

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, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ» под ред. Перевалова А.Я.

с 1 сентября 2024

№ 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**

295 п	Макаронные изделия отварные с сыром	200	10,4	4,9	8,04	215,2	0,08	0,01	0,07	1	207	168	20	1,1
1	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
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>510</b>	<b>15,98</b>	<b>15,92</b>	<b>63,64</b>	<b>549,97</b>	<b>0,165</b>	<b>0,01</b>	<b>0,13</b>	<b>1,95</b>	<b>235,6</b>	<b>237,2</b>	<b>35</b>	<b>3,15</b>

**Обед**

54-9с нии	Суп картофельный с фасолью	200	1,77	4,22	13,6	88,6	0,26	3,45	14,24		19,44	116,95	25,3	1,5
454 л	Котлеты по - хлыновски	90	10,87	7,65	11,05	305,58	0,3	3,85	0	0	8,19	136,04	28,71	1,78
456 п	Соус красный основной	30	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
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
106 п	Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или мёдом	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
	<b>Итого:</b>	<b>755</b>	<b>20,87</b>	<b>19,71</b>	<b>83,45</b>	<b>715,19</b>	<b>0,673</b>	<b>23,1</b>	<b>14,246</b>	<b>0,77</b>	<b>59,83</b>	<b>333,01</b>	<b>95,77</b>	<b>5,66</b>

2 День

**Завтрак**

215 г	Омлет паровой	150	14,6	14,9	31,5	407,5	0,07	0,19	322,2	0	149,1	282,9	22,4	3,06
112п	Флоды свежие	125	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>15,94</b>	<b>15,96</b>	<b>63,91</b>	<b>549,98</b>	<b>0,117</b>	<b>12,99</b>	<b>322,2</b>	<b>0,2</b>	<b>182,75</b>	<b>313,8</b>	<b>37,15</b>	<b>6,125</b>

**Обед**

272 с	Суп кудрявый	200	3,6	4,9	31,09	134,97	0,1	8,8	0	1,06	10,66	56,8	23,46	0,88
292 г	Птица или кролик, тушеные в соусе с овощами (горошек)	240	16,98	15,02	26,8	378,4	0,9	10,8	39,13	0	73,66	143,14	73,66	3,56
106 п	Овощи натуральные (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
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
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>24,96</b>	<b>24,98</b>	<b>99,19</b>	<b>700,27</b>	<b>1,073</b>	<b>28,4</b>	<b>39,13</b>	<b>2,21</b>	<b>109,9</b>	<b>261,64</b>	<b>114,52</b>	<b>5,75</b>

3 День

**Завтрак**

121 г	Суп молочный с гречневой крупой	200	4	3,01	12,97	190,8	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1
148 п	Сосиска, запечённая в тесте	60	6,18	8,04	18,6	171,6	0,07	0	0,01	1,02	15,6	66,6	9,6	0,78
496 п	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	24,4	0	152,2	124,56	21,34	124,56
	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>15,94</b>	<b>15,91</b>	<b>63,96</b>	<b>549,97</b>	<b>0,225</b>	<b>2,18</b>	<b>24,61</b>	<b>1,72</b>	<b>471,7</b>	<b>569,96</b>	<b>76,44</b>	<b>127,27</b>

*обед*

142 п	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	4,29	17,43	124,83	0,62	2,04	0	0	19,98	79,37	63,42	2,8
395 п	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	100	10,4	10,9	10	230	0,1	0	0	0,4	31	134	17	1,6
456 п	Соус красный основной	30	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
302 г	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
54-4хз нии	Перец болгарский в нарезке	60	0,79	0,1	2,94	15,42	0,006	120	150	0	4,8	9,6	4,2	0,3
342 м	Компот из свежих плодов или ягод	200	1,5	0,3	15,9	108	0,01	24			11	10	9	0,4
	Хлеб iod.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>24,9</b>	<b>24,9</b>	<b>99,99</b>	<b>800,16</b>	<b>0,953</b>	<b>146,84</b>	<b>150,006</b>	<b>0,75</b>	<b>89,54</b>	<b>461,12</b>	<b>237,06</b>	<b>10,1</b>

**4 День**

**Завтрак**

182 г	Каша, жидкая молочная из рисовой крупы	200	5,3	7,8	20,9	228,5	0,17	0,68	0,075	1,12	69,69	224,74	35,67	1,8
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
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>15,98</b>	<b>15,82</b>	<b>63,92</b>	<b>561,47</b>	<b>0,245</b>	<b>0,81</b>	<b>0,175</b>	<b>1,65</b>	<b>334,29</b>	<b>435,54</b>	<b>61,47</b>	<b>3,56</b>

**Обед**

248 о	Суп «Кубанский»	200	4,39	4,21	13,22	118,6	0,17	4,65	0	0	34,01	70,48	28,45	1,64
265 г	Плов ( свинина )	240	16,1	16,2	49,9	454,05	0,62	2,04	0	0	19,98	279,37	63,42	2,89
106 п	Овощи натуральные (огурец)	60	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 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
	<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>22,97</b>	<b>22,97</b>	<b>91,92</b>	<b>699,8</b>	<b>0,828</b>	<b>12,69</b>	<b>0</b>	<b>0,87</b>	<b>71,37</b>	<b>394,3</b>	<b>104,77</b>	<b>5,46</b>

5 День

**Завтрак**

284 г	Запеканка (рулет) картофельная с мясом или субпродуктами	150	9,4	9,8	11,8	253,47	0,42	17,18	6498,67	0	43,75	383,35	71,48	6,79
993 о	Булочка «Забава»	100	4,7	4,8	21,9	198	0,06	0	0,04	0,7	9	37	6	0,5
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>15,88</b>	<b>15,92</b>	<b>63,72</b>	<b>581,44</b>	<b>0,515</b>	<b>19,98</b>	<b>6498,71</b>	<b>0,7</b>	<b>73,85</b>	<b>456,15</b>	<b>86,98</b>	<b>8,62</b>

**Обед**

131 п	Свекольник	200	2,4	4,5	9,3	93,77	0,05	7,34	0,03	0,2	30,2	55,4	24,8	1,22
261 г	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	100	12,81	9,03	24,45	265,9	0,2	29,54	5541	0	27,53	227,87	16,8	4,8
312 г	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	206,25	0,14	18,01	0	0	36,97	86,59	27,7	1
106 п	Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
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
	<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>20,93</b>	<b>20,95</b>	<b>83,96</b>	<b>700,07</b>	<b>0,446</b>	<b>72,69</b>	<b>5541,03</b>	<b>0,89</b>	<b>122,3</b>	<b>405,71</b>	<b>86,8</b>	<b>8,23</b>

6 День

**Завтрак**

267 п	Каша, пшённая молочная жидкая	200	9,8	2,4	8,7	228,8	0,13	2,69	8,17		23,4	77,8	12,6	5,08
567 п	Булочка российская	60	4,3	5	25,3	198	0,05	0	0,04	0,6	14	38	6	0,5
14 т	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
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
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>15,96</b>	<b>15,97</b>	<b>63,95</b>	<b>621,77</b>	<b>0,215</b>	<b>2,69</b>	<b>48,21</b>	<b>0,6</b>	<b>57,7</b>	<b>153,6</b>	<b>27,1</b>	<b>6,83</b>

**Обед**

96 т	Рассольник «Ленинградский»	200	1,6	4,07	19,6	85,88	0,07	6,7	0	0,88	23,3	45,38	19,34	0,74
274 т	Зразы, рубленые с яйцом	90	6,62	17,06	18,08	258,98	0,19	3,76	10,23	0	216,13	80,72	15,88	5,89
199 м	Пюре из бобовых с маслом (горох)	150	14,03	1,21	33,12		0,52	0	30	0	94,71	213,07	61,69	4,69
106 п	Овощи натуральные (огурец)	60	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 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
	<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>24,73</b>	<b>24,9</b>	<b>99,6</b>	<b>472,01</b>	<b>0,818</b>	<b>16,46</b>	<b>40,23</b>	<b>1,75</b>	<b>351,52</b>	<b>383,62</b>	<b>109,81</b>	<b>12,25</b>

4,0

7 День

**Завтрак**

224 г	Запеканка из творога с морковью	165	13,8	14,2	28,1	393	0,1	0,26	323,79		102,83	225,23	16,1	2,63
112п	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
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
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>15,14</b>	<b>15,26</b>	<b>60,51</b>	<b>535,48</b>	<b>0,147</b>	<b>13,06</b>	<b>323,79</b>	<b>0,2</b>	<b>136,48</b>	<b>256,13</b>	<b>30,85</b>	<b>5,695</b>

**Обед**

149 п	Суп картофельный с фрикадельками	200	1,76	2,36	11,76	175,48	0,09	8,85	0	1,01	13	56,8	23,4	0,88
407 п	Рагу из пшеницы	240	13,8	14,4	25,9	348	0,12	10,4	0,02	3,1	25	139	39	1,8
106 п	Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
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>750</b>	<b>20,12</b>	<b>21,88</b>	<b>79,74</b>	<b>716,38</b>	<b>0,301</b>	<b>37,05</b>	<b>0,02</b>	<b>5,08</b>	<b>70,6</b>	<b>247,9</b>	<b>83,4</b>	<b>4,17</b>

4,0



**8 День**

**Завтрак**

294 п	Макаронны отварныы с овощаы	200	2,24	4,4	18,4	232	0,08	2,3	0,08	1,1	14	60	26	1,2
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
496 п	Какао с молоком	200	3,08	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	24,4	0	152,2	124,56	21,34	124,56
	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>15,9</b>	<b>15,96</b>	<b>63,99</b>	<b>623,57</b>	<b>0,205</b>	<b>4,01</b>	<b>24,58</b>	<b>1,63</b>	<b>419,8</b>	<b>392,36</b>	<b>72,14</b>	<b>127,22</b>

4,0

**Обед**

121 к	Борщ «Сибирский»	200	3,55	5,11	14,16	127,75	0,06	6,7	0	0	54,14	99,5	34,45	1,72
268 т	Котлеты, биточки, шницели	90	11,6	11,7	26,4	202,2	0,43	5,7	22,73	0	29,97	189,9	42,5	2,5
456 п	Соус красный основной	30	0,05	0,72	0,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
309 т	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
54-4хз нии	Перец болгарский в нарезке	60	0,79	0,1	2,94	15,42	0,006	120	150	0	4,8	9,6	4,2	0,3
342 м	Компот из свежих плодов или ягод	200	1,5	0,3	15,9	108	0,01	24			11	10	9	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
	<b>Итого:</b>	<b>755</b>	<b>24,91</b>	<b>24,93</b>	<b>98,92</b>	<b>699,98</b>	<b>0,583</b>	<b>157,2</b>	<b>172,736</b>	<b>0,35</b>	<b>112,71</b>	<b>370,42</b>	<b>118,91</b>	<b>6,46</b>

4,0

9 День

**Завтрак**

181 г	Каша манная молочная жидкая	200	10,9	12,8	13,9	283,65	0,1	0,26	323,79		102,83	225,23	16,1	2,63
399 г	Блинчик со сгущенным молоком	60	3,26	1,86	20,23	110,5	0,6	0,5	12,4	0	41,75	53,37	12,69	0,6
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
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>15,94</b>	<b>15,98</b>	<b>63,95</b>	<b>523,12</b>	<b>0,735</b>	<b>0,76</b>	<b>336,19</b>	<b>0</b>	<b>162,48</b>	<b>313,4</b>	<b>37,29</b>	<b>4,46</b>

4,0

**Обед**

113 г	Суп - лапша домашняя	200	2,57	5,54	11,62	115,75	0,05	0,5	12,5	0	28,55	38,5	10,68	0,65
372 п	Голубцы ленивые	90	11,8	7,3	16,5	225,4	0,04	11,3	0,013	0,27	30,9	93,73	19,1	1,4
456 п	Соус красный основной	30	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
312 г	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	206,25	0,14	18,01	0	0	36,97	86,59	27,7	1
106 п	Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
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
	<b>Итого:</b>	<b>755</b>	<b>20,14</b>	<b>20,98</b>	<b>80,91</b>	<b>699,96</b>	<b>0,293</b>	<b>45,61</b>	<b>12,519</b>	<b>1,04</b>	<b>123,76</b>	<b>261,67</b>	<b>78,12</b>	<b>4,33</b>

4,0



10 День

**Завтрак**

395 г	Вареники с картофелем	200	12,6	5,6	30,8	307,8	0,19	1,46	0,056	0,16	144,6	193	43	1,2
106 п	Овощи натуральные (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
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>510</b>	<b>14,86</b>	<b>6,98</b>	<b>62,32</b>	<b>446,17</b>	<b>0,243</b>	<b>10,26</b>	<b>0,056</b>	<b>0,76</b>	<b>167,08</b>	<b>254</b>	<b>60,9</b>	<b>2,89</b>

4,2

**Обед**

99 г	Суп из овощей	200	2,5	7,4	13,03	240	0,04	8,29	0	0	27,88	39,41	16,6	0,61
452 о	Рыба , запеченная с томатами (горбуша )	100	12,32	5,6	4,25	122,1	0,04	5,18	5,88	0	35,14	178,5	29,12	0,64
304 г	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	209,7	0,02	0	0	0	1,36	60,94	16,33	0,52
106 п	Овощи натуральные (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
494	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
	<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>20,94</b>	<b>20,93</b>	<b>82,95</b>	<b>699,95</b>	<b>0,138</b>	<b>22,27</b>	<b>5,88</b>	<b>0,87</b>	<b>84,96</b>	<b>324,3</b>	<b>75,95</b>	<b>2,8</b>

4,0



