

Типовое меню  
для обучающихся 7-11 лет  
МБОУ «Чернорудская СОШ»  
на 2024-2025 учебный год



Утверждаю:  
Директор МБОУ  
«Чернорудская СОШ»  
М.М. Маланова

2 сентября 2024г.

**1 день**

№ раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>												
285	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	131,87	2,01	2,39	25,65	0,02	0,28	0,01	88,96	64,12	9,52	0,09
	Фрукты	100	69	0,60	0,00	16,95	0,09	5,7	0,09	51	25,5	16,35	0,17
42	Рассольник ленинградский	250	146,60	5,03	11,30	32,38	0,1	16,78	0,02	27,70	65,75	32,55	1,03
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,05	0,00	0,03	8,00	51,20	21,20	0,36
<b>Итого:</b>			415,27	9,92	13,96	89,89	0,26	22,76	0,15	175,66	206,57	79,62	1,65

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ШОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2008г.

Приложение к сборнику «Микроэлементный и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий», Пермь 2009г.

**2 день**

№ раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>												
16	Салат из свежих огурцов	80	51,8	0,36	5,04	1,50	0,01	2,26	0,02	10,46	19,11	6,37	0,27
318	Коржик молочный	60	242,10	4,09	7,02	40,60	0,09	0,02	0,00	12,82	47,43	18,31	0,91
285	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	131	2,01	2,39	5,65	0,02	0,28	0,01	88,96	64,12	9,52	0,09
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,05	0,00	0,03	8,00	51,20	21,20	0,36
41	Рассольник домашний	250	149	5,03	11,3	32,38	0,07	6,57	0,01	31,25	54,6	26,36	0,97
<b>Итого:</b>			641,7	13,77	26,02	95,04	0,24	9,13	0,07	151,49	236,46	81,76	2,6

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ШОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2008г.

Приложение к сборнику «Микроэлементный и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий», Пермь 2009г.

**Здень**

№ раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>												
4	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом	100/10	21,15	1,37	1,15	6,8	0,02	14,36	0,00	22,76	15,77	8,62	0,29
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,05	0,00	0,03	8,00	51,20	21,20	0,36
271	Какао с молоком сгущенным	200	154,15	2,78	2,91	26,04	0,02	0,38	0,01	121,24	117,86	16,52	0,56
189	Котлета из говядины	90	176,75	1,68	1,72	5,74	0,06	0,13	0,00	27,53	112,06	21,29	0,93
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	262,93	8,73	8,43	45,00	0,21	0,19	0,00	38,64	202,76	52,93	4,48
	Фрукты	100	69	0,60	0,00	16,95	0,09	5,7	0,09	51	25,5	16,35	0,17
<b>Итого:</b>			751,78	17,44	14,48	115,44	0,45	20,76	0,13	269,17	525,15	136,91	6,79

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ШОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2008г.

Приложение к сборнику «Микроэлементный и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий», Пермь 2009г.

**4день**

№ раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>												
9	Салат из моркови	80	68,40	0,57	5,04	5,19	0,02	2,20	0,05	17,96	18,42	12,92	0,54
180	Гуляш из говядины	70/50	231,53	11,68	14,21	6,74	0,09	2,01	0,00	15,86	230,4	31,93	2,36
222	Каша пшеничная рассыпчатая	150	241,15	6,57	6,42	39,13	0,16	0,21	0,02	17,1	134,97	47,80	4,03
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,05	0,00	0,03	8,00	51,20	21,20	0,36
283	Компот из смеси сухофруктов	200	113,79	0,56	0,00	27,89	0,01	0,15	0,01	56,45	18,31	6,86	1,59
	Кефир	200	50	2,9	2,5	4,0	0,0	0,7	0,0	120	0,0	14	0,1
<b>Итого:</b>			772,67	24,56	28,44	97,86	0,33	5,27	0,11	235,37	453,3	134,71	8,98

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ШОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2008г.

Приложение к сборнику «Микроэлементный и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий», Пермь 2009г.

**5 день**

№ раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>												
	Мармелад	50	24,76	0,00	0,01	1,57	0,00	0,00	0,00	0,1	0,4	0,4	0,01
16	Салат из свежих огурцов	80	51,8	0,36	5,04	1,50	0,01	2,26	0,02	10,46	19,11	6,37	0,27
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	170,98	6,22	8,21	18,39	0,15	7,80	0,21	56,25	137,91	41,50	1,42
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,05	0,00	0,03	8,00	51,20	21,20	0,36
284	Компот из яблок с лимоном	200	104,07	0,25	0,25	25,35	0,01	2,7	0,01	9,30	5,49	4,00	0,34
<b>Итого:</b>			419,41	9,11	13,78	61,72	0,22	12,76	0,27	84,11	214,11	73,47	2,4

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ШОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2008г.

Приложение к сборнику «Микроэлементный и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий», Пермь 2009г.

**бдень**

№ раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
271	Какао с молоком сгущенным	200	154,15	3,78	3,91	26,04	0,02	0,38	0,01	121,24	117,86	16,52	0,56
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	32,90	0,49	2,56	2,27	0,03	9,13	0,13	15,24	18,63	9,17	0,43
202	Тефтели из говядины с рисом	90	196,14	9,16	13,53	9,44	0,04	0,71	0,00	18,34	114,93	19,03	0,85
235	Капуста тушеная	150	130,73	3,93	4,84	20,17	0,04	71,32	0,00	91,47	69,94	37,42	1,42
	Булочка	50	158	1,74	2,39	28,5	0,07	0,09	0,00	16,95	45,25	15,38	0,77
<b>Итого:</b>			671,92	19,1	27,23	86,42	0,2	81,63	0,14	263,24	366,61	97,52	4,03

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ШОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2008г.

Приложение к сборнику «Микроэлементный и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий», Пермь 2009г.

**7 день**

№ раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>												
273	Кисель витаминизированный	200	16,00	0,18	0,00	3,92	0,12	6,00	0,00	0,24	0,46	0,18	0,00
	Фрукты	100	69	0,60	0,00	16,95	0,09	5,7	0,09	51	25,5	16,35	0,17
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	124,09	2,83	2,86	21,76	0,08	5,09	0,01	20,78	54,19	21,88	0,93
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,05	0,00	0,03	8,00	51,20	21,20	0,36
<b>Итого:</b>			276,89	5,89	3,13	57,54	0,34	16,79	0,13	80,02	131,35	59,61	1,46

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ШОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2008г.

Приложение к сборнику «Микроэлементный и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий», Пермь 2009г.

**8 день**

№ раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>												
314	Булочка	50	158	1,74	2,39	28,5	0,07	0,09	0,00	16,95	45,25	15,38	0,77
181	Жаркое домашнему	150/70	334,08	22,54	17,33	22,13	0,2	23,5	0,01	26,48	291,98	57,85	3,36
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,05	0,00	0,03	8,00	51,20	21,20	0,36
283	Компот из смеси сухофруктов	200	113,79	0,56	0,00	27,89	0,01	0,15	0,01	56,45	18,31	6,86	1,59
	Мармелад	50	24,76	0,00	0,01	1,57	0,00	0,00	0,00	0,1	0,4	0,4	0,01
<b>Итого:</b>			698,43	27,12	20	95	0,33	23,74	0,05	107,98	407,14	101,69	6,09

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ШОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2008г.

Приложение к сборнику «Микроэлементный и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий», Пермь 2009г.

**9 день**

№ раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>												
9	Салат из моркови	80	68,40	0,57	5,04	5,19	0,04	4,40	0,10	35,91	36,85	25,85	1,09
189	Котлета из говядины	90	176,75	1,68	1,72	5,74	0,06	0,13	0,00	27,53	112,06	21,29	0,93
241	Картофельное пюре	150	163,5	2,15	6,75	21,9	0,15	5,6	0,03	40,00	84,00	30,00	1,00
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,05	0,00	0,03	8,00	51,20	21,20	0,36
296	Чай с молоком	200	89,32	1,40	1,60	17,34	0,01	0,56	0,01	61,48	55,56	10,91	0,91
	Коржик молочный	60	242,10	4,09	7,02	40,60	0,09	0,02	0,00	12,82	47,43	18,31	0,91
<b>Итого:</b>			807,87	12,17	22,4	105,68	0,4	10,71	0,17	185,74	387,1	127,56	5,2

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ШОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2008г.

Приложение к сборнику «Микроэлементный и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий», Пермь 2009г.

**10 день**

№ раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>												
205	Сосиска отварная	70	179,72	8,62	10,04	1,57	0,00	0,03	0,00	21,25	87,55	10,61	1,08
227	Макароны отварные	150	161,88	4,24	4,07	27,17	0,05	0,03	0,00	7,59	31,43	11,57	0,61
296	Чай с молоком с сахаром	200	89,32	1,40	1,60	17,34	0,01	0,56	0,01	61,48	55,56	10,91	0,91
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,05	0,00	0,03	8,00	51,20	21,20	0,36
1	Винегрет овощной	100	64,63	0,63	2,07	8,16	0,02	1,16	0,05	10,12	15,40	8,11	0,33
	Фрукты	100	69	0,60	0,00	16,95	0,09	5,7	0,09	51	25,5	16,35	0,17
<b>Итого:</b>			632,35	17,77	18,05	86,1	0,22	7,48	0,18	159,44	266,64	78,75	3,46

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ШОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2008г.

Приложение к сборнику «Микроэлементный и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий», Пермь 2009г.