

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №



«Утверждаю»
Директор ООО «КШП г. Тулуна»
В. В. Белоусова
22 сентября 2025 г.



Примерное 10-дневное меню для детей 7–11 лет

№ п/п	ЗАВТРАК Наименование блюда	Выход , г	Белки, г	Жиры , г	Углев оды, г	Эн. ценност ь ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
							D	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1 ден ь 144	Омлет натур. С маслом слив.	150	8	14	22	251	2,03	0,08	0,52	0,25	143,2	0	112,31	249	18,9	2,78	214,1	0,01	0,01	0,21
Пр	Сок фруктовый (0,2)	200	2	0	14	70	0	0	0,02	4	154	0	16	18	0	0,4	24	0	0	0,01
Пр	Печенье	30	7	5	22	152	0	0	0,03	0	0,03	0	0	0	0	0	41,24	0	0	0,08
261	Чай с сахаром вит	200	0,07	0,2	10,01	40	0	0,001	0	18,03	0	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08	8,45	0	0	0
Пр	Хлеб пш	31	2	0	15	74	0	0,036	0,02	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4	24,5	0,01	0	0,01
	Итого	611	19,07	19,02	83,01	587	2,03	0,117	0,59	22,28	297,23	0,005	185,71	306,15	30,39	3,66	312,29	0,02	0,01	0,31
2де нь3	Бутерброд с сыром	20/40	5,91	6,95	7,24	106	0,01	0,02	0,06	0,1	53,1	0	7,35	0	14,9	0,6	38,34	0	0	0
102	Каша молочн рис. с маслом	200	10,6	10,78	56	388	0,02	0,04	0,2	1,55	68,3	2	20	102	36	0,8	129,3	0	0,01	0,64
Пр	Фрукт (яблоко)	100	2	1	10	53	0	0,045	0,02	10	141	0	2,4	16,5	13,5	3,3	27,8	0	0	0,25
261	Чай с сах вит	200	0,07	0,2	10,01	40	0	0,001	0	18,03	0	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08	8,45	0	0	0
	Итого	560	18,58	18,93	83,25	587	0,03	0,096	0,3	14,65	175,4	2	47,55	120	56,3	2,2	216,14	0,01	0,01	0,66
3де нь518	Котлета мясная с соусом	90	7,69	17,9	10,4	232	1,91	0,07	0,07	2,8	41,7	0,64	16,8	103,2	20,8	1,2	93,5	0	0	0,01
207	Макарон изд отварные с маслом	150	6,41	1,23	20,45	116	0	0,06	0,02	0	35,4	0,8	10	36	9	0,9	63,7	0	0	0,65
241	Компот из смеси сухофруктов	200	3	0	27	127	0	0,04	0,02	18,07	25,4	2,78	70,93	63,51	45,68	1,44	22,98	0	0	0,19
Пр	Хлеб пш	31	2	0	15	74	0	0,036	0,02	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4	24,5	0,01	0	0,01
Пр	Хлеб рж	31	0	0	10	38	0	0,012	0,02	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2	2,85	0,007	0	0,01
	Итого	502	19,1	19,13	82,85	587	1,91	0,218	0,15	20,87	102,5	4,22	105,33	202,71	85,38	4,14	207,53	0,017	0	0,87
4де нь87	Тефтеля рыбная с соусом	90	13,2	3,4	20	157	3,54	0,12	0,1	0,47	64,5	0	35,94	0	19,76	0,53	208,2	0	0,009	0,02
91	Картофельное порее	150	3,1	14,5	22	238	0	0,1	0,11	17,8	50	0	42	83	30	1	63,66	0	0	0
261	Чай с сахар вит	200	0,07	0,2	10,01	40	0	0,001	0	18,03	0	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08	8,45	0	0	0
21	Салат «Витаминный»	60	0,8	1	6,1	40	0	0,005	0,02	3,8	21	0	132	75	5,3	0,15	14,59	0	0	0,41
Пр	Хлеб пш	31	2	0	15	74	0	0,036	0,02	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4	24,5	0,01	0	0,01
Пр	Хлеб рж	31	0	0	10	38	0	0,012	0,02	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2	2,85	0,007	0	0,01
	Итого	562	19,17	19,1	83,11	587	3,54	0,262	0,25	40,1	135,5	0,005	267,34	197,15	66,55	2,16	319,4	0,01	0,009	0,44
5 ден ь 195	Капуста тушенная с курицей	180	10,01	13,96	33,11	295	1,01	0,06	0,1	13,55	27,7	0	52,44	124	31,89	1,12	357	0,007	0	0,65
Пр	Сок фрук/ягод	200	3	0	10	57	0	0	0,02	13	54	0	16	18	0	0,4	24	0	0	0,01

292	Булочка сдобная	55	4	5	15	123	0	0,06	0,05	0,1	25,58	2	16	44	6	0,6	77,35	0	0	0
Пр	Хлеб пш	31	2	0	15	74	0	0,036	0,02	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4	24,5	0,01	0	0,01
Пр	Хлеб рж	35	0	0	10	38	0	0,012	0,02	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2	2,85	0,007	0	0,01
	Итого	501	19,01	18,96	83,11	587	1,01	0,17	0,21	26,65	107,28	2	92,04	186	47,79	2,72	485,7	0,024	0	0,68
бде нь 07	Макарон изд отварные с маслом	150	6,41	1,23	20,45	116	0	0,06	0,02	0	35,4	0,8	10	36	9	0,9	63,7	0	0	0,65
518	Биточек мясной с соусом	90	7,8	18	10	230	1,8	0,07	0,09	0,1	23,57	0,64	16,8	103,2	20,8	1,2	176,4	0,01	0,007	0,01
269	Напиток «каркаде»	200	3	0	28	129	0	0	0	18,05	0	0	13,56	2,8	4	0,36	22,76	0	0	0
Пр	Хлеб пш	31	2	0	15	74	0	0,036	0,02	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4	24,5	0,01	0	0,01
Пр	Хлеб рж	31	0	0	10	38	0	0,012	0,02	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2	2,85	0,007	0	0,01
	Итого	502	19,21	19,23	83,45	587	1,8	0,178	0,15	18,15	58,97	1,44	47,96	142	43,7	3,06	290,21	0,027	0,007	0,68
7де нь 154	Пудинг творожный с молочным топингом	150	15,03	16,43	40,12	362	0,74	0,09	0,38	0,65	108,8	0	286,05	372	44,46	1,23	222,6	0	0,008	0,39
261	Чай с сахаром вит	200	0,07	0,2	10,01	40	0	0,001	0	18,03	0	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08	8,45	0	0	0
Пр	Йогурт 2,5%	95	2,0	2,5	8,0	73	0	0,04	0,002	0,5	0,02	0	0	0,2	14,0	0,1	52,73	0	0	0,05
Пр	Хлеб пш	31	2	0	15	74	0	0,036	0,02	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4	24,5	0,01	0	0,01
Пр	Хлеб рж	31	0	0	10	38	0	0,012	0,02	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2	2,85	0,007	0	0,01
	Итого	507	19,1	19,13	83,13	587	0,74	0,179	0,422	19,18	108,82	0,005	346,85	411,35	74,45	2,01	311,13	0,017	0,008	0,46
8де нь 125	Каша молочная манная с маслом	200	11,21	12,03	52	371	0,02	0,06	0,14	1,55	50,4	2	120	112	21	0,42	129,3	0	0,01	0,64
3	Бутерброд с сыром	20/40	5,91	6,95	7,24	106	0,01	0,02	0,06	0,1	53,1	0	7,35	0	14,9	0,6	38,34	0	0	0
Пр	Сок фрукт (0,2)	200	2	0	14	70	0	0	0,02	4	54	0	16	18	0	0,4	24,0	0	0	0,01
261	Чай с сах вит	200	0,07	0,2	10,01	40	0	0,001	0	18,03	0	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08	8,45	0	0	0,01
	Итого	660	19,19	19,18	83,25	587	0,03	0,081	0,22	23,68	157,5	2,005	196,55	169,15	41,99	1,5	200,09	0	0,01	0,65
9де нь 72	Рассольник Ленингр с курицей со сметаной	250	10,06	14,01	16	225	1,56	0,07	0,05	8,38	59,5	0,48	115,81	33,11	14,27	0,49	176,6	0	0,001	0,2
292	Булочка сдобная	55	4	5	15	123	0	0,06	0,05	0,1	25,58	2	16	44	6	0,6	77,35	0	0	0
241	Компот из смеси сухофруктов	200	3	0	27	127	0	0,04	0,02	18,07	25,4	0	125,78	90	14	0,14	22,98	0	0	0,19
Пр	Хлеб пш	31	2	0	15	74	0	0,036	0,02	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4	24,5	0,01	0	0,01
Пр	Хлеб рж	31	0	0	10	38	0	0,012	0,02	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2	2,85	0,007	0	0,01
	Итого	567	19,06	19,01	83	587	1,56	0,218	0,16	26,55	110,48	2,48	265,19	167,11	44,17	1,83	304,28	0,017	0,001	0,41
10д ень 534	Каша гречнев с курицей	180	13,1	18,1	42	378	0	0,08	0,16	0	71,86	1,5	96,22	149,58	30,64	2	217,2	0	0,009	0
21	Салат «Витаминный»	60	0,8	1	6,1	40	0	0,005	0,02	3,8	21	0	132	75	5,3	0,15	14,59	0	0	0,41
Пр	Сок фрук/ягод	200	3	0	10	57	0	0	0,02	13	54	0	16	18	0	0,4	24	0	0	0,01
Пр	Хлеб пш	31	2	0	15	74	0	0,036	0,02	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4	24,5	0,01	0	0,01
Пр	Хлеб рж	31	0	0	10	38	0	0,012	0,02	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2	2,85	0,007	0	0,01
	Итого	502	18,9	19,1	83,01	587	0	0,133	0,24	16,8	146,86	1,5	251,82	242,58	45,84	3,15	283,14	0,017	0,009	0,44
	Всего за 10дн	5474	190,39	190,79	831,17	5870	12,65	6,519	2,535	132,03	930,76	15,66	1806,3	2144,2	536,56	26,43	2929,9	0,159	0,064	5,8

Используемая литература: ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
Издана: Москва ДеЛи 2022 год, руководители разработки сборника: В.А. Тутьян, Д.Б. Никитюк.

ООО Фирма «Партнер» Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания издание пятое, переизданное Часть 1; 2.
Издана: Уфа 2021 год

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ» Москва 1996 год, под редакцией Ф.Л. Марчука.