Утверждаю:
Директор ИП Косухин С.В.

_____ С.В. Косухин

Согласовано:
Директор МБОУ «Гимназия №11»

_____ Л. С. Шуткова

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. Перевалова А.Я.

с 01 апреля 2025 г.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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***	4,0

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 соленые	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.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**	**4,0**

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***	***4,0***

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***	4,0

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 нии*	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***

4,0

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 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:	***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***

4,0

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***

4,0

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.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***	***24,35***	***23,22***	***97,94***	***712,51***	***0,28***	***17,17***	***15,96***	***0,27***	***110,46***	***396,66***	***93,34***	***3,8***

4,0

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***

4,0

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
280/331т*	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***

4,0

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***	***4,0***

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 соленые	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.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***	***23,43***	***22,94***	***92,92***	***838,47***	***0,868***	***9***	***46,59***	***0,97***	***217,35***	***423,64***	***117,03***	***11,49***	4,0

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***	**4,0**

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.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***	***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***	***4,0***

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***	***4,0***

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***

4,0

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***

4,0

10 День

Завтрак

267 п *	Каша, пшённая 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***

4,0

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***

4,0