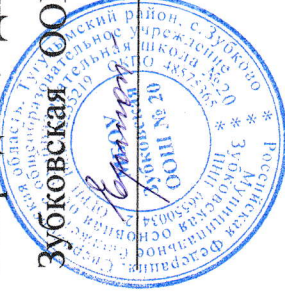


Утверждаю : Директор МБОУ

Зубковская ООШ № 20 Ермохина Т.Г.



« 01 » октября 2026г

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (обед, завтрак)

Для организации питания обучающихся
на базе МБОУ Зубковская ООШ № 20

Сезон: осенне-весенний

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов. 2018г
Перевалова А.Я. Талешкина Н.В

Десятидневное меню для школьной столовой (младшее звено)

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7-11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
226	<u>День 1 – завтрак</u>	250	6,3	8,1	33,0	259,6	1,3	0,5	0	0	108,6	0	25,4	0,5
	Каша « Дружба»													
	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	136,5	0	0,5	12,0	0	110,	0	27,0	0,9
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7	0,08	64,8	0	0	29,5	0	0,5	1	0	0
	Хлеб крестьянский с валетэк	60	3,1	0	33,4	146,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	510	12,0	11,4	90,5	542,1	1,3	1,0	12,0	0	219,2	0	52,4	1,4

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7-11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<u>День 1 – обед</u>													
123	Суп с рыбными консервами	250	9,7	4,8	13,1	134,4	0,1	4,7	0	0	15,2	0	36,8	0,9
339	Котлета «Охотничья» (заморозка)	100	8,0	24,0	0	248,0	0	0	0	0	0	0	0	0
256	Макаронные изделия отварные и соус молочный	150	9,6	27,09	37,2	251,1	0,1	0,3	18,0	0	68,9	0	14,0	1,6
496	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,1	19,5	79,7	0	0,05	0	0	4,5	0	1,1	0,2
	Хлеб крестьянский с валетэк	60	3,1	0	33,4	146	0	0	0	0	0	0	0	0

	Хлеб «Застольный: подовый	30	3	0	33	68	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед	760	30,6	55,99	103,2	859,2	0,2	5,05	28,0	0	88,7	0	51,9	2,7

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
214	<u>День 2 – завтрак</u> Каша манная вязкая	250	7,4	8,4	44,4	282,8	0,1	0,6	0	0	143,6	0,0	21,5	0,5
457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	67,4	0	0	0	0	0,3	0	4,2	0,7
	Хлеб крестьянский с валетэк	60	3,1	0	33,4	146,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7	0,08	64,8	0	0	29,5	0	0,5	1	0	0
	Итого за завтрак	510	10,6	11,49	87,6	496,2	0,1	0,6	0	0	143,9	0	25,7	1,2

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
104	<u>День 2 – обед</u> Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,0	5,0	7,0	94	0	13,6	0	0	13,6	0	19,2	0,7
372	Гуляш из говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0	5,07	0	0	30,52	119,19	24,03	2,10
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,8	2,3	38,3	197,1	1,0	0	0	0	17,3	259,3	0,0	4,6

495	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,1	17,1	126,2	0	0,05	0	0	0,3	0	20,0	0,7
	Хлеб крестьянский с валетэк	60	3,1	0	33,4	146	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб «Застольный» подовый	30	68	3	0	33	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед	760	25,45	20,39	99,81	745,55	0	18,7 2	0	0	65,9 2	119, 19	44,3 3	7,6

№ технологи ческой карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7- 11лет	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<u>День 3 – завтрак</u>													
223	Каша пшениная вязкая	250	8,1	7,5	40,8	263,1	0,13	0,5	0	0	121, 8	0	39,3	1,3
462	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	136,5	0	0,5	12,0	0	110, 6	0	27,0	0,9
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7	0,08	64,8	0	0	29,5	1	0	0	0	0
	Хлеб крестьянский с валетэк	60	3,1	0	33,4	146,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	510	13,8	10,8	98,3	545,6	0,13	1,0	12,0	0	232, 4	0	63,3	2,2

№ технологи ческой карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7- 11лет	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<u>День 3 – обед</u>													
130	Суп гороховый с картофелем	250	3,4	5,5	23,9	171,3	0,1	6,5	0	0	27,7	0	34,6	1,2

367	Тефтели (заморозка)	100	11,6	14,8	2,3	188,8	0	0,3	28,3	0	11,8	0	9,0	0,8
386	Рис припущенный	150	3,6	3,8	41,8	213,4	0,3	0	0	0	10,2	0	0	0,2
457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	67,4	0	0	0	0	0,3	0	4,2	0,7
	Хлеб крестьянский валетэк	60	3,1	0	33,4	146,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб «Застольный» подовый	30	75	0	0	68	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед	760	21,8	27,19	112,2	786,9	0,4	6,8	28,3		50,0	0	47,8	2,9

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7-11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<u>День 4 – завтрак</u>													
212	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	250	8,0	9,3	36,5	261,7	0,12	0,6	27,0	0	130,	0	62,8	1,5
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7	0,08	64,8	0	0	29,5	1	0	0	0	0
457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	67,4	0	0	0	0	0,3	0	4,2	0,7
	Хлеб крестьянский с валетэк	60	3,1	0	33,4	146,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	510	11,2	12,39	79,7	475,1	0,12	0,6	27,0	0	131,1	0	67,0	2,2

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7-11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

	<u>День 4 – обед</u>													
123	Суп картофельный с рыбой минтай	250	2,2	5,3	14,7	115,3	0,1	8,0	0	0	30,3	0	17,7	0,7
377	Пюре картофельное	150	14,8	16,8	31,9	338	0,1	1,3	0	0	53,1	0	53,1	2,9
	Гуляш из говядины	100	16,8	15,9	5,8	237	0,09	4,26	0,23	0	18,8 5	241, 1	27,1	3,31
462	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	136,5	0	0,5	0	0	110, 6	0	27	0,9
	Хлеб крестьянский с валетэк	60	3,1	0	33,4	146,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб «Застольный» подовый	30	3	0	16	68	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед	710	22,7	25,4	104,1	735,8	0,2	9,8	0	0	194, 0	0	97,8	4,5

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7- 11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<u>День 5 – завтрак</u>													
226	Омлет натуральный	220	6,3	8,1	33	259,6	1,3	0,5	0	0	108, 6	0	25,4	0,5
462	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	136,5	0	0,5	12,0	0	110, 6	0	27,0	0,9
	Хлеб крестьянский с валетэк	60	3,1	0	33,4	146	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	510	12,0	11,4	90,5	542,1	1,3	1,0	12,0	0	219, 2	0	52,4	1,4

№ технологии	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)	Энергетическ	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-----------------	--------------------	-------	----------------------	--------------	---------------	------------------------------

ческой карты		(г) С 7-11лет	Б	Ж	У	ая ценнос ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
95	<u>День 5 – обед</u>													
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,1	5,3	12,7	106,9	0	10,8	0	0	10,8	0	21,1	0,9
372	Котлета «охотничья» (заморозка)	100	15,9	15,3	9,1	209,0	0,05	0,7	37,2	0	17,7	0	15,3	1,9
685	Гороховое пюре	150	15,0	1,5	34,5	211,5	0,06	0	0	0	231,17	0	0	2,55
507	Напиток витаминизированный витошка	200	0,1	3,09	9,8	67,4	0	0	0	0	0,3	0	4,2	0,7
	Хлеб крестьянский с валетэк	60	3,1	0	33,4	146	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб «Застольный» подовый	30	0	7	1	65	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед	760	36,2	25,19	99,5	740,8	0,11	11,5	37,2	0	259,97	0	40,6	6,0

№ технологи ческой карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7-11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
217	<u>День 6 – завтрак</u>													
	Каша рисовая вязкая	250	6,5	11,6	50,5	332,4	0,12	0,5	0	0	119,5	0	38,8	0,25
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7	0,08	64,8	0	0	29,5	1	0	0	0	0
457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	67,4	0	0	0	3,10	0,3	0	4,2	0,7
	Хлеб крестьянский с валетэком	60	3,1	0	33,4	146	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	520	9,7	14,69	93,7	545,8	0,12	0,5	0,0	3,10	119,5	0	43,0	0,32

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7- 11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<u>День 6 – обед</u>													
100	Рассольник «Ленинградский»	250	2,5	5,4	18,8	133,8	0,1	7,2	0	0	26,0	0	125,9	1,0
339	Тефтели (заморозка)	100	8,0	24,0	0	248,0	0	0	0	0	0	0	0	0
380	Капуста тушеная	150	3,2	3,9	14,1	104,3	0	32,8	0	0	95,8	0	34,7	1,2
496	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,1	19,5	79,7	0	0,05	0	0	4,5	0	1,1	0,2
	Хлеб крестьянский с валетэк	60	3,1	0	33,4	146	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб «Застольный» подовый	30	3	0	33	68	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед	760	17,0	33,4	85,8	711,8	0,1	40,05	0	0	126,3	0	161,7	2,4

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7- 11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
223	<u>День 7 – завтрак</u> Запеканка рисовая со сгущённым молоком	220	8,1	7,5	40,8	263,1	0,13	0,5	0	0	121,8	0	39,3	1,3
462	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	136,5	0	0,5	12,0	0	0,3	110,6	27,0	0,9
	Хлеб крестьянский с валетэком	60	3,1	0	33,4	146,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	510	13,8	10,8	98,3	545,6	0,13	1,0	12,0	0	122,1	110,6	66,3	2,2

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7-11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (В2, В6,В12)	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<u>День 7 – обед</u>													
104	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,4	5,5	23,9	171,3	0,1	6,5	0	0	27,7	0	34,6	1,2
327	Гуляш из говядины	100	16,8	15,9	5,8	237	0,09	4,26	0,23	0	18,85	241,1	27,1	3,31
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,8	2,3	38,3	197,1	1,0	0	0	0	17,3	259,3	0,0	4,6
494	Напиток из кураги	200	0,1	3,09	9,8	67,4	0	0	0	0	0,3	0	4,2	0,7
	Хлеб крестьянский с валетэк	60	3,1	0	33,4	146	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб «Застольный» подовый	30	3	0	33	68	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед	760	28,3	26,79	114,5	790,8	1,06	7,2	37,2	0	63,0	259,3	54,1	9,6

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7-11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<u>День 8 – завтрак</u>													
214	Каша манная вязкая	250	7,4	8,4	44,4	282,8	0,1	0,6	0	0	143,6	0	21,5	0,5
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7	0,08	64,8	0	0	29,5	1	0	0	0	0
457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	67,4	0	0	0	0	0,3	0	4,2	0,7
	Хлеб крестьянский с валетэк	60	3,1	0	33,4	146	0	0	0	0	0	0	0	0

140	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,1	6,3	23,5	179,1	0,1	0,5	0	0	114,9	0	17,2	0,4
462	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	136,5	0	0,5	12,0	0	110,6	0	27,0	0,9
	Хлеб крестьянский с валетэк	60	3,1	0	33,4	146	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	510	12,8	9,6	81,0	461,6	0,1	1,0	12,0	0	225,5	0	44,2	1,3

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7- 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<u>День 9 – обед</u>													
128	Суп гороховый с картофелем	250	6,6	2,2	21,8	133,4	0,2	0,6	0	0	40,0	0	33,3	2,0
377	Пюре картофельное	150	19,0	21,0	16,0	329,0	0,1	1,3	0	0	53,1	0	53,1	2,9
339	Котлета «охотничья» (заморозка)	100	13	10	13	190	0,1	0,26	0	0	55,14	20,20	4,04	2,21
495	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,1	17,1	126,2	0	0,05	0	0	0,3	0	20,0	0,7
	Хлеб крестьянский с валетэк	60	3,1	0	33,4	146	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб «Застольный» подовый	30	3	0	33	68	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед	710	29,7	23,3	88,3	734,6	0,3	1,95	0	0	96,1	0	106,4	5,6

№ технологии	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)	Энергетическ	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-----------------	--------------------	---------------	----------------------	--------------	---------------	------------------------------

ческой карты		С 7-11лет	Б	Ж	У	ая ценнос ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
212	<u>День 10 – завтрак</u> Каша из крупы «Геркулес»	250	8,0	9,3	36,5	261,7	0,12	0,6	27,0	0	130,8	0	62,8	1,5
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7	0,08	64,8	0	0	29,5	1	0	0	0	0
457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	67,4	0	0	0	0	0,3	0	4,2	0,7
	Хлеб крестьянский с валетэк	60	3,1	0	33,4	146	0	0	0	0	-	0	0	0
	Итого за завтрак	510	11,2	12,39	79,7	475,1	0,12	0,6	27	0	131,1	0	67,0	2,2

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7-11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
104	<u>День 10 – обед</u> Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,0	5,0	7,0	94	0	13,6	0	0	13,6	0	19,2	0,7
299	Рыба тушеная с овощами	100	12,5	7,8	4,8	159,2	0	0,1	0	0	28,9	0	14,2	0,5
386	Рис припущенный	150	3,6	3,8	41,2	213,4	0,3	0	0	0	10,2	0	0	0,2
462	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	136,5	0	0,5	0	0	110,6	0	27	0,9
	Хлеб крестьянский с велетэк	60	3,1	0	33,4	146	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб «Застольный» подовый	30	3	0	33	68	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед	760	24,8	19,9	110,5	749,1	0,3	14,2	0	0	163,3	0	60,4	2,3