

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 ПГТУ) и Тутьельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН), «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ» под ред. Перевалова А.Я.

с 01 апреля 2025

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

1 День

Завтрак

120 т *	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, мёдом	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	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

82 т *	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	26,7	183	0,04	39,77	0	0	39,77	43,68	20,89	0,97
285 т *	Макаронник с мясом	240	18,82	16,44	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 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:	725	22,74	22,93	90,95	780,4	0,218	45,77	34,2	0,33	104,61	358,52	81,55	6,07

2 День

Завтрак

181 т *	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 о*	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 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	17,46	17,61	69,13	650,35	0,187	3,06	324,39	0,87	131,73	288,85	29,35	4,095

Обед

113 т *	Суп - лапша домашняя	200	6,3	2,2	33,09	174,97	0,1	8,8	0	1,06	10,66	56,8	23,46	0,88
407 п *	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 п	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 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб иод.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:	725	22,76	24,55	90,95	712,26	0,25	24,03	0,02	7,17	71,6	240,89	79,6	3,9

3 День

Завтрак

394 т *	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 клюквенный	40	0	0	4,6	18,64	0	0,24	0	0	1	1,2	0,52	0,032
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:	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

142 п*	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,67	2,29	3,43	124,83	0,62	2,04	0	0	19,98	79,37	63,42	2,8
279 т*	Тефтели	110	7,96	7,11	5,61	223	0,19	0,92	16,22	0	21,62	85,51	17,32	0,88
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
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 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 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
	Итого:	745	23,92	23,42	96,61	811,09	1,052	7,89	16,22	2,33	118,5	430,67	243,5	9,63

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, 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
	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

173 т*	Рассольник по- россашенски	200	2,39	8,21	13,22	158,6	0,17	4,65	0	0	34,01	70,48	28,45	1,64
334 п*	Рыба , тушенная в томате с овощами	100	15,8	7,3	29,5	259,84	0,05	6,7	7,56	0	45,2	229,5	37,4	0,82
304 т*	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 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
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб иод. l с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	735	24,35	23,22	97,94	712,51	0,28	17,17	15,96	0,27	110,46	396,66	93,34	3,8

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

131 п *	Свекольник	200	2,4	3,5	12,3	193,77	0,05	7,34	0,03	0,2	30,2	55,4	24,8	1,22
280/331г*	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 иод.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:	740	23,91	24,98	96,08	783,39	0,35	43,82	5541,03	3,33	97,15	375,07	86,7	8,43

6 День

266 п *	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6,27	8,9	24,32	228,4	0,54	1	14,8	0	148,32	232,68	77,32	1,84
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

222 о *	Солянка сборная мясная	200	1,6	2,07	12,38	192	0,07	1,92	0,03	0,64	24	96,4	15,8	1,53
605 о *	« Ёжики » куриные	100	9,72	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	9,63	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 иод. l с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	735	23,43	22,94	92,92	838,47	0,868	9	46,59	0,97	217,35	423,64	117,03	11,49

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

113 т *	Суп - лапша домашняя	200	9,3	10,2	19,09	174,97	0,1	8,8	0	1,06	10,66	56,8	23,46	0,88
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 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 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб иод. 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:	725	25,76	32,55	76,95	712,26	0,25	24,03	0,02	7,17	71,6	240,89	79,6	3,9

8 День

Завтрак

297 п *	Макароны, 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

82 т *	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	13,7	183	0,04	39,77	0	0	39,77	43,68	20,89	0,97
255 т*	Печень по – Строгоновски	100	14,44	12,5	16,7	222,33	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
349 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 иод.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:	735	23,85	23,65	95,81	744,7	0,38	49,49	21,03	0,47	111,49	250,45	88,64	4,48

9 День

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, 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
	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

103 т *	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	5,96	154,6	0,09	6,6	0	0	23,36	54,06	21,82	0,9
599 о*	Фрикасе из курицы	100	9,19	7,1	14,88	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 иод. 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:	735	23,11	23,41	92,17	717,82	0,36	11,74	51,93	3,13	132,09	401,19	193,62	7,43

10 День

Завтрак

267 п *	Каша, пшѐнная 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

572 с*	Суп кудрявый	200	2,5	2,4	21,03	140	0,04	8,29	0	0	27,88	39,41	16,6	0,61
265 т*	Плов	240	18,19	13,07	41,42	552,8	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 иод.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:	725	23,83	23,31	94,57	840,51	0,692	17,33	0	2,13	91,66	361,23	94,52	4,59