



**УТВЕРЖДАЮ:**  
\_\_\_\_\_  
**ДИРЕКТОРУ ЦОБ ОУ «Удмуртская СОШ»**

**Е.В. Тигоренко**

# ПРИМЕРНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (обед)

## ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ

с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности

(белков, жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов)  
в блюдах и кулинарных изделиях

Расчет содержания пищевой и энергетической ценности.

витаминов, минеральных элементов, проведен на программном комплексе

ООО «ВИЖЕН-СОФТ» г. Санкт-Петербург

Питание в школе 2023

2023г.

## 1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества																
					Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг														
<b>Обед</b>																														
2008		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ТОМАТОВ С ЛУКОМ	80	7,25	1,0	2,1	3,3	38,1	0,0	20,0	0,1	1,1	12,3	16,3	22,8	0,8														
2008	94	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой СО СМЕТАНОЙ	250/10/5	19,58	4,9	7,6	16,4	154,3	0,1	6,3	0,2	2,4	24,1	26,6	79,0	1,1														
2008	285	ВИТОЧКИ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ	90	28,35	8,7	9,5	4,8	139,2	0,0	0,2	0,0	1,3	6,1	11,5	79,9	1,2														
2011	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С БАКЛАЖАНАМИ	150	16,31	3,4	11,4	11,0	206,8	0,1	12,2	0,7	2,7	41,6	33,6	73,2	1,6														
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	15,92	0,6	0,0	23,0	136,0	0,0	12,0	0,1	0,0	10,0	24,0	30,0	0,4														
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	2,31	4,6	0,6	22,0	142,8	0,1	0,0	0,0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8														
2008		ГРУША	100	14,71	0,4	0,3	10,3	47,0	0,0	5,0	0,0	0,4	19,0	12,0	16,0	2,0														
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2														
Итого за прием пищи:				109,53	28,2	31,9	120,9	1 006,3	0,4	55,7	1,1	10,6	139,5	157,1	412,2	11,1														
Всего за день:				109,53	28,2	31,9	120,9	1 006,3	0,4	55,7	1,1	10,6	139,5	157,1	412,2	11,1														
Сбалансированность:					1	1,1	4																							

## 2 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества																
					Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг														
<b>Обед</b>																														
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	7,71	0,6	0,1	2,0	11,2	0,0	8,0	0,0	0,1	18,3	11,2	33,5	0,8														
2008	76	СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250	20,57	5,5	5,9	14,8	139,2	0,1	7,3	0,5	0,5	40,0	31,9	93,2	1,7														
2008	335	КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНОЕ ПОРЕ С МАСЛОМ	150	14,23	4,0	5,2	26,2	167,8	0,2	12,3	0,7	0,4	54,1	45,1	110,5	1,7														
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	90	35,07	9,8	7,7	13,2	161,7	0,1	0,2	0,0	2,7	15,4	24,2	113,5	1,1														
2011	350	КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИН	200	3,66	0,2	0,0	18,1	74,4	0,0	4,8	0,0	0,0	17,1	4,1	10,3	0,1														
2008		БАНАН	110	14,57	1,7	0,6	23,1	105,6	0,0	11,0	0,0	0,0	8,8	46,2	30,8	0,7														
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	2,39	1,3	0,2	8,1	39,2	0,0	0,0	0,0	0,4	3,5	3,6	16,7	0,8														
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2														
Итого за прием пищи:				103,30	27,7	20,1	135,6	841,2	0,5	43,6	1,2	5,3	171,0	186,1	458,9	8,1														
Всего за день:				103,30	27,7	20,1	135,6	841,2	0,5	43,6	1,2	5,3	171,0	186,1	458,9	8,1														
Сбалансированность:					1	0,7	4,9																							

## 3 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества																
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг															
<b>Обед</b>																															
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУАННОЙ КАПУСТЫ С ПЕРЦЕМ	80	8,36	1,2	4,0	7,2	70,4	0,0	23,0	0,0	1,9	30,3	9,4	17,8	0,7															
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	250	20,36	8,7	8,1	21,1	193,3	0,2	7,4	0,2	2,4	56,6	42,5	158,0	2,3															
2011	246	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	49,60	14,2	11,8	3,4	178,2	0,0	1,6	0,2	0,5	18,5	21,0	129,6	2,0															
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	11,36	5,5	4,8	31,3	191,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0															
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	2,39	1,3	0,2	8,1	39,2	0,0	0,0	0,0	0,4	3,5	3,6	16,7	0,8															
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2															
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	8,34	0,5	0,1	28,1	116,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,8	7,8	17,6	0,5															
Итого за прием пищи:				105,51	36,0	29,4	129,3	930,2	0,3	32,0	0,4	6,4	143,5	104,1	390,1	7,5															
Всего за день:				105,51	36,0	29,4	129,3	930,2	0,3	32,0	0,4	6,4	143,5	104,1	390,1	7,5															
Сбалансированность:					1	0,8	3,6																								

## 4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
					Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>																		
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	80	10,36	0,7	5,1	2,5	59,7	0,0	8,0	0,1	2,3	14,1	12,6	26,0	0,8		
2008	84	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250	26,94	6,7	6,0	17,0	138,8	0,1	23,5	0,4	0,5	79,6	42,9	108,5	2,1		
2012	256	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	90	30,36	11,8	3,5	4,3	96,1	0,1	0,7	0,4	0,7	42,0	42,4	171,9	1,1		
2008	333	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	11,02	3,0	9,0	20,9	140,9	0,2	10,2	0,0	0,2	32,2	28,3	81,0	1,2		
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	2,39	1,3	0,2	8,1	39,2	0,0	0,0	0,0	0,4	3,5	3,6	16,7	0,8		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2		
2008	442	СОК ГРУШЕВЫЙ	200	15,92	1,0	0,2	19,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8		
Итого за прием пищи:				102,09	29,1	24,4	102,1	708,8	0,5	46,4	0,9	5,3	199,2	157,6	468,5	10,0		
Всего за день:				102,09	29,1	24,4	102,1	708,8	0,5	46,4	0,9	5,3	199,2	157,6	468,5	10,0		
Сбалансированность:					1	1	4											

## 5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
<b>Обед</b>																	
2008	51	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ОГУРЦОМ КОНС.	80	8,36	0,4	8,0	1,7	80,8	0,0	2,4	0,0	3,4	12,1	5,6	10,3	0,3	
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ДОМАШНЕЙ ПАШОЙ	250	22,36	7,0	5,4	17,0	187,8	0,1	5,1	0,2	0,9	26,0	24,5	84,4	1,5	
2011	250	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	45,31	10,2	10,3	4,1	151,4	0,0	0,9	0,0	1,3	12,5	12,6	93,6	1,3	
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	13,08	3,6	4,6	37,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	6,34	0,2	0,2	23,2	95,6	0,0	1,6	0,0	0,3	13,1	4,4	4,0	0,8	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	2,39	1,3	0,2	8,1	39,2	0,0	0,0	0,0	0,4	3,5	3,6	16,7	0,8	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2	
Итого за прием пищи:					102,94	27,3	29,1	121,9	696,9	0,2	10,0	0,2	7,5	81,0	70,5	259,4	5,9
Всего за день:					102,94	27,3	29,1	121,9	696,9	0,2	10,0	0,2	7,5	81,0	70,5	259,4	5,9
Сбалансированность:						1	1,1	4									

## 6 День

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
					Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Обед</b>																			
2008		ТОМАТЫ КОНС	80	10,28	0,9	0,0	1,9	11,2	0,0	8,0	0,0	0,0	11,2	16,1	20,9	0,8			
2008	95	СУП ЛЕТНИЙ С ГОВЯДИНОЙ	250	20,40	5,0	6,8	13,0	134,3	0,1	7,8	0,2	0,6	32,4	25,8	83,3	1,4			
2008	288	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ	90	43,31	13,2	13,4	17,9	204,1	0,0	0,0	0,0	0,8	9,5	16,8	113,0	1,7			
2008	166	ПУДИНГ ОВОЩНОЙ	150	17,52	5,7	9,6	24,8	207,7	0,1	16,4	0,7	0,8	68,7	38,8	118,0	1,5			
2008	402	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	10,53	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	1,9	0,0	0,0			
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2			
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	2,39	1,3	0,2	8,1	39,2	0,0	0,0	0,0	0,4	3,5	3,6	16,7	0,8			
Итого за прием пищи:				109,53	30,7	30,4	115,2	816,0	0,3	32,2	0,9	3,8	148,1	122,8	402,3	7,4			
Всего за день:				109,53	30,7	30,4	115,2	816,0	0,3	32,2	0,9	3,8	148,1	122,8	402,3	7,4			
Сбалансированность:					1	1,0	4												

## 7 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технолого-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества																	
					Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг															
<b>Обед</b>																															
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	9,34	1,1	8,1	12,0	101,8	0,0	7,5	0,2	3,5	21,5	13,9	31,6	0,8															
2011	106	УХА РЫБАЦКАЯ	250	32,90	16,5	5,0	25,0	159,5	0,2	6,4	0,2	1,8	46,6	45,3	214,9	1,4															
2011	205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	9,92	5,6	8,8	36,3	189,4	0,0	1,5	0,2	3,2	94,3	17,3	75,7	1,0															
2008	289	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	34,24	10,9	14,3	3,0	177,0	0,0	0,5	0,0	2,8	12,6	12,1	101,5	1,4															
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	6,87	0,7	0,3	36,3	132,5	0,0	88,0	0,2	0,0	19,3	4,9	3,1	0,5															
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	1,30	0,4	2,0	2,0	24,4	0,0	0,4	0,1	0,0	1,6	2,0	4,0	0,1															
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2															
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	2,39	1,3	0,2	8,1	39,2	0,0	0,0	0,0	0,4	3,5	3,6	16,7	0,8															
Итого за прием пищи:				102,06	41,1	39,1	152,9	965,9	0,3	104,3	0,9	12,9	213,2	118,9	497,9	7,2															
Всего за день:				102,06	41,1	39,1	152,9	965,9	0,3	104,3	0,9	12,9	213,2	118,9	497,9	7,2															
Сбалансированность:					1	1,0	3,9																								



## 8 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Обед</b>																			
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	9,31	0,6	0,1	2,0	11,1	0,0	7,9	0,0	0,1	18,2	11,1	33,3	0,8			
2008	103	СУП ОВОЩНОЙ С ПТИЦЕЙ	250	26,34	10,6	13,0	12,9	210,4	0,1	10,4	0,2	0,6	42,0	30,5	130,4	1,9			
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	18,31	5,4	6,4	57,6	309,9	0,1	0,3	0,1	0,6	13,7	37,0	113,3	0,8			
2011	255	ПЕЧЕНЬ ГО-СТРОГАНОВСКИ	90	25,97	12,2	9,9	3,2	170,7	0,1	9,2	4,1	3,2	18,6	12,3	180,2	3,9			
2011	389	СОКИ ВИНОГРАДНЫХ	200	15,92	0,6	0,4	31,6	135,8	0,0	1,6	0,0	0,0	36,0	16,2	21,6	0,7			
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2			
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	2,39	1,3	0,2	8,1	39,2	0,0	0,0	0,0	0,4	3,5	3,6	16,7	0,8			
Итого за прием пищи:				103,34	35,3	30,4	145,5	1 019,2	0,4	29,4	4,4	6,1	145,8	130,5	545,9	10,1			
Всего за день:				103,34	35,3	30,4	145,5	1 019,2	0,4	29,4	4,4	6,1	145,8	130,5	545,9	10,1			
Сбалансированность:					1	0,9	4,1												

## 9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Обед</b>																			
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ГОРОШКОМ ЕОНС.	80	7,65	0,9	4,1	6,2	67,6	0,0	2,5	0,6	2,3	22,0	15,9	26,6	1,1			
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ СО СМЕТАНОЙ	250	16,82	5,0	8,3	16,0	161,4	0,1	7,2	0,2	2,4	30,5	26,8	80,1	1,2			
2008	296	КНЕПЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	90	49,28	13,9	17,3	6,9	238,4	0,0	0,0	0,0	0,6	15,9	17,7	128,2	1,6			
2011	321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	11,45	3,6	4,4	15,4	117,3	0,1	32,2	0,1	0,2	85,1	30,8	61,6	1,8			
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	3,56	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0			
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2			
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	2,39	1,3	0,2	8,1	39,2	0,0	0,0	0,0	0,4	3,5	3,6	16,7	0,8			
2008		АПЕЛЬСИН	91	12,96	0,8	0,2	7,4	39,1	0,0	54,6	0,0	0,2	30,9	11,8	20,9	0,3			
Итого за прием пищи:				109,21	30,1	34,9	109,5	882,5	0,3	96,5	0,9	7,3	202,1	126,4	384,5	8,0			
Всего за день:				109,21	30,1	34,9	109,5	882,5	0,3	96,5	0,9	7,3	202,1	126,4	384,5	8,0			
Сбалансированность:					1	1,2	3,9												

## 10 день

Сборник рецептов	№ технолого-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				
					Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Обед</b>																				
2008	29	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	80	7,49	1,2	8,1	3,5	92,0	0,0	20,8	0,0	3,8	20,8	16,0	29,6	0,6				
2008	91	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	265	18,01	5,4	4,7	12,6	116,6	0,0	3,3	0,1	0,5	18,6	18,3	84,7	1,0				
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230	37,36	20,3	24,1	40,9	462,4	0,1	2,1	0,5	0,7	29,0	48,5	226,1	2,4				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2				
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	19,10	1,2	0,0	30,5	132,0	0,0	9,6	0,6	0,0	48,0	24,0	43,2	0,5				
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	2,39	1,4	0,2	9,3	44,7	0,0	0,0	0,0	0,5	3,9	4,2	19,1	0,9				
2008		БАНАН	100	13,25	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	10,0	0,0	0,0	8,0	42,0	28,0	0,6				
Итого за прием пищи:				102,70	35,6	38,0	147,9	1 085,8	0,2	45,8	1,2	6,7	142,1	172,8	481,1	7,2				
Всего за день:				102,70	35,6	38,0	147,9	1 085,8	0,2	45,8	1,2	6,7	142,1	172,8	481,1	7,2				
Сбалансированность:					1	1,1	4,2													