

Утверждаю:

Директор ИП Косухин С.В.



С.В. Косухин

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ 10 ККЮС



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 ШГТУ) и Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН), «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ» под ред. Первагова А.Я.

с 01 марта 2025

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. 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

120 г *	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,35	9	24,7	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 ржанно-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	510	17,03	17,02	67,72	530,7	0,145	0,33	242,94	0,53	341,72	379,72	37,87	3,73

Обед

285 г *	Макаронник с мясом	240	30,42	42,44	35,45	470,25	0,14	0	34,2	0	35,04	293,07	47,76	4,17
107 п	Овощи натуральные соленные	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6	0	0,06	13,8	2,52	8,4	0,36
493 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб из п. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	525	32,9	45	64,25	597,4	0,178	6	34,2	0,33	64,84	314,84	60,66	5,1

2 День

Завтрак

181 г *	Каша манная молочная жидкая	200	7,9	10,2	11,3	263,65	0,1	0,26	323,79		102,83	225,23	16,1	2,63
1013 г*	Плюшка «Московская»	75	8,62	6,75	35,22	291,22	0,07	0	0,6	0,87	11,25	43,72	7,5	0,6
494 г *	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
	Итого:	500	17,46	17,61	69,13	650,35	0,187	3,06	324,39	0,87	131,73	288,85	29,35	4,095

Обед

407 г *	Рагу из птицы	240	13,8	14,4	25,9	348	0,12	10,4	0,02	3,1	25	139	39	1,8
465 г	Маринад овощной со свеклой	60	0,66	5,45	4,46	69,54	0,01	2,03	0	2,74	16,74	24,84	11,64	0,55
494 г *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб мол. л с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	525	16,46	22,35	57,86	537,29	0,15	15,23	0,02	6,11	60,94	184,09	56,14	3,02

3 День

Завтрак

394 г *	Вареники с творогом	150	10,48	5,05	9,36	297,75	0,14	0,08	65,61	0	97,97	163,86	31,47	0,87
54-9 нин*	Соус картофельный	40	0	0	4,6	18,64	0	0,24	0	0	1	1,2	0,52	0,032
94 п *	Бутерброд с мясом	60	3,8	9,7	25,78	205,8	0,05	0	0,06	0,95	10,7	34,4	6,5	0,82
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	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	500	17,46	17,37	70,46	672,16	0,265	1,62	65,68	0,95	243,57	324,26	60,99	3,052

обед

279 г *	Тфелин	110	6,96	16,11	11,61	223	0,19	0,92	16,22	0	21,62	85,51	17,32	0,88
302 г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,19	0	0	0	14,82	203,9	135,8	4,56
115 п *	Икра кабачковая пром пр.	60	1,14	5,34	4,62	27,96	0,012	4,2	0	1,86	24,6	22,2	9	0,42
349 г *	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,2	32,48	23,44	14,46	0,7
*	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
	Итого:	545	19,25	30,13	99,18	686,26	0,432	5,85	16,22	2,33	98,52	351,3	180,08	6,83

4 День

Завтрак

260 п *	Каша «Дружба»	200	10,6	10,9	27,7	408,5	0,17	0,68	0,075	1,12	69,69	224,74	35,67	1,8
564 п *	Булочка «Домашняя»	75	5,65	7,8	17,8	165,96	0,06	0	0,05	0,67	9	34,86	6	0,5
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	0,017				3,45	15,9	3,75	0,465
	Итого:	500	17,19	19,36	67,91	668,94	0,247	0,68	0,125	1,79	93,14	278,5	46,42	3,065

Обед

334 п *	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	15,8	7,3	5,5	159,84	0,05	6,7	7,56	0	45,2	229,5	37,4	0,82
304 г *	Рис отварной	150	2,43	3,58	24,45	139,8	0,01	0	0	0	0,9	40,63	10,89	0,35
306 г	Бобовые отварные	60	1,73	1,63	3,47	35,52	0,03	5,82	8,4	0	14,35	36,8	12,1	0,42
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	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
	Итого:	535	21,96	15,01	60,72	453,91	0,11	12,52	15,96	0,27	76,45	326,18	64,89	2,16

5 День

Завтрак

256 п*	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,4	10,5	28,5	243	0,14	1,34	0,06	0,8	136,2	201,8	38,8	1,92
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
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
	Итого:	510	18,08	18,52	71,72	576,97	0,215	4,27	0,16	1,33	404	413,6	65,6	3,78

Обед

280/331*	Фрикадельки в соусе	105	12,81	9,03	24,45	265,9	0,2	29,54	5541	0	27,53	227,87	16,8	4,8
309 *	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,5	26,44	168,45	0,05	0	0	0	4,86	37,17	21,12	1,1
463 п	Маринад овощной с томатом	60	1,18	5,45	5,39	35,52	0,03	4,14	0	2,86	15,36	34,38	18,48	0,64
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
	Итого:	540	21,51	21,48	83,78	589,62	0,3	36,48	5541	3,13	66,95	319,67	61,9	7,21

6 День

266 п *	Капша из хлопьев овсяных "	200	6,27	8,9	24,32	228,4	0,54	1	14,8	0	148,32	232,68	77,32	1,84
	Гербулис" жилищная													
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	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	510	16,95	16,92	67,34	561,37	0,615	1,13	14,9	0,53	412,92	443,48	103,12	3,6

Обед

605 о *	«Ежники» куриные	100	19,72	11,46	16,72	264,32	0,24	1,08	16,56	0	68,84	92,4	26,64	4,34
199 м	Пюре из бобовых с маслом (горох)	150	13,63	6,85	35,02	255	0,52	0	30	0	94,71	213,07	61,69	4,69
107 п	Овощи натуральные соленные	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6	0	0,06	13,8	2,52	8,4	0,36
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
	Итого:	535	35,83	20,87	80,54	646,47	0,798	7,08	46,56	0,33	193,35	327,24	101,23	9,96

7 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
640 п *	Крендель сахарный	75	1,5	1,3	17,9	299	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
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
	Итого:	500	17,04	16,86	68,21	802,98	0,227	4,78	0,085	1,12	214,34	337,64	56,42	3,065

Обед

259 т *	Жаркое по-домашнему	240	13,8	14,4	25,9	348	0,12	10,4	0,02	3,1	25	139	39	1,8
465 п	Маринад овощной со специями	60	0,66	5,45	4,46	69,54	0,01	2,03	0	2,74	16,74	24,84	11,64	0,55
494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб пшеничный	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	525	16,46	22,35	57,86	537,29	0,15	15,23	0,02	6,11	60,94	184,09	56,14	3,02

8 День

Завтрак

297 п *	Макаронны, запеченные с яйцом	200	10,01	4,9	11,2	264	0,06	0	0,12	2,4	39	78	13	1,4
94 п *	Бутерброд с маслом	60	3,8	9,7	25,78	205,8	0,05	0	0,06	0,95	10,7	34,4	6,5	0,82
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	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	510	16,99	17,22	67,7	619,77	0,185	1,3	0,19	3,35	183,6	237,2	42	3,55

Обед

255 т *	Печень по – Строгановски	100	6,44	6,5	14,7	112,33	0,24	3,17	12,63	0	16,65	105,5	23,61	1,39
309 *	Макаронные изделия отварные	150	3,68	3	17,63	112,3	0,03	0	0	0	3,24	24,78	14,08	0,73
306 т	Бобовые отварные	60	1,73	1,63	3,47	35,52	0,03	5,82	8,4	0	14,35	36,8	12,1	0,42
249 т *	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,2	32,48	23,44	14,46	0,7
*	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
	Итого:	535	14,41	13,72	80,11	451,7	0,34	9,72	21,03	0,47	71,72	206,77	67,75	3,51

9 Дене

Завтрак

121 т *	Суп молочный с гречневой крупой	200	9,6	13,01	10,97	190,8	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1
570 п *	Сдоба обыкновенная	75	6,4	3,5	34,12	233,75	0,09	0	0,025	0,88	12,34	47,5	8,75	0,75
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	0,017				3,45	15,9	3,75	0,465
	Итого:	500	16,94	17,17	67,5	519,03	0,177	0,6	0,225	1,58	323,79	413,4	51,5	2,515

Обед

599 о*	Фрикасе из курицы	100	9,19	12,1	4,88	165,2	0,03	1	51,93	0	62,55	89,6	13,02	0,76
302 т	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,19	0	0	0	14,82	203,9	135,8	4,56
463 п	Маринад овощной с томатом	60	1,18	5,45	5,39	35,52	0,03	4,14	0	2,86	15,36	34,38	18,48	0,64
493 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб нол. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	535	20,96	26,14	76,21	563,22	0,27	5,14	51,93	3,13	108,73	347,13	171,8	6,53

10 День

Завтрак

267 п *	Каша, пшениная молочная жидкая	200	6,8	9,4	26,7	228,8	0,13	2,69	8,17		23,4	77,8	12,6	5,08
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
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
	Итого:	510	17,48	17,42	69,92	562,77	0,205	5,62	8,27	0,53	291,2	289,6	39,4	6,94

Обед

265 г *	Плов	240	20,19	45,07	41,42	652,8	0,62	2,04	0	0	19,98	279,37	63,42	2,89
115 п *	Икра кабачковая пром пр.	60	1,14	5,34	4,62	27,96	0,012	4,2	0	1,86	24,6	22,2	9	0,42
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
	Итого:	525	23,33	52,91	73,54	800,51	0,652	9,04	0	2,13	63,78	321,82	77,92	3,98