

Утверждаю  
Директор ИП Косухин С.В.



С.В. Косухин

Согласовано  
И.о. директора МБОУ Гимназия №11



Л.С. Шуткова

## Меню для организации льготного 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 1 марта 2023

№ 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**

265 м	Плов	240	12,78	14,33	19,14	120,06	0,48	0,8	29,4	0,08	95,75	216,81	64,78	4,77
115 п	Икра кабачковая	20	0,48	0,06	10,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
493 п	Чай с сахаром	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
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>15,04</b>	<b>15,71</b>	<b>59,46</b>	<b>257,43</b>	<b>0,533</b>	<b>6,8</b>	<b>29,4</b>	<b>0,68</b>	<b>115,03</b>	<b>276,81</b>	<b>81,68</b>	<b>6,36</b>

**Обед**

265 м	Плов	240	12,78	14,33	19,14	120,06	0,48	0,8	29,4	0,08	95,75	216,81	64,78	4,77
115 п	Икра кабачковая	20	0,48	0,06	10,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
349 м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	20,01	172,63	0,016	0,726			32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб iod.1 с	60	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>17,72</b>	<b>19,48</b>	<b>74,25</b>	<b>418,59</b>	<b>0,569</b>	<b>7,526</b>	<b>29,4</b>	<b>1,23</b>	<b>139,61</b>	<b>297,95</b>	<b>97,64</b>	<b>6,37</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1030</b>	<b>32,76</b>	<b>35,19</b>	<b>133,71</b>	<b>676,02</b>	<b>1,102</b>	<b>14,326</b>	<b>58,8</b>	<b>1,91</b>	<b>254,64</b>	<b>574,76</b>	<b>179,32</b>	<b>12,73</b>

2 День

**Завтрак**

181 м	Каша манная молочная жидкая	150	10,46	3,54	18,64	252,25	0,082	0,62	51,01		51,34	64,37	16,61	1,26
1170 о	Чикен Бургер	100	0,08	7,25	0,13	66			40		2,4	3		0,02
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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>12,32</b>	<b>12,11</b>	<b>48,79</b>	<b>448,22</b>	<b>0,117</b>	<b>3,42</b>	<b>91,01</b>	<b>0</b>	<b>74,84</b>	<b>103,17</b>	<b>26,11</b>	<b>2,61</b>

**Обед**

84 м	Борщ с картофелем и фасолью	250	7,8	13,02	30,94	157,25	0,3	1			53,02	95,42	37,02	2,67
1170 о	Чикен Бургер	100	10,46	3,54	18,64	252,25	0,082	0,62	51,01		51,34	64,37	16,61	1,26
494 п	Чай с лимоном	205	1,4	3,8	3,7	55	0,02	21,2	0,03	0,1	37	24	13	0,6
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>23,46</b>	<b>25,36</b>	<b>77,88</b>	<b>582</b>	<b>0,457</b>	<b>22,82</b>	<b>51,04</b>	<b>0,65</b>	<b>151,36</b>	<b>216,29</b>	<b>73,63</b>	<b>5,08</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1105</b>	<b>35,78</b>	<b>37,47</b>	<b>126,67</b>	<b>1030,22</b>	<b>0,574</b>	<b>26,24</b>	<b>142,05</b>	<b>0,65</b>	<b>226,2</b>	<b>319,46</b>	<b>99,74</b>	<b>7,69</b>

**3 день  
завтрак**

280/331	Фрикадельки в соусе	140	7,5	9,05	16,95	127,2	0,224	0,73			16	102,9	17,91	1,76
309 м	Макаронные изделия отварные	100	3,77	3,45	9,82	69,6	0,038	0,01	0	0,53	3,8	23,8	5,4	0,525
422 п	Овощи отварные (свекла)	20	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0	0,1	23	4,2	14	0,6
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
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>15,25</b>	<b>15,22</b>	<b>59,99</b>	<b>360,77</b>	<b>0,367</b>	<b>12,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,63</b>	<b>176,7</b>	<b>255,7</b>	<b>59,81</b>	<b>4,215</b>

**обед**

280/331	Фрикадельки в соусе	140	7,5	9,05	16,95	127,2	0,224	0,73			16	102,9	17,91	1,76
309 м	Макаронные изделия отварные	100	3,77	3,45	9,82	69,6	0,038	0,01	0	0,53	3,8	23,8	5,4	0,525
422 п	Овощи отварные (свекла)	20	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0	0,1	23	4,2	14	0,6
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,07	0,004	23,03	111,6	0,004	1,8			10,1	5,4	2,34	0,06
	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,84	0,66	7,41	34,48	0,017				3,45	15,9	3,75	0,46
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>16,78</b>	<b>18,264</b>	<b>84,31</b>	<b>474,38</b>	<b>0,368</b>	<b>12,54</b>	<b>0</b>	<b>1,18</b>	<b>66,35</b>	<b>184,7</b>	<b>50,4</b>	<b>3,955</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1045</b>	<b>32,03</b>	<b>33,484</b>	<b>144,3</b>	<b>835,15</b>	<b>0,735</b>	<b>24,58</b>	<b>0,01</b>	<b>1,81</b>	<b>243,05</b>	<b>440,4</b>	<b>110,21</b>	<b>8,17</b>

**4 День**

**Завтрак**

428 о	Запеканка из творога с яблоками	100	9,65	2,85	11,09	122	0,125	3,6	3,45	0,6	11	13,35	10,5	2,6
481 п	Молоко сгущённое	20	1,06	6,25	0,13	66			40		2,4	3		0,02
939 о	Печенье греческое	100	2,51	4,51	18,44	168,45	0,055				4,86	37,17	21,12	1,1
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
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>15</b>	<b>14,93</b>	<b>59,48</b>	<b>485,42</b>	<b>0,215</b>	<b>3,6</b>	<b>43,45</b>	<b>0,6</b>	<b>36,16</b>	<b>88,32</b>	<b>40,12</b>	<b>4,95</b>

**Обед**

599 о	Фрикасе из курицы	150	9,42	7,01	17,3	167,4	0,1	2,25	26,28		78,8	170,48	32,05	1
302 м	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,06	3,8	8,43	137,25	0,14	18,16			37	86,6	27,75	1
107 п	Овощи натуральные соленые	10	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
349 м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	20,01	172,63	0,016	0,726			32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб иод.1 с	60	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>18,42</b>	<b>15,96</b>	<b>71,84</b>	<b>603,18</b>	<b>0,329</b>	<b>27,136</b>	<b>26,28</b>	<b>1,15</b>	<b>159,66</b>	<b>338,22</b>	<b>92,66</b>	<b>3,6</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>990</b>	<b>33,42</b>	<b>30,89</b>	<b>131,32</b>	<b>1088,6</b>	<b>0,544</b>	<b>30,736</b>	<b>69,73</b>	<b>1,75</b>	<b>195,82</b>	<b>426,54</b>	<b>132,78</b>	<b>8,55</b>

5 День

**Завтрак**

649 о	Птица тушеная в соусе с овощами	200	9,89	8,07	3,59	212	0,62	2,04	0	0	19,98	79,37	63,42	2,8
422 п	Овощи отварные (свекла)	20	0,28	0,76	0,74	11	0	4,24	0,01	0,02	7,4	4,8	2,6	0,12
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>15,75</b>	<b>15,15</b>	<b>58,95</b>	<b>470,47</b>	<b>0,71</b>	<b>9,08</b>	<b>0,01</b>	<b>0,57</b>	<b>58,48</b>	<b>152,47</b>	<b>82,52</b>	<b>4,8</b>

**Обед**

649 о	Птица тушеная в соусе с овощами	200	9,89	8,07	3,59	212	0,62	2,04	0	0	19,98	79,37	63,42	2,8
422 п	Овощи отварные (свекла)	20	0,28	0,76	0,74	11	0	4,24	0,01	0,02	7,4	4,8	2,6	0,12
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>15,75</b>	<b>15,15</b>	<b>58,95</b>	<b>470,47</b>	<b>0,71</b>	<b>9,08</b>	<b>0,01</b>	<b>0,57</b>	<b>58,48</b>	<b>152,47</b>	<b>82,52</b>	<b>4,8</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1040</b>	<b>31,5</b>	<b>30,3</b>	<b>117,9</b>	<b>940,94</b>	<b>1,42</b>	<b>18,16</b>	<b>0,02</b>	<b>1,14</b>	<b>116,96</b>	<b>304,94</b>	<b>165,04</b>	<b>9,6</b>

**6 День**

**Завтрак**

614 о	Котлеты, рубленые из птицы с молочным соусом	100	5,74	4,01	2,05	188,52	0,26	3,45	14,24		19,44	116,95	25,3	1,5
309 м	Макаронные изделия отварные	100	3,77	3,45	2,36	69,6	0,038	0,01	0	0,53	3,8	23,8	5,4	0,525
422 п	Овощи отварные (свекла)	20	0,28	0,76	0,74	11	0	4,24	0,01	0,02	7,4	4,8	2,6	0,12
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>15,37</b>	<b>14,54</b>	<b>59,57</b>	<b>515,59</b>	<b>0,388</b>	<b>7,7</b>	<b>14,25</b>	<b>1,1</b>	<b>58,54</b>	<b>212,85</b>	<b>48,8</b>	<b>3,925</b>

**Обед**

614 о	Котлеты, рубленые из птицы с молочным соусом	100	5,74	4,01	2,05	188,52	0,26	3,45	14,24		19,44	116,95	25,3	1,5
309 м	Макаронные изделия отварные	100	3,77	3,45	2,36	69,6	0,038	0,01	0	0,53	3,8	23,8	5,4	0,525
422 п	Овощи отварные (свекла)	20	0,28	0,76	0,74	11	0	4,24	0,01	0,02	7,4	4,8	2,6	0,12
349 м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	20,01	172,63	0,016	0,726			32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	<b>Итого за день:</b>	<b>520</b>	<b>15,93</b>	<b>14,63</b>	<b>64,58</b>	<b>628,22</b>	<b>0,404</b>	<b>8,426</b>	<b>14,25</b>	<b>1,1</b>	<b>80,02</b>	<b>233,29</b>	<b>65,26</b>	<b>4,315</b>

**7 День**  
**Завтрак**

1067	Горячий завтрак	100	14,73	15,51	25,033	353,5	0,08	1,71	0,36	0,85	428	413,02	34,24	2,56
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
112	Плоды свежие	200	0,4	0,4	19,8	57	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>15,23</b>	<b>15,91</b>	<b>60,033</b>	<b>471,5</b>	<b>0,11</b>	<b>14,51</b>	<b>0,36</b>	<b>1,05</b>	<b>458,2</b>	<b>428,02</b>	<b>45,24</b>	<b>5,16</b>

**Обед**

472 о	Каштаны рыбные с соусом пикантным	100	9,63	8,04	5,67	208,01	0,379	6,54	18,416	2,09	151,67	252,35	80,54	5,32
312 м	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	12,01	0	0	24,65	57,73	18,5	0,67
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
112	Плоды свежие	200	0,4	0,4	19,8	57	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>15,97</b>	<b>16,64</b>	<b>78,89</b>	<b>535,01</b>	<b>0,557</b>	<b>31,35</b>	<b>18,416</b>	<b>2,84</b>	<b>216,52</b>	<b>357,58</b>	<b>117,04</b>	<b>9,14</b>



**8 День**

**Завтрак**

580 о	Гуляш из мяса птицы	100	0,73	1,11	4,61	32,35	0,012	1,34	0,01	0,14	4,9	13,4	6,9	0,29
242 п	Каша перловая, рассыпчатая	100	3,06	4,8	13,43	137,25	0,14	18,16			37	86,6	27,75	1
422 п	Овощи отварные (морковь)	20	0,28	0,76	0,74	11	0	4,24	0,01	0,02	7,4	4,8	2,6	0,12
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 иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>11,05</b>	<b>14,29</b>	<b>74,1</b>	<b>448,07</b>	<b>0,282</b>	<b>25,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,71</b>	<b>193,2</b>	<b>262,1</b>	<b>66,75</b>	<b>3,29</b>

**Обед**

580 о	Гуляш из мяса птицы	100	0,73	1,11	4,61	32,35	0,012	1,34	0,01	0,14	4,9	13,4	6,9	0,29
242 п	Каша перловая, рассыпчатая	100	3,06	4,8	13,43	137,25	0,14	18,16			37	86,6	27,75	1
422 п	Овощи отварные (морковь)	20	0,28	0,76	0,74	11	0	4,24	0,01	0,02	7,4	4,8	2,6	0,12
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24			11	10	9	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	<b>Итого за день:</b>	<b>520</b>	<b>9,85</b>	<b>13,09</b>	<b>75,4</b>	<b>438,07</b>	<b>0,252</b>	<b>47,74</b>	<b>0,02</b>	<b>0,71</b>	<b>77,2</b>	<b>179,1</b>	<b>60,75</b>	<b>3,29</b>

9 День

**Завтрак**

267 п	Каша, пшённая молочная жидкая	150	10,85	2,2	36,24	84,93	1	0	44,23	0	60,6	105,97	26,45	0,52
935 о	Маффин ванильный	100	3	11,8	40	290	0,04	0	0,11	0,6	18	41	9	0,8
493 п	Чай с сахаром	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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>15,63</b>	<b>15,32</b>	<b>106,06</b>	<b>503,9</b>	<b>1,075</b>	<b>0</b>	<b>44,34</b>	<b>0,6</b>	<b>96,5</b>	<b>181,77</b>	<b>43,95</b>	<b>2,55</b>

**Обед**

259 м	Жаркое по-домашнему	240	0,73	1,21	4,64	132,35	0,012	1,34	0,01	0,14	4,9	13,4	6,9	0,29
107 п	Овощи натуральные соленые	10	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
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
	Хлеб iod.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	<b>Итого за день:</b>	<b>550</b>	<b>6,79</b>	<b>7,59</b>	<b>60,56</b>	<b>387,22</b>	<b>0,12</b>	<b>7,34</b>	<b>0,01</b>	<b>1,29</b>	<b>34,18</b>	<b>105,9</b>	<b>30,8</b>	<b>2,43</b>

10 День

**Завтрак**

555 о	Чиполлетти	100	3,15	11,56	7,07	139,77	0,177	2,25	0,065	1,215	65,46	280,39	45,7	2,46
456 п	Соус красный основной	50	0,43	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,081	2,94	8,04	4,14	0,17
199 м	Пюре из бобовых с маслом (горох)	100	9,74	0,96	19,37	116,4	0,21	0	0	0	55,8	156,3	52,4	3,3
422 п	Овощи отварные (свекла)	20	0,28	0,76	0,74	11	0	4,24	0,01	0,02	7,4	4,8	2,6	0,12
494	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
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>15,38</b>	<b>15,32</b>	<b>59,98</b>	<b>416,55</b>	<b>0,429</b>	<b>10,09</b>	<b>0,081</b>	<b>1,316</b>	<b>152,7</b>	<b>485,33</b>	<b>114,34</b>	<b>7,38</b>

**Обед**

555 о	Чиполлетти	100	3,15	11,56	7,07	139,77	0,177	2,25	0,065	1,215	65,46	280,39	45,7	2,46
456 п	Соус красный основной	50	0,43	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,081	2,94	8,04	4,14	0,17
199 м	Пюре из бобовых с маслом (горох)	100	9,74	0,96	19,37	116,4	0,21	0	0	0	55,8	156,3	52,4	3,3
422 п	Овощи отварные (свекла)	20	0,28	0,76	0,74	11	0	4,24	0,01	0,02	7,4	4,8	2,6	0,12
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>17,5</b>	<b>19</b>	<b>69,76</b>	<b>465,08</b>	<b>0,449</b>	<b>10,09</b>	<b>0,081</b>	<b>1,866</b>	<b>155,8</b>	<b>486,03</b>	<b>113,84</b>	<b>7</b>