61	35,82	3,38	133
Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	0,012	0,013	1,36	2,93	4,48	0,20	248
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1.6
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,73	0,06	302
Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	124	0,05	0,03	5,1	29	25	1,1	9
Итого:	1000	66,59	49,77	140,53	1309,11	13,21	10,3	11,04	92,8	106	8,2	
Итого:	1590	82,34	63,45	217,89	1815,37	13,43	10,62	13,7	251,88	165,51	14,14	

День – второй  
 Неделя – первая  
 Сезон – весна-лето

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
<b>Завтрак (7-11 лет)</b>												
Макаронные изделия отварные	195/5	7,04	4,77	43,33	252,41	11,98	9,5	0,95	0,09	0,02	0	227
Куры отварные	100	43	36,2	0,4	179	0,10	0,24	1,54	34,61	35,82	3,38	133
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Компот из плодов или ягод сушеных с С- витаминизацией	200	1,2	0,1	29,5	127	0,02	0,04	0,16	34,67	21,70	0,73	309
Итого:	550	55,19	41,57	97,43	681,41	12,18	9,81	2,65	80,87	74,04	5,11	
<b>Обед (12-17 лет)</b>												
Суп картофельный с клецками	250	2,6	2,7	15,8	102	0,08	0,06	4,60	13,85	17,67	0,76	64
Плов из отварной курицы	250	39,7	48,8	39,4	764	0,11	0,24	0,95	40,45	64,12	3,62	139
Салат из свеклы с морской капустой и растительным маслом	100	1,7	8,0	8,3	116	0,02	0,04	2,35	42,41	23,44	1,51	25
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1.6
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Компот из плодов или ягод сушеных с С- витаминизацией	200	1,2	0,1	29,5	127	0,02	0,04	0,16	34,67	21,70	0,73	309
Итого:	900	52,45	60,7	133,9	1328,5	1,21	0,45	8,06	162,38	166,93	9,57	
Итого:	1,450	107,64	102,27	231,33	2009,91	13,39	10,26	10,71	243,25	240,97	14,68	

День – третий

Неделя – первая

Сезон – весна-лето

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
<b>Завтрак (7-11 лет)</b>												
Плов из отварной говядины	250	18,5	20,1	50,1	465	0,07	0,12	0,27	21,77	56,60	2,85	120
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,73	0,06	302
Итого:	500	22,65	20,6	83,6	626	0,15	0,15	1,39	36	73,83	3,91	
<b>Обед (12-17 лет)</b>												
Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,4	12,8	111	0,05	0,06	7,95	40,71	22,90	1,08	58
Каша гречневая рассыпчатая	195/5	11,48	7,37	46,3	337,99	0,34	0,17	0	18,64	176,39	6,04	183
Котлеты рубленые из птицы	120	18	25,7	18,6	382	0,09	0,13	0,47	26,4	27,22	2,15	136
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1.6
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,73	0,06	302
Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	0,012	0,013	1,36	2,93	4,48	0,20	248
Икра кабачковая консервированная	100	3,9	2,9	26	138	0,04	0,02	0,02	11,84	6,05	0,42	
Итого:	1020	43,43	41,2	157,3	1273,99	1,512	0,463	10,92	132,25	277,77	12,9	
Итого:	1520	66,08	61,8	240,9	1899,99	1,662	0,613	12,31	168,25	351,6	16,81	

День – четвертый  
 Неделя – первая  
 Сезон – весна-лето

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
<b><i>Завтрак (7-11 лет)</i></b>												
Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,6	6,2	23,8	180	0,07	0,19	0,78	162,73	21,61	0,48	78
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Плюшка новомосковская	50	3,9	2,9	26	147,5	0,04	0,02	0,02	11,845	6,05	0,42	286
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах витаминизированный	200	0	0	20	76	0	0	45	0,48	0	0,06	324
Итого:	550	14,45	9,6	94	526,5	0,19	0,24	45,8	186,555	44,16	1,96	
<b><i>Обед (12-17 лет)</i></b>												
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5,4	8,8	96	0,06	0,06	12,01	40,62	19,86	0,73	55
Каша рисовая рассыпчатая	195/5	4,77	5,09	48,75	268,66	0,04	0,03	0	6,03	33,06	0,68	187
Курица в соусе с томатом	120	17,38	15,47	9,13	192	0,03	0,9	0,23	38,88	15,83	1,2	405
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1.6
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Чай с сахаром с С-витаминизацией	200	0,2	0	9,1	36	0	0	25	0,26	0	0,03	300
Салат «Школьный»	100	1,7	7,4	7,4	108	0,04	0,04	4,58	33,40	20,68	1,13	32
Итого:	970	33,3	34,46	168,33	920,16	1,15	1,1	41,82	148,19	129,4	6,72	3

Итого:	1,520	47,75	44,06	262,33	1446,6	1,34	1,34	87,62	334,7	173,5 9	8,68	
--------	-------	-------	-------	--------	--------	------	------	-------	-------	------------	------	--

День – пятый

Неделя – первая

Сезон – весна-лето

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
<b><i>Завтрак (7-11 лет)</i></b>												
Каша гречневая рассыпчатая	195/5	11,48	7,37	46,3	337,99	0,34	0,17	0	18,64	176,39	6,04	183
Бефстроганов из отварного мяса	100	20,8	16,3	3,2	244	0,04	0,10	0,08	20,78	23,10	2,48	94
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Чай с сахаром с С- витаминизацией	200	0,2	0	9,1	36	0	0	25	0,26	0	0,03	300
Итого:	550	36,43	24,17	82,8	740,99	0,46	0,3	25,08	51,18	215,99	9,55	
<b><i>Обед (12-17 лет)</i></b>												
Суп из овощей	250	1,9	3,5	10,7	86	0,07	0,05	8,52	21,81	20,5	0,76	69
Макаронные изделия отварные	195/5	7,04	4,77	43,33	252,41	11,98	9,5	0,95	0,09	0,02	0	227
Куры отварные	100	43	36,2	0,4	179	0,10	0,24	1,54	34,61	35,82	3,38	133
Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	0,012	0,013	1,36	2,93	4,48	0,20	248
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1.6
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Чай с сахаром с С- витаминизацией	200	0,2	0	9,1	36	0	0	25	0,26	0	0,03	300
Салат с сыром	100	9,0	10,7	4,9	159	0,12	0,16	4,97	252,26	35,66	0,59	45

Итого:	1,000	68,99	58,57	112,73	969,97	983,17	10,0	42,34	341	136,48	7,91	
Итого:	1550	105,42	82,74	195,53	1710,96	983,63	10,3	67,42	392,18	352,47	17,46	

День – шестой

Неделя – вторая

Сезон – весна-лето

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
<b><i>Завтрак (7-11 лет)</i></b>												
Каша рисовая молочная вязкая	250/10	7,2	9,9	48,9	319	0,07	0,17	0,26	144,75	40,6 8	0,67	191
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	5	7,1	14,5	146	0,05	0,06	0,07	107,5	15,4	0,68	2
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	0,048	0,018	0	6,9	9,9	0,6	1.5
Чай с сахаром с С- витаминизацией	200	0,2	0	9,1	36	0	0	25	0,26	0	0,03	300
Итого:	525	14,77	17,3	86,99	574,8	0,168	0,248	25,33	259,41	65,9 8	1,98	
<b><i>Обед (12-17 лет)</i></b>												
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5,4	8,8	96	0,06	0,06	12,01	40,62	19,8 6	0,73	55
Плов из отварной курицы	250	39,7	48,8	39,4	764	0,11	0,24	0,95	40,45	64,1 2	3,62	139
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1.6
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Сок фруктовый витаминизированный	200	0	0	18,6	74	0,3	0,34	20	0,4	0,7	0,1	

Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,4	5,1	7,5	85	31,31	18,79	1,17	0,01	0,03	3,86	28
Итого:	900	50,35	110,75	115,2	1238,5	32,76	19,5	128,18	110,48	124,71	135,97	
Итого:	1425	65,12	128,05	230,4	2,392	32,92	19,74	153,51	369,89	190,69	137,951	

День – седьмой

Неделя – вторая

Сезон – весна-лето

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
<b><i>Завтрак (7-11 лет)</i></b>												
Каша гречневая рассыпчатая	195/5	11,48	7,37	46,3	337,99	0,34	0,17	0	18,64	176,39	6,04	183
Гуляш из отварной говядины	100	13,4	13,4	3,1	188	0,03	0,07	0,29	11,50	18,54	1,85	97
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Напиток из плодов шиповника с С-витаминизацией	200	0,7	0,3	29	127	0,01	0,05	35	12,22	3,23	0,64	319
Итого:	550	29,53	21,57	102,6	775,99	0,46	0,32	35,29	53,86	214,66	9,53	
<b><i>Обед (12-17 лет)</i></b>												
Рассольник «Ленинградский»	250	2,4	5	15,7	123	0,08	0,06	6,71	23,04	23,18	0,86	56
Пюре гороховое	200/7	20,1	7,7	47,2	364	0,69	0,14	0	112,39	101,65	6,61	178
Биточки рубленые из	100/50	20,38	19,47	11,13	306,25	0,05	0,11	0,28	46,88	18,83	1,25	135



птицы (паровые)												
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1.6
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Какао с молоком витаминизированный	200	3,6	3,3	13,7	98	0,03	0,13	35	110,37	26,97	0,88	306
Кукуруза консервированная	100	3,9	4,3	26,2	120,5	0,04	0,04	0,02	13,48	5,29	0,45	289
Итого:	1,007	57,63	40,87	195,7	1231,2	1,87	0,55	42,0 1	335,16	215,9 2	13	
Итого:	1557	87,16	62,44	298,3	2,007	2,33	0,87	77,3	389,02	430,5 8	22,5 3	

День – восьмой  
Неделя – вторая  
Сезон весна-лето

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
<b>Завтрак (7-11 лет)</b>												
Макаронные изделия отварные	195/5	7,04	4,77	43,33	252,41	11,98	9,5	0,95	0,09	0,02	0	227
Биточки рубленые из птицы (паровые)	100/50	20,38	19,47	11,13	306,25	0,05	0,11	0,28	46,88	18,83	1,25	135
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Чай с сахаром с С- витаминизацией	200	0,2	0	9,1	36	0	0	25	0,26	0	0,03	300
Итого:	570	27,49	20,85	85,53	656,41	12,1	9,62	26,17	49,35	31,58	2,03	
<b>Обед (12-17 лет)</b>												
Суп картофельный с	250	2,6	2,1	19,3	113	0,08	0,06	7	15,74	24,01	0,92	63

крупой												
Птица, тушеная в соусе с овощами	230	23,6	17,4	19,2	335	0,11	0,15	4,12	40,39	44,96	2,25	143
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1.6
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Напиток из плодов шиповника с С-витаминизацией	200	0,7	0,3	29	127	0,01	0,05	35	12,22	3,23	0,64	319
Горошек консервированный для подгарнировки	100	3,3	0,2	6,8	53	0,10	0,05	4,36	21,15	21,75	0,74	229
Итого:	880	37,45	21,1	115,2	847,5	1,28	0,38	50,48	118,5	133,95	7,5	
Итого:	1,450	64,94	41,95	200,7	1503,9	13,38	10	76,65	167,85	165,53	9,53	

День девятый

Неделя – вторая

Сезон – весна-лето

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
<b>Завтрак (7-11 лет)</b>												
Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	195/5	10,83	13,76	46,37	359,66	0,23	0,22	0,28	181,04	86,9	2,25	192
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	5	7,1	14,5	146	0,05	0,06	0,07	107,5	15,4	0,68	2
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	0,048	0,018	0	6,9	9,9	0,6	1.5
Яйца вареные	40	4,8	4,4	0,2	59	0,02	0,14	0	19,8	4,32	0,9	10.1
Компот из плодов или ягод сушеных с С-витаминизацией	200	1,2	0,1	29,5	127	0,02	0,04	0,16	34,67	21,70	0,73	309
Итого:	505	24,2	25,66	105,06	765,46	0,368	0,478	0,51	349,91	138,22	5,16	
<b>Обед (12-17 лет)</b>												

Суп из овощей	250	1,9	3,5	10,7	86	0,07	0,05	8,52	21,81	20,5	0,76	69
Каша гречневая рассыпчатая	195/5	11,48	7,37	46,3	337,99	0,34	0,17	0	18,64	176,39	6,04	183
Биточки рубленые из птицы (паровые)	100/50	20,38	19,47	11,13	306,25	0,05	0,11	0,28	46,88	18,83	1,25	135
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1.6
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Компот из плодов или ягод сушеных с С-витаминизацией	200	1,2	0,1	29,5	127	0,02	0,04	0,16	34,67	21,70	0,73	309
Салат из свеклы с сыром	100	2,8	12,1	7,1	148	0,02	5,5	0,01	89	19	1,2	55
Итого:	900	45,01	43,64	145,63	1224,7	1,48	5,94	8,97	240	296,42	12,93	
Итого:												

День – десятый

Неделя – вторая

Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
<b>Завтрак (7-11 лет)</b>												
Запеканка из творога	150/50	28,9	20,3	43,2	475	0,10	0,43	0,56	281	42,53	1,08	239
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Сок фруктовый витаминизированный	200	0	0	18,6	74	0,3	0,34	20	0,4	0,7	0,1	
Плюшка новомосковская	50	3,9	2,9	26	147,5	0,04	0,02	0,02	11,845	6,05	0,42	286
Итого:	500	36,75	23,7	112	819,5	0,52	0,82	20,58	304,745	65,78	2,6	
<b>Обед (12-17 лет)</b>												
Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,4	12,8	111	0,05	0,06	7,95	40,71	22,90	1,08	58

Каша рисовая рассыпчатая	195/5	4,77	5,09	48,75	268,66	0,04	0,03	0	6,03	33,06	0,68	187
Рыба, тушеная в томате с овощами	120	10,7	5,2	5,6	113	0,02	0,02	1,55	9,71	11,61	0,34	80
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1.6
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Компот из плодов или ягод сушеных с С- витаминизацией	200	1,2	0,1	29,5	127	0,02	0,04	0,16	34,67	21,70	0,73	309
Фрукт сезонный	100	0,63	0,33	11,05	52,27	0	0	1,2	0,8	1,8	3,2	
Итого:	970	29,52	20,09	163,95	990,36	1,16	0,25	10,49	131,47	135,85	6,63	
Итого:	1470	66,27	43,79	275,95	1809,86	1,68	1,07	31,07	436,215	201,63	9,23	