

И.В. Кержаков
Им -



Утверждаю
Директор СОШ "Большая перемена"
Волков С.Н.
2025_г



Примерное 10- дневное меню

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 12 лет при 2-х разовом питании

Примерное меню для организации питания детей от 7 лет до 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
неделя: 1 день:1: понедельник						
Завтрак						
278	Каша молочная /Дружба с маслом сливочным	200/5	20,28	4,2	6,9	36,1
14	Масло сливочное/порциями/	10	12,42	0,1	7,2	0,13
15	Сыр порционнно	10	11,78	2,3	2,95	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	10,71	1,5	1,3	22,4
ПР	Батон нарезной	30	2,85	1,95	0,6	13,8
ПР	Фрукт сезонный	100	11,36	0,4	0,4	9,8
		555,00	69,40	10,45	19,35	82,23
						555,92
						23,66%
Обед						
70-71	Овощи по сезону	60	7,56	0,85	3,6	4,9
145	Суп из овощей со сметаной	200/5	10,9	2,56	4,48	12,40
294	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/30	24,22	13,2	9,4	4,6
476	Картофель запечённый	150	15,06	4,1	11,7	33,6
388	Напиток из шиповника	200	8	0,7	0,3	24,4
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,86	3,2	1,4	13,1
		795	69,4	27,01	31,38	105,00
						840,68
						35,77%
						1396,60
						59,43%
неделя: 1 день:2: вторник						
Завтрак						
274/505	Котлета по домашнему с соусом красным основным	90/40	45,54	11,10	9,50	11,10
305	Рис отварной с овощами	150	17,83	4,80	4,50	30,80
376	Чай с сахаром	200	3,18	0,2	0,1	15
ПР	Батон нарезной	30	2,85	1,95	0,6	13,8
		510,00	69,40	18,05	14,70	70,70
						495,30
						21,08%
Обед						
131	Кукуруза консервированная	60	8,35	1,20		6,60
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной	200/5	11,24	2,48	4,48	12,4
386/505	Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным	90/30	24,91	9,96	12,1	11,16
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,24	8,20	6,30	38,70
592	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,86	3,2	1,4	13,1
		795,00	69,40	28,44	24,98	113,76
						779,85
						33,19%
						1275,15
						54,26%
неделя: 1 день:3: среда						
Завтрак						
294/505	Котлета Куринная с соусом красным основным	90/40	40,99	13,23	12,4	15,08
469	Макарони отварные	150	15,34	5,50	4,80	38,30
382	Какао с молоком	200	10,22	2,9	2,5	24,8
ПР	Батон нарезной	30	2,85	1,95	0,6	13,8
		510,00	69,40	23,58	20,30	91,98
						617,80
						26,29%
Обед						
43	Салат из белокочанной капусты	60	5,8	0,96	3,06	4,14
102	Суп гороховый	200	13,62	5,12	3,60	17,40
259	Жаркое по-домашнему с мясом	170/70	36,32	14,77	13,55	29,61
699	Напиток апельсиновый	200	10	0,2		25,7
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,86	3,2	1,4	13,1
		760,00	69,40	26,65	22,11	101,95
						803,04
						34,17%
						1420,84
						60,46%
неделя: 1 день:4: четверг						
Завтрак						
320	Запеканка из творога	150	42,71	18,00	13,60	34,20
ПР	Молоко гущёное	20	6,76	1,30	1,40	10,20
ПР	Батон нарезной	30	2,85	1,95	0,6	13,8
581	Кофейный напиток	200	5,72	0,1	0,1	20
	Фрукт сезонный	150	11,36	0,6	0,6	14,7
		550,00	69,40	21,95	16,30	92,90
						486,10
						20,69%
Обед						
54	Свекла отварная дольки	60	5,8	0,9	0,1	5,2
96	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	200/5	15,06	2,4	4,64	23,76
265	Плов из курицы	170/70	32,88	17,49	15,07	40,60
276	Кисель фруктовый	200	12	0,1		27,9
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,86	3,2	1,4	13,1
		765,00	69,40	26,49	21,71	122,56
						782,40
						33,29%
						1268,50
						53,98%

неделя: 2		день:8: среда					
Завтрак							
265	Плов с мясом	170/70	56,87	14,70	13,00	40,70	346,00
376	Чай с сахаром	200	3,18	0,2	0,1	15	60
ПР	Батон нарезной	30	2,85	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Печенье	30	6,5	2,4	3,3	16,8	106,50
		500	69,4	19,25	17,00	86,30	581,50
							24,74%
Обед							
131	Горошек зелёный консервированный	60	6,72	1,80	0,10	7,70	43,80
104	Суп с мясными фрикадельками	170/30	15,04	7,08	4,14	13,85	121,80
234/505	Котлеты из минтая Фирменные с соусом красным основным	90/30	25,56	10,80	12,90	13,70	207,00
125	Картофель отварной	150	11,42	2,9	4,7	33,6	145
349	Компот из сухофруктов	200	7	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,86	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	3,2	1,4	13,1	82,2
		790,00	69,40	28,78	23,84	125,65	796,80
							33,91%
	Итого за день	1290,00		48,03	40,84	211,95	1378,30
							58,65%
неделя: 2		день:9: четверг					
Завтрак							
222	Пудинг творожный с повидлом	150/30	38,49	13,5	12,52	44,75	372
15	Сыр порционный	10	11,78	2,3	2,95	0	47
579	Чай с шиповником	200	6,68	0,4	0,1	18,4	77
ПР	Батон нарезной	30	2,85	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Фрукт сезонный	100	9,6	0,4	0,4	9,8	47,00
		520	69,4	18,55	16,57	86,75	612,00
							26,04%
Обед							
484	Морковь туш-я (курагой или изюмом)	60	7,36	0,68	2,72	5,88	39,60
55	Свекольник на м/к бульоне	200	9,43	1,60	4,16	11,84	90,40
294/505	Котлета Куриная с соусом красным основным	90/30	23,61	13,13	12,2	15,02	220,80
469	Макароны отварные	150	15,34	5,50	4,80	38,30	191,00
592	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8	86,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,86	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	3,2	1,4	13,1	82,2
		790,00	69,40	27,51	25,98	115,94	776,00
							33,02%
	Итого за день	1310,00		46,06	42,55	202,69	1388,00
							59,06%
неделя: 2		день:10: пятница					
Завтрак							
173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	28,3	6,7	7,9	41,7	224
14	Масло сливочное/порциями/	10	12,42	0,1	7,2	0,13	65,72
382	Какао с молоком	200	10,22	2,9	2,5	24,8	134
ПР	Батон нарезной	30	2,85	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Фрукт сезонный	100	15,61	0,4	0,4	9,8	47,00
		545,00	69,40	12,05	18,60	90,23	539,72
							22,97%
Обед							
43	Салат из свежей капусты и свеклы	60	6,86	0,72	4,17	5,77	62,1
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	12,2	1,6	2,4	16,6	74,64
412	Фрикадельки Деревенские туш-е в соусе	90/40	25,06	7,9	13,1	14,3	144
198	Гороховое пюре	150	11,62	9,60	0,80	29,60	227,00
699	Напиток апельсиновый	200	10	0,2		25,7	104
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,86	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	3,2	1,4	13,1	82,2
		800,00	69,40	25,62	22,37	117,07	759,94
							32,34%
	Итого за день	1345,00		37,67	40,97	207,30	1299,66
							55,30%
Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней							
Завтрак		520		17,96	20,06	78,69	557,37
<i>Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%</i>							24%
Обед		786		27,07	25,32	111,92	787,00
<i>Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%</i>							33%
Средняя всего за день		1305,5		45,02	45,38	190,60	1344,37
<i>Распределение ЭЦ в завтрак,обед при норме 50-60%</i>				58%	57%	57%	57%