Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Бурмакино
Кирово-Чепецкого района Кировской области

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ с. Бурмакино
_____ Е.А. Кашина

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Сезон: весенне - летний
Категория детей: с 7 до 11 лет
Количество приемов пищи: 1 (завтрак)

Кашина Елена Анатольевна

Подписан: Кашина Елена Анатольевна
DN: ИНН=431204632730, СНИЛС=06268933088, E=burmakin-s@mail.ru, C=RU, S=Кировская область, L=с. Бурмакино, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. БУРМАКИНО КИРОВО-ЧЕПЕЦКОГО РАЙОНА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ, G=Елена Анатольевна, SN=Кашина, CN=Кашина Елена Анатольевна
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2022-03-15 07:35:52
Foxit Reader Версия: 9.7.1

При составлении примерного двухнедельного меню для школьников с 7 лет и старше использованы сборники:

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьного питания.

  г.Уфа 2010 год

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.

  г. Пермь 2008 год

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю:
Директор школы Кашина Е.А.

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

День: первый Неделя: первая Сезон весенне-летний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№3 - 2010 №7 - 2008	Салат из белокочанной капусты или Салат из квашеной капусты	60	1,12	2,70	5,55	50,25	0,01	5,60	0,00	1,45	30,57	17,32	9,15	0,37
№113-2010	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,12	5,78	28,65	198,00	0,15	0,85	29,50	0,98	53,00	186,05	131,00	3,98
№63-2010	Гуляш из говядины	50/50	13,70	13,40	2,80	187,00	0,03	0,33	0,00	0,41	7,60	128,94	17,51	1,91
№184-2010	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
	итого завтрак		**24,39**	**22,75**	**65,97**	**618,75**	**0,19**	**6,78**	**29,50**	**2,84**	**97,27**	**351,81**	**161,56**	**6,96**
	итого обед		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
	Всего за день		**24,39**	**22,75**	**65,97**	**618,75**	**0,19**	**6,78**	**29,50**	**2,84**	**97,27**	**351,81**	**161,56**	**6,96**

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю:
Директор школы Кашина Е.А.

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

День: второй Неделя: первая Сезон весенне-летний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№28-2008	Салат из свеклы с чесноком	60	0,86	6,05	5,53	79,97	0,01	1,11	0,00	2,69	18,52	27,32	10,78	0,68
№117-2010	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,60	5,90	42,70	185,00	0,06	1,13	39,33	0,92	61,81	133,98	68,69	1,36
№161-2008	Котлеты/биточки рыбные	90	12,72	8,61	8,22	178,30	0,10	0,52	0,65	1,72	42,09	189,69	29,58	0,84
№149-2010	Соус томатный	50	0,50	2,20	3,00	34,00	0,01	1,00	10,62	0,05	2,55	7,08	3,60	0,16
№193-2010	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	3,91	26,04	130,00	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
	итого завтрак		**24,71**	**27,54**	**100,76**	**737,77**	**0,21**	**4,07**	**50,61**	**5,43**	**256,94**	**490,79**	**146,47**	**4,37**
	итого обед		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
	Всего за день		**24,71**	**27,54**	**100,76**	**737,77**	**0,21**	**4,07**	**50,61**	**5,43**	**256,94**	**490,79**	**146,47**	**4,37**

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю:
Директор школы Кашина Е.А.

День: третий Неделя: первая Сезон весенне-летний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№17-2008	Салат из свежих огурцов с маслом	60	0,43	6,04	1,49	62,08	0,02	7,26	0,04	2,78	3,41	21,61	8,00	0,37
№95-2010	Капуста тушеная	150	3,22	4,88	14,10	113,30	0,07	32,96	0,00	3,43	102,60	79,53	39,26	1,51
№202-2008	Тефтели из говядины с рисом	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,07	1,50	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
№184-2010	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40
№366-2008	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	210,00	9,90	0,24
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
	итого завтрак		**22,22**	**34,17**	**54,00**	**664,22**	**0,17**	**41,90**	**0,20**	**6,96**	**381,40**	**474,62**	**82,29**	**4,45**
	итого обед		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
	Всего за день		**22,22**	**34,17**	**54,00**	**664,22**	**0,17**	**41,90**	**0,20**	**6,96**	**381,40**	**474,62**	**82,29**	**4,45**

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю;
Директор школы Кашина Е.А.

День: четвертый Неделя: первая Сезон весенне-летний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		масса порции	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№285-2008Спб	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	62,40	0,03	0,13	0,01	0,02	0,02	0,02	0,03	0,15
№137-2010	Макаронные изделия отварные	150	7,30	5,60	44,50	197,00	0,09	0,00	23,60	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
№59-2010	Суфле куриное	90/5	11,62	17,84	3,60	222,55	0,11	0,18	66,37	0,54	38,95	115,75	13,08	1,03
№149-2010	Соус томатный	50	0,50	2,20	3,00	34,00	0,01	1,00	10,62	0,05	2,55	7,08	3,60	0,16
№190-2010	Кофейный напиток на молоке	200	2,50	2,20	25,00	125,00	0,01	0,11	7,06	0,06	75,96	53,35	8,28	0,08
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
	итого завтрак		**24,65**	**29,19**	**103,13**	**771,45**	**0,25**	**1,42**	**107,66**	**1,79**	**135,59**	**249,79**	**38,63**	**2,71**
	итого обед		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
	Всего за день		**24,65**	**29,19**	**103,13**	**771,45**	**0,25**	**1,42**	**107,66**	**1,79**	**135,59**	**249,79**	**38,63**	**2,71**

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю:
Директор школы Кашина Е.А.

День: пятый Неделя: первая Сезон весенне-летний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		масса порции	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№22-2008	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,10	2,76	68,35	0,03	11,46	0,07	1,61	16,06	54,24	10,00	0,46
№189-2008	Котлеты/биточки из говядины	90	13,73	15,06	7,38	227,25	0,09	0,00	0,06	0,74	14,99	155,91	24,08	2,46
№94-2010	Пюре картофельное	150	4,10	6,60	26,90	140,00	0,16	13,92	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
№149-2010	Соус томатный	50	0,50	2,20	3,00	34,00	0,01	1,00	10,62	0,05	2,55	7,08	3,60	0,16
№190-2010	Кофейный напиток на молоке	200	2,50	2,20	25,00	125,00	0,01	0,11	7,06	0,06	75,96	53,35	8,28	0,08
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
	итого завтрак		**23,68**	**33,03**	**80,31**	**725,10**	**0,30**	**26,49**	**47,99**	**2,73**	**162,82**	**401,52**	**87,93**	**4,85**
	итого обед		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
	Всего за день		**23,68**	**33,03**	**80,31**	**725,10**	**0,30**	**26,49**	**47,99**	**2,73**	**162,82**	**401,52**	**87,93**	**4,85**

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю:
Директор школы Кашина Е.А.

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

День: шестой Неделя: вторая Сезон весенне-летний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№7-2008 №3-2010	Салат из кваш.капусты или Салат из белокач.капусты	60	1,12	2,70	5,55	50,25	0,01	5,60	0,00	1,45	30,57	17,32	9,15	0,37
№137-2010	Макаронные изделия отварные	150	7,30	5,60	44,50	197,00	0,09	0,00	23,60	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
№210-2008	Курица в соусе с томатом	50/50	24,64	29,73	3,89	281,04	0,05	1,51	0,24	0,79	29,45	161,93	20,59	1,75
№185-2010	Чай с молоком и сахаром	200	1,50	1,60	15,80	81,00	0,01	0,26	9,00	0,05	53,20	39,15	6,09	0,08
№284-	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
	итого завтрак		**36,81**	**40,50**	**85,01**	**739,79**	**0,16**	**7,37**	**32,84**	**3,41**	**131,33**	**291,99**	**49,47**	**3,49**
	итого обед		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
	Всего за день		**36,81**	**40,50**	**85,01**	**739,79**	**0,16**	**7,37**	**32,84**	**3,41**	**131,33**	**291,99**	**49,47**	**3,49**

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю:
Директор школы Кашина Е.А.

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

День: седьмой Неделя: вторая Сезон весенне-летний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		масса порции	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№284-2008Спб	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	52,00	0,02	0,11	0,01	0,01	0,02	0,01	0,02	0,12
№117-2010	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,60	5,90	42,70	185,00	0,06	1,13	39,33	0,92	61,81	133,98	68,69	1,36
№189-2008	Котлеты/биточки из говядины	90	13,73	15,06	7,38	227,25	0,09	0,00	0,06	0,74	14,99	155,91	24,08	2,46
№149-2010	Соус томатный	50	0,50	2,20	3,00	34,00	0,01	1,00	10,62	0,05	2,55	7,08	3,60	0,16
№193-2010	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	3,91	26,04	130,00	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
	итого завтрак		**25,26**	**28,34**	**104,19**	**758,75**	**0,21**	**2,55**	**50,03**	**1,77**	**211,34**	**429,70**	**130,21**	**5,43**
	итого обед		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
	Всего за день		**25,26**	**28,34**	**104,19**	**758,75**	**0,21**	**2,55**	**50,03**	**1,77**	**211,34**	**429,70**	**130,21**	**5,43**

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю:
Директор школы Кашина Е.А.

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

День: восьмой Неделя: вторая Сезон весенне-летний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№17-2008	Салат из свежих огурцов с маслом	60	0,43	6,04	1,49	62,08	0,02	7,26	0,04	2,78	3,41	21,61	8,00	0,37
№137-2010	Макаронные изделия отварные	150	7,30	5,60	44,50	197,00	0,09	0,00	23,60	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
№209-2008	Котлета куриная или биточки	90	14,16	16,01	9,66	239,25	0,09	2,72	0,43	1,42	53,01	291,47	37,06	2,36
№149-2010	Соус томатный	50	0,50	2,20	3,00	34,00	0,01	1,00	10,62	0,05	2,55	7,08	3,60	0,16
№190-2010	Кофейный напиток на молоке	200	2,50	2,20	25,00	125,00	0,01	0,11	7,06	0,06	75,96	53,35	8,28	0,08
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
	итого завтрак		**27,14**	**32,92**	**98,92**	**787,83**	**0,22**	**11,09**	**41,75**	**5,43**	**153,04**	**447,10**	**70,58**	**4,26**
	итого обед		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
	Всего за день		**27,14**	**32,92**	**98,92**	**787,83**	**0,22**	**11,09**	**41,75**	**5,43**	**153,04**	**447,10**	**70,58**	**4,26**

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю:
Директор школы Кашина Е.А.

День: девятый Неделя: вторая Сезон весенне-летний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№22-2010	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,92	6,00	5,58	84,60	0,05	1,91	9,00	2,74	9,53	40,00	11,02	0,47
№113-2010	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,12	5,78	28,65	198,00	0,15	0,85	29,50	0,98	53,00	186,05	131,00	3,98
№189-2008.	Котлеты/биточки из говядины	90	13,73	15,06	7,38	227,25	0,09	0,00	0,06	0,74	14,99	155,91	24,08	2,46
№149-2010	Соус томатный	50	0,50	2,20	3,00	34,00	0,01	1,00	10,62	0,05	2,55	7,08	3,60	0,16
№184-2010	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
	итого завтрак		**25,72**	**29,91**	**73,58**	**727,35**	**0,30**	**3,76**	**49,18**	**4,51**	**86,17**	**408,54**	**173,60**	**7,77**
	итого обед		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
	Всего за день		**25,72**	**29,91**	**73,58**	**727,35**	**0,30**	**3,76**	**49,18**	**4,51**	**86,17**	**408,54**	**173,60**	**7,77**

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю:
Директор школы Кашина Е.А.

День: десятый Неделя: вторая Сезон весенне-летний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		масса порции	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№22-2008	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,10	2,76	68,35	0,03	11,46	0,07	1,61	16,06	54,24	10,00	0,46
№94-2010	Пюре картофельное	150	4,10	6,60	26,90	140,00	0,16	13,92	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
№164-2008 №59-2010	Рыба жареная или Суфле рыбное	100/5	16,40	12,00	2,80	185,00	0,05	0,02	37,04	1,63	39,00	109,36	11,26	0,56
№193-2010	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	3,91	26,04	130,00	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
	итого завтрак		**27,13**	**29,48**	**73,77**	**653,85**	**0,27**	**25,71**	**67,30**	**3,56**	**234,59**	**407,76**	**93,15**	**3,74**
	итого обед		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
	Всего за день		**27,13**	**29,48**	**73,77**	**653,85**	**0,27**	**25,71**	**67,30**	**3,56**	**234,59**	**407,76**	**93,15**	**3,74**