

Утверждаю:

Директор ИП Косухин С.В.

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ 10 КЖЮС



С.В. Косухин



В. М. Воропаев

## Меню для организации питания детей 7-11 лет

Составлено на основе «Сборника технических нормативов для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под ред. М.П. Могильного М.П.(ГОУ ВПО ПГТУ) и Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН), «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ» под ред. Перевагова А.Я.

с 09 января 2025

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергич. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

1 День  
Завтрак

295 п *	Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,35	3	12	197,73	0,07	0,2	242,84	0	77,12	168,92	12,07	1,97
90 п *	Бутерброд с сыром	60	8,9	6,7	13,2	204	0,04	0,13	0,1	0,53	246,7	176	17,3	0,53
493 п *	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,84	0,66	7,41	34,48	0,01	0	0	0	3,45	15,9	3,75	0,46
	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>17,19</b>	<b>10,36</b>	<b>47,61</b>	<b>496,21</b>	<b>0,12</b>	<b>0,33</b>	<b>242,94</b>	<b>0,53</b>	<b>338,27</b>	<b>363,82</b>	<b>34,12</b>	<b>3,26</b>

**Обед**

454 л	Котлеты по-хлыновски	50	6,04	4,25	6,14	169,8	1,67	2,14	0	0	4,55	75,6	15,95	0,99
456 п	Соус красный основной	30	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
309 *	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3	17,63	112,3	0,03	0	0	0	3,24	24,78	14,08	0,73
493 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб под. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>11,77</b>	<b>10,47</b>	<b>53,85</b>	<b>420,26</b>	<b>1,727</b>	<b>2,94</b>	<b>0,006</b>	<b>0,33</b>	<b>26,73</b>	<b>127,63</b>	<b>38,67</b>	<b>2,46</b>

**2 День**

**Завтрак**

215 г *	Омлет паровой	100	9,2	9,47	13,4	282	0,107	1,02	0,03	0,36	104,5	137,3	37,07	0,82
306 г	Бобовые отварные (горошек зелёный)	20	0,57	0,54	1,15	11,84	0,01	1,94	2,8	0	4,78	12,26	4,03	0,14
494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>11,55</b>	<b>11,33</b>	<b>44,57</b>	<b>423,81</b>	<b>0,152</b>	<b>5,76</b>	<b>2,83</b>	<b>0,36</b>	<b>130,38</b>	<b>185,36</b>	<b>50,6</b>	<b>2,29</b>

**Обед**

292 г *	Птица или кролик, тушёные в соусе с овощами (горошек)	240	16,98	15,02	26,8	388,4	0,9	10,8	39,13	0	73,66	143,14	73,66	3,56
494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб мол. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>18,98</b>	<b>17,52</b>	<b>54,3</b>	<b>508,15</b>	<b>0,92</b>	<b>13,6</b>	<b>39,13</b>	<b>0,27</b>	<b>92,86</b>	<b>163,39</b>	<b>79,16</b>	<b>4,23</b>

3 День

**Завтрак**

121 т *	Суп молочный с гречневой крупой	200	4	3,01	8,97	190,8	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1
148 п *	Сосиска, запеченная в тесте	60	6,18	8,04	18,6	171,6	0,07	0	0,01	1,02	15,6	66,6	9,6	0,78
495 п *	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,84	0,66	7,41	34,48	0,01	0	0	0	3,45	15,9	3,75	0,46
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>12,52</b>	<b>13,01</b>	<b>50,88</b>	<b>477,88</b>	<b>0,19</b>	<b>1,9</b>	<b>0,22</b>	<b>1,72</b>	<b>443,05</b>	<b>522,5</b>	<b>66,35</b>	<b>2,64</b>

**обед**

395 п	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	50	5,2	5,45	5	115	0,05	0	0	0,2	15,5	67	8,5	0,8
456 п	Соус красный основной	30	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
302 т	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,5	0,13	0	0	0	9,88	135,93	90,53	3,04
342 м *	Компот из свежих плодов или ягод	200	1,5	0,3	15,9	108	0,01	24			11	10	9	0,4
*	Хлеб мол.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>14,38</b>	<b>13,03</b>	<b>61,74</b>	<b>463,66</b>	<b>0,217</b>	<b>24,8</b>	<b>0,006</b>	<b>0,55</b>	<b>44,32</b>	<b>237,18</b>	<b>115,67</b>	<b>4,68</b>

4 День

## Завтрак

182 т *	Каша, жидкая молочная из рисовой крупы	200	14,6	14,9	27,7	408,5	0,17	0,68	0,075	1,12	69,69	224,74	35,67	1,8
90 п *	Бутерброд с сыром	60	8,9	6,7	13,2	204	0,04	0,13	0,1	0,53	246,7	176	17,3	0,53
493 п *	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,84	0,66	7,41	34,48	0,017				3,45	15,9	3,75	0,465
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>24,44</b>	<b>22,26</b>	<b>63,31</b>	<b>706,98</b>	<b>0,227</b>	<b>0,81</b>	<b>0,175</b>	<b>1,65</b>	<b>330,84</b>	<b>419,64</b>	<b>57,72</b>	<b>3,095</b>

## Обед

265 т	Плов ( свинина )	240	16,1	16,2	49,9	464,05	0,62	2,04	0	0	19,98	279,37	63,42	2,89
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб мол. I с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>18,1</b>	<b>18,7</b>	<b>77,2</b>	<b>582,8</b>	<b>0,64</b>	<b>2,04</b>	<b>0</b>	<b>0,27</b>	<b>35,98</b>	<b>298,62</b>	<b>67,92</b>	<b>3,46</b>

5 День

## Завтрак

284 т	Запеканка (рулет) картофельная с мясом или субпродуктами	105	6,37	1,761	4,82	171,72	0,28	11,64	4403	0	29,64	259,7	48,43	4,6
993 о *	Булочка «Забавка»	50	2,35	2,4	10,95	99	0,03	0	0,02	0,35	4,5	18,5	3	0,25
494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,84	0,66	7,41	34,48	0,017				3,45	15,9	3,75	0,465
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>9,66</b>	<b>4,821</b>	<b>38,38</b>	<b>366,2</b>	<b>0,327</b>	<b>14,44</b>	<b>4403,02</b>	<b>0,35</b>	<b>51,79</b>	<b>298,1</b>	<b>57,18</b>	<b>5,715</b>

## Обед

261 т *	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	100	12,81	9,03	24,45	265,9	0,2	29,54	5541	0	27,53	227,87	16,8	4,8
312 т *	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	137,5	0,09	12	0	0	24,65	57,72	18,47	0,7
494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб мол. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>16,85</b>	<b>14,73</b>	<b>65,57</b>	<b>523,15</b>	<b>0,31</b>	<b>44,34</b>	<b>5541</b>	<b>0,27</b>	<b>71,38</b>	<b>305,84</b>	<b>40,77</b>	<b>6,17</b>

6 День

267 п *	Каша, пшеничная молочная жидкая	200	9,8	2,4	4,7	228,8	0,13	2,69	8,17		23,4	77,8	12,6	5,08
567 п *	Булочка российская	60	4,3	5	25,3	198	0,05	0	0,04	0,6	14	38	6	0,5
493 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,84	0,66	7,41	34,48	0,017				3,45	15,9	3,75	0,465
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>15,04</b>	<b>8,06</b>	<b>52,41</b>	<b>521,28</b>	<b>0,197</b>	<b>2,69</b>	<b>8,21</b>	<b>0,6</b>	<b>51,85</b>	<b>134,7</b>	<b>23,35</b>	<b>6,345</b>

**Обед**

274 т *	Зразы, рубленные с яйцом	60	4,41	11,37	12,05	172,65	0,13	2,5	6,82	0	144,09	53,81	10,59	3,93
199 м	Пюре из бобовых с маслом (горох)	100	9,35	0,8	22,08	162,17	0,35	0	20	0	63,14	142,05	41,13	3,13
493 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб мол. I с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>385</b>	<b>15,76</b>	<b>14,67</b>	<b>61,43</b>	<b>453,57</b>	<b>0,5</b>	<b>2,5</b>	<b>26,82</b>	<b>0,27</b>	<b>223,23</b>	<b>215,11</b>	<b>56,22</b>	<b>7,63</b>

7 День

**Завтрак**

224 т *	Запеканка из творога с морковью	100	8,36	8,6	12,18	226,06	0,06	0,15	196,2	0	62,32	136,5	9,76	1,6
14 т *	Масло порцивари	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,84	0,66	7,41	34,48	0,017				3,45	15,9	3,75	0,465

*Imozo:*

335

9,38

16,51

34,92

387,54

0,077

2,95

236,2

0

82,37

159,4

15,51

2,485



## Обед

407 п *	Рыбу из птицы	240	13,8	14,4	25,9	348	0,12	10,4	0,02	3,1	25	139	39	1,8
494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб под. I с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>15,8</b>	<b>16,9</b>	<b>53,4</b>	<b>467,75</b>	<b>0,14</b>	<b>13,2</b>	<b>0,02</b>	<b>3,37</b>	<b>44,2</b>	<b>159,25</b>	<b>44,5</b>	<b>2,47</b>

8 День

## Завтрак

294 п *	Макаронны отварные с овощами	150	8,87	3,78	27,64	296,67	0,12	2,7	0,01	0,45	121,5	166,5	30	0,9
90 п *	Бутерброд с сыром	60	8,9	6,7	13,2	204	0,04	0,13	0,1	0,53	246,7	176	17,3	0,53
493 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,84	0,66	7,41	34,48	0,017				3,45	15,9	3,75	0,465

	<i>Итого:</i>	435	18,71	11,14	63,25	595,15	0,177	2,83	0,11	0,98	382,65	361,4	52,05	2,195
--	---------------	-----	-------	-------	-------	--------	-------	------	------	------	--------	-------	-------	-------

**Обед**

268 т	Котлеты, биточки, шиншеги	50	6,44	6,5	14,7	112,33	0,24	3,17	12,63	0	16,65	105,5	23,61	1,39
456 п	Соус красный основной	30	0,05	0,72	0,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
309 *	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3	17,63	112,3	0,03	0	0	0	3,24	24,78	14,08	0,73
342 м *	Компот из свежих плодов или ягод	200	1,5	0,3	15,9	108	0,01	24			11	10	9	0,4
*	Хлеб изл. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<i>Итого:</i>	405	13,57	13,02	61,31	410,79	0,307	27,97	12,636	0,35	38,83	164,53	54,33	2,96

**9 День**

**Завтрак**

181 т *	Каша манная молочная жидкая	200	6,9	9,2	7,3	263,65	0,1	0,26	323,79		102,83	225,23	16,1	2,63
399 т	Блинчик со ступенным молоком	60	3,26	1,86	20,23	110,5	0,6	0,5	12,4	0	41,75	53,37	12,69	0,6
495 п *	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,84	0,66	7,41	34,48	0,017				3,45	15,9	3,75	0,465
	<i>Итого:</i>	485	12,5	13,02	50,84	489,63	0,757	2,06	336,2	0	275,03	387,5	47,54	4,095

## Обед

372 п	Голубцы ленивые	90	11,8	7,3	16,5	225,4	0,04	11,3	0,013	0,27	30,9	93,73	19,1	1,4
456 п	Соус красный основной	30	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
312 т *	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	137,5	0,09	12	0	0	24,65	57,72	18,47	0,7
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб под. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>15,89</b>	<b>13,72</b>	<b>60,2</b>	<b>501,06</b>	<b>0,157</b>	<b>24,1</b>	<b>0,019</b>	<b>0,62</b>	<b>74,49</b>	<b>178,7</b>	<b>46,21</b>	<b>2,84</b>

10 День

## Завтрак

395 т *	Вареники с картофелем	150	8,1	2,6	20,78	284,7	0,14	1,09	0,04	0,12	108,5	144,8	32,25	0,9
106 п	Овощи натуральные (помидор)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,84	0,66	7,41	34,48	0,017				3,45	15,9	3,75	0,465
	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>9,52</b>	<b>3,32</b>	<b>44,89</b>	<b>388,58</b>	<b>0,175</b>	<b>9,89</b>	<b>0,04</b>	<b>0,72</b>	<b>127,53</b>	<b>189,9</b>	<b>46,4</b>	<b>2,125</b>

**Обед**

452 о *	Рыба, запеченная с томатами (горбуша)	100	12,32	5,6	4,25	122,1	0,04	5,18	5,88	0	35,14	178,5	29,12	0,64
304 т	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	139,8	0,01	0	0	0	0,9	40,63	10,89	0,35
494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб инд. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>16,75</b>	<b>11,68</b>	<b>56,2</b>	<b>381,65</b>	<b>0,07</b>	<b>7,98</b>	<b>5,88</b>	<b>0,27</b>	<b>55,24</b>	<b>239,38</b>	<b>45,51</b>	<b>1,66</b>