

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Воскресенская СОШ

Т.И. Панчева
«» 2025г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ПО МБОУ ВОСКРЕСЕНСКАЯ СОШ**

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

(бюджет)

на 2024-2025 учебный год

Примерное меню учащихся 7-11 лет на 2024-2025 учебный год

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений", сост.: Перевалов А.Я., Коровка Л.С., Тапешкина Н.В. и др. Издание 1-е, г.Пермь, 2018г., 4-е с дополнениями, 2021г. 5-е с дополнениями, 2013г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, г.Москва (Де Ли принт 2007г);

День: Первый

Неделя : первая

Возрастная категория: 7- 11 лет

ЗАВТРАК

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	180	7,40	8,00	28,00	212,80
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00
63	Бутерброд с сыром	40	6,90	9,00	10,00	149,00
82	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого завтрак:		520	17,50	19,90	61,40	493,80

ОБЕД

15	Огурцы свежие в нарезке	100	0,80	0,10	3,80	14,00
37.1	Суп картофельный с бобовыми на кур.бульоне	250	5,90	4,66	22,60	149,50
204	Макароны отварные	180	7,53	6,73	53,99	296,50
189	Котлета куриная	100	14,49	2,39	12,55	276,94
247	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,69
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20
Итого обед:		890	34,48	15,32	151,64	983,83

ПОЛДНИК

	Печенье	50	3,75	5,90	37,20	218,00
	Сок	200	1,00	0,00	18,20	76,00
Итого полдник:		250	4,75	5,90	55,40	294,00
Итого за день:			56,73	41,12	268,44	1771,63

День: Второй

Неделя : первая

Возрастная категория: 7- 11 лет

ЗАВТРАК

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
279	Запеканка из творога с джемом	170	24,00	11,55	35,50	343,40
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,40	78,60
82	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00
	Итого завтрак:	500	27,35	12,72	67,90	500,00

ОБЕД

1	Винегрет овощной с подсолнечным маслом	100	1,25	10,14	8,96	127,25
55	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы	250	8,87	14,00	13,65	207,95
196	Каша гречневая	180	10,50	8,68	56,50	331,91
260	Гуляш (мясо 100/20)	120	15,58	20,05	3,23	254,66
255	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,56	0,00	27,89	114,54
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20
	Итого обед:	910	41,16	54,31	139,91	1166,51

ПОЛДНИК

	Вафли	50	1,60	1,40	40,45	175,00
	Снежок	200	6,00	12,00	8,20	168,00
	Итого полдник:	250	7,60	13,40	48,65	343,00
	Итого за день:		76,11	80,43	256,46	2009,51

День: Третий

Неделя : первая

Возрастная категория: 7- 11 лет

ЗАВТРАК

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
217	Каша рисовая вязкая	180	5,20	5,70	32,40	208,43
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
111	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
79	Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,13	73,18
82	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	Итого завтрак:	510	10,48	16,68	66,91	475,01

ОБЕД

40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	19,10	112,10	35,40	121,00
39	Суп лапша на курином бульоне	250	2,83	3,51	23,07	129,25
216	Картофельное пюре	180	4,93	7,69	38,34	233,88
160	Голубцы ленивые	90	73,14	7,24	10,75	134,53
331	Соус сметанный с томатом	20	0,62	2,02	2,19	29,61
261	Компот из шиповника с витамином С	200	0,68	0,00	26,97	101,05
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20
	Итого обед:	900	105,70	134,00	166,40	879,52

ПОЛДНИК

	Сухари	50	4,25	5,40	34,80	199,00
	Йогурт	200	5,60	5,00	28,00	180,00
	Итого полдник:	250	9,85	10,40	62,80	379,00
	Итого за день:		126,03	161,08	296,11	1733,53

День: Четвертый

Неделя : первая

Возрастная категория: 7- 11 лет

ЗАВТРАК

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
148	Овощи натуральные (огурец свежий)	60	0,40	0,06	1,14	35,60
268	Омлет натуральный	150	13,00	20,00	3,20	246,00
111	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00
82	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	49,20
	Итого завтрак:	530	18,60	23,34	36,32	471,20

ОБЕД

18	Помидоры свежие в нарезке	100	1,10	0,20	5,00	23,00
101	Суп-харчо на курином бульоне	250	2,86	5,67	21,35	142,40
83	Рагу из овощей	180	3,15	7,59	20,36	153,65
189	Котлета куриная	100	14,49	2,39	12,55	276,94
	Сок	200	1,00	0,00	18,20	76,00
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20
	Итого обед:	890	27,00	17,29	107,14	802,19

ПОЛДНИК

	Пряники тульские	70	5,81	5,60	41,86	244,30
245	ацидолакт	200	5,60	5,00	24,00	160,00
	Итого полдник:	270	11,41	10,60	65,86	404,30
	Итого за день:		57,01	51,23	209,32	1677,69

День: Пятый

Неделя : первая

Возрастная категория: 7- 11 лет

ЗАВТРАК

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
259	Макароны отварные с сыром	170	10,05	8,60	26,50	336,00
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,40	78,60
82	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого завтрак:	500	12,90	9,97	61,00	496,60

ОБЕД

22	Салат из свеклы с раст.маслом	100	1,35	10,08	10,62	127,70
96	Россольник "Ленинградский" с курицей и со сметаной	250	8,35	13,75	15,60	215,35
279	Тефтели из свинины с рисом	120	53,00	26,36	38,48	393,10
333	Соус сметанный с томатом и луком	100	2,22	5,50	10,38	98,94
216	Картофельное пюре	180	4,93	7,69	38,34	233,88
261	Компот из шиповника с витамином С	200	0,68	0,00	26,97	101,05
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20
	Итого обед:	1010	74,93	64,82	170,07	1300,22

ПОЛДНИК

	Печенье	50	3,75	5,90	37,20	218,00
	Сок	200	1,00	0,00	18,20	76,00
	Итого полдник:	250	4,75	5,90	55,40	294,00
	Итого за день:		92,58	80,69	286,47	2090,82

День: Шестой

Неделя : вторая

Возрастная категория: 7- 11 лет

ЗАВТРАК

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
229	Каша "Дружба"	180	5,00	6,00	24,10	207,00
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,40	78,60
75	Сыр	15	3,50	4,40	0,00	53,70
82	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого завтрак:		525	13,95	14,07	63,40	474,30

ОБЕД

18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,13	4,98	74,74
55	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы	250	8,45	12,75	11,41	187,35
201	Рис отварной	180	4,59	6,59	50,31	268,36
171	Котлета мясная	100	15,69	17,41	13,35	265,91
247	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,69
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20
Итого обед:		890	35,47	44,32	138,75	1043,25

ПОЛДНИК

	Вафли	50	1,60	1,40	40,45	175,00
	снежок	200	6,00	12,00	8,20	168,00
Итого полдник:		250	7,60	13,40	48,65	343,00
Итого за день:			57,02	71,79	250,80	1860,55

День: Седьмой

Неделя : вторая

Возрастная категория: 7- 11 лет

ЗАВТРАК

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
279	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170	25,29	13,25	33,7	357
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,40	78,60
82	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого завтрак:	500	28,14	14,62	68,20	517,60

ОБЕД

1	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,25	10,14	8,96	127,25
63	Супкартофельный с крупой и рыбными консервами	250	7,59	3,99	19,04	137,60
204	Макароны отварные	180	7,53	6,73	53,99	296,50
189	Котлета куриная	100	14,49	2,39	12,55	276,94
255	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,56	0,00	27,89	114,54
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20
	Итого обед:	890	35,82	24,69	152,11	1083,03

ПОЛДНИК

	Сухари	50	4,25	5,40	34,80	199,00
	Йогурт	200	5,60	5,00	28,00	180,00
	Итого полдник:	250	9,85	10,40	62,80	379,00
	Итого за день:		73,81	49,71	283,11	1979,63

День: Восьмой

Неделя : вторая

Возрастная категория: 7- 11 лет

ЗАВТРАК

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
157	Кукуруза консервированная	60	1,70	2,10	21,00	40,00
268	Омлет натуральный	150	13,00	20,00	3,20	246,00
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
111	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
82	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого завтрак:		530	20,30	25,78	55,78	470,40

ОБЕД

15	Огурцы свежие в нарезке	100	0,80	0,10	3,80	14,00
27	Борщ с картофелем и мясом птицы	250	5,64	7,15	13,99	185,05
216	Картофельное пюре	180	4,93	7,69	38,34	233,88
143	Котлета рыбная	100	16,12	7,12	13,48	176,22
	Сок	200	1,00	0,00	18,20	76,00
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20
Итого обед:		890	32,89	23,50	117,49	815,35

ПОЛДНИК

	Пряники тульские	70	5,81	5,60	41,86	244,30
245	Ацидолакт	200	5,60	5,00	24,00	160,00
Итого полдник:		270	11,41	10,60	65,86	404,30
Итого за день:			64,60	59,88	239,13	1690,05

День: Девятый

Неделя : вторая

Возрастная категория: 7- 11 лет

ЗАВТРАК

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
366	Птица отварная	100	16,20	12,00	0,30	174,00
256	Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00
111	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
82	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	49,20
Итого завтрак:		570	26,95	20,23	61,83	548,10

ОБЕД

22	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,35	10,08	10,62	127,70
104/166	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	13,55	6,84	17,00	179,23
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,50	8,68	56,50	331,91
260	Гуляш (мясо 100/20)	120	15,58	20,05	3,23	254,66
261	Компот из шиповника с витамином С	200	0,68	0,00	26,97	101,05
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20
Итого обед:		910	46,06	47,09	144,00	1124,75

ПОЛДНИК

	Печенье	50	3,75	5,90	37,20	218,00
	Сок	200	1,00		18,20	76,00
Итого полдник:		250	4,75	5,90	55,40	294,00
Итого за день:			77,76	73,22	261,23	1966,85

День: Десятый

Неделя : вторая

Возрастная категория: 7- 11 лет

ЗАВТРАК

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
217	Каша рисовая вязкая	180	5,20	5,70	32,40	208,43
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
79	Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,13	73,18
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,40	78,60
82	Банан	100	1,80	0,60	22,80	96,00
	Итого завтрак:	520	9,63	14,47	80,23	496,21

ОБЕД

18	Помидоры свежие в нарезке	100	1,10	0,20	5,00	23,00
37	Суп гороховый с мясом птицы	250	12,27	11,10	22,85	233,85
259	Жаркое по домашнему (мясо 100/180)	280	23,84	16,52	29,05	354,08
255	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,56	0,00	27,89	114,54
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20
	Итого обед:	890	42,17	29,26	114,47	855,67

ПОЛДНИК

	Вафли	50	1,60	1,40	40,45	175,00
	Снежок	200	6,00	12,00	8,20	168,00
	Итого полдник:	250	7,60	13,40	48,65	343,00
	Итого за день:		59,40	57,13	243,35	1694,88