

СОГЛАСОВАНО
И.о директора МБОУ СОШ №7 г. Кызыл
Кузнецова С.В.



2025 года

УТВЕРЖДЕНО
Директор ООО «ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»
Чепкасов М.А.



«__» ____ 2025 года

Примерное 10-ти дневное меню горячего питания
для учащихся в возрасте от 7 до 11 лет, в МБОУ СОШ №7 г. Кызыла на 2025 год

(Соответствует Единому сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Уральский региональный центр питания»
ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. Академика Е.А. Вагнера» Минздрава России, Пермь 2021

[illegible]

Обед															
128	Суп-лапша с бараниной	1/250		15,3	18,0	54,5	364,7	0,1	2,0	130,0	1,6	2,0	35,5	8,4	0,5
573	Хлеб пшеничный	1/40		3	0,3	7,6	83,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40		2,7	0,52	5,96	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
462	Какао с молоком	1/200		3,3	2,9	11,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
	Итого завтрака:	1/530		24,3	21,7	79,9	601,5	0,2	2,7	149,0	2,1	126,7	171,0	42,9	2,2
	Итого:	93,00													

Меню на 3 день (среда)

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г		Питательная ценность, г			Энергет	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
		с 7 до 11 лет		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
212	Каша из крупы "Геркулес" с сахаром	1/200/10		8,9	11,3	21,0	236,0	0,2	0,7	39,8	0,7	140,0	224,4	68,9	1,7
573	Хлеб пшеничный	1/40		3	0,3	7,6	83,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40		2,7	0,52	5,96	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
ПР	Фрукты свежие	1/150		0,5	0,5	9,8	55	0,03	7	0	0,2	161	11	9	2,21
491	Компот из ягод заморожен	1/200		0,2	0,1	10,7	44	0,01	16,5	0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,29
	Итого обед:	1/640		15,3	12,7	55,1	477,8	0,3	24,2	39,8	1,5	321,9	286,2	96,2	5,2
	Итого:	93,00													

Обед

100	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	1/250		12,7	11,4	27,3	268	0,1	7,2	0	2,49	20,75	104	31,1	1,56
573	Хлеб пшеничный	1/40		3	0,3	7,6	83,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40		2,7	0,52	5,96	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
ПР	Шоколадные конфеты	1/30		5,5	12,5	29,0	202,0	0,1	2,0	0,0	0,0	0,4	1,4	1,5	1,5
491	Компот из ягод заморожен	1/200		0,2	0,1	10,7	44	0,01	16,5	0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,29
	Итого обеда:	1/560		24,1	24,82	80,56	656,8	0,27	25,7	0	3,09	42,05	156,2	50,9	4,35
	Итого:	93,00													

Меню на 4 день (четверг)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г	Энергет	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
---	--------------------	-----------------	-------------------------	---------	--------------	--	--	--	--------------------------	--	--	--

реп.			с 7 до 11 лет		Белки, Жиры, Углево		тическ		В		€		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
Завтрак																								
307	Тефтели рыбные	1/100			13,3	12,3	18,5	252,2	0,09	0	20,37	1,59	64,35	230,8	43,8	0,67								
256	Макароны отварные	1/150			4,7	6,9	35,4	221,4	0,06	0	37,8	0,75	12	45	7,5	1,05								
573	Хлеб пшеничный	1/20			1,5	0,15	3,8	41,8	0,01	0	0	0,11	2	6,5	1,4	0,11								
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/20			1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39								
460	Чай с молоком	1/200			1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87								
	Итого завтрака:	1/490			22,4	20,9	72,1	609,0	0,2	0,3	67,7	2,6	142,2	343,9	67,9	3,1								
	Итого:	93,00																						
Обед																								
122	Суп Уха	1/250			8,3	10,7	10,1	220,0	0,1	5,8	15,0	0,2	30,5	146,5	32,3	1,0								
573	Хлеб пшеничный	1/40			3	0,3	7,6	83,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22								
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40			2,7	0,52	5,96	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78								
ПР	Фрукты свежие	1/150			0,5	0,5	9,8	55	0,03	7	0	0,2	161	11	9	2,21								
460	Чай с молоком	1/200			1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87								
	Итого обед:	1/680			16,1	13,3	44,9	481,8	0,2	13,1	24,5	0,9	264,0	247,8	64,0	5,1								
	Итого:	93,00																						
Меню на 5 день (пятница)																								
№ ре	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г Энергет Витамины, мг Минеральные вещества, мг																					
			с 7 до 11 лет		Белки, г Жиры, г		Углеводы, г		В		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
Завтрак																								
281	Запеканка пшенная с творогом со стуженым молоком	1/200/10			9,55	12,5	19,7	223,0	0,2	0,1	43,4	0,3	79,3	200,7	46,7	1,7								
573	Хлеб пшеничный	1/40			3	0,3	7,6	83,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22								
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40			2,7	0,52	5,96	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78								
491	Компот из ягод заморожен	1/200			0,2	0,1	10,7	44	0,01	16,5	0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,29								
	Итого завтрака:	1/490			15,45	13,42	43,96	409,8	0,23	16,60	43,40	0,90	100,20	251,50	65,00	2,94								
	Итого:	93,00																						
Обед																								

207	Каша перловая рассыпчатая	1/150		5,3	4,7	30,1	180,1	0,04	0	22,02	0,57	19,85	149,8	18,4	0,8
367	Гуляш из птицы	1/100		11,5	11,1	5,2	146,4	0,0	0,4	52,8	0,4	17,9	49,3	12,9	0,8
573	Хлеб пшеничный	1/40		3	0,3	7,6	83,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40		2,7	0,52	5,96	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
ПР	Вафли (порциями)	1/50		0,56	8,34	23,1	186,36	0,02	0	2,4	1,88	3,2	16,8	2,4	0,24
491	Компот из ягод заморожен	1/200		0,2	0,1	10,7	44	0,01	16,5	0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,29
	Итого обед:	1/580		23,3	25,1	82,7	699,7	0,2	16,9	77,2	3,5	61,8	266,7	52,0	3,2
	Итого:	93,00													

ПОРЯДОК

Меню на 6 день (понедельник)

Меню на 6 день (понедельник)															
№ ре	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергет	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			с 7 до 11 лет	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
225	Каша пшениая вязкая с сах	1/200/10		5,3	8,5	24,3	245,5	0,18	1,2	37,3	0,19	127	197,46	53	1,4
573	Хлеб пшеничный	1/40		3	0,3	7,6	83,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40		2,7	0,52	5,96	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
ПР	Фрукты свежие	1/150		0,5	0,5	9,8	55	0,03	7	0	0,2	161	11	9	2,21
462	Какао с молоком	1/200		3,3	2,9	11,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
	Итого завтрака:	1/640		14,8	12,7	59,5	537,3	0,3	8,9	56,3	0,9	412,7	344,0	96,5	5,3
	Итого:	93,00													

Обед

22	Салат из моркови и яблок	1/60		1,0	6,1	7,5	89,0	0,1	5,4	0,0	3,0	23,0	38,0	27,0	1,1
600	Каша гречневая с овощами и мясом птицы	1/240		15,9	11,3	47,7	335	0,07	0,77	39	0,65	28	166	46,5	1,43
573	Хлеб пшеничный	1/40		3	0,3	7,6	83,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40		2,7	0,52	5,96	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
462	Какао с молоком	1/200		3,3	2,9	11,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
	Итого обед:	1/570		25,9	21,1	80,6	660,8	0,2	6,9	58,0	4,2	175,7	339,5	108,0	4,2
	Итого:	93,00													

Меню на 7 день (вторник)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г		Питательная ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		с 7 до 11 лет		Белки,	Жиры,	Углево		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
385	Рис отварной	1/150		3,8	5,4	39,4	221,5	0,03	0	27,3	0,28	17,4	84,5	27,4	0,1
367	Птица в соусе томатном	1/100		9,1	9,3	2,2	146,4	0,03	0,4	52,8	0,45	17,8	49,3	12,8	0,82
573	Хлеб пшеничный	1/20		1,5	0,15	3,8	41,8	0,01	0	0	0,11	2	6,5	1,4	0,11
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/20		1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39
459	Чай с лимоном	1/200		0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
	Итого завтрака:	1/650		16,0	15,2	57,8	479,3	0,1	1,4	80,1	1,0	49,8	165,1	51,3	2,3
	Итого:	93,00													
Обед															
350	Тефтели мясные	1/100		13,8	10,8	18,1	183,8	0,1	0,0	20,0	0,4	46,3	123,8	18,8	1,0
377	Картофельное пюре	1/150		4,1	8,8	28,7	166,0	0,1	3,6	30,0	0,2	37,5	73,5	24,0	0,8
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40		2,7	0,52	5,96	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
459	Чай с лимоном	1/200		0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
	Итого завтрака:	1/530		20,9	20,2	62,3	449,0	0,2	4,6	50,0	0,8	101,1	237,8	57,2	3,5
	Итого:	93,00													
МЕНЮ на 8 день (Среда)															
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г		Питательная ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		с 7 до 11 лет		Белки,	Жиры,	Углево		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
214	Каша манная вязкая с сахаром	1/200/10		5,2	8,1	12,7	213	0,08	1,25	38,6	0,7	124,3	123	20,8	0,54
573	Хлеб пшеничный	1/40		3	0,3	7,6	83,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40		2,7	0,52	5,96	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
ПР	Печенье сахарное	1/40		1,9	4,0	10,4	136,0	0,0	0,0	4,0	2,0	11,6	36,0	8,0	0,8
491	Компот из ягод заморожен	1/200		0,2	0,1	10,7	44	0,01	16,5	0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,29
	Итого завтрака:	1/530		13,0	13,0	47,4	535,8	0,2	17,8	42,6	3,3	156,8	209,8	47,1	2,7
	Итого:	93,00													
Обед															

148	Овощи свежие порциями	1/60		0,6	0,5	0,8	15,8	0,03	2,5	0	0,1	11,1	18,9	8,8	0,32
375	Плов из курицы	1/250		18,38	18,25	48,2	389	0,05	0	18,7	0,7	25	109	35	0,89
573	Хлеб пшеничный	1/40		3	0,3	7,6	83,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40		2,7	0,52	5,96	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
491	Компот из ягод заморожен	1/200		0,2	0,1	10,7	44	0,01	16,5	0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,29
	Итого завтрака:	1/590		24,9	19,7	73,3	591,6	0,2	19,0	18,7	1,4	57,0	178,7	62,1	2,5
	Итого:	93,00													

Меню на 9 день (четверг)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
		с 7 до 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углевод		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
122	Суп Уха	1/250		8,3	10,7	10,1	220,0	0,1	5,8	15,0	0,2	30,5	146,5	32,3	1,0
573	Хлеб пшеничный	1/40		3	0,3	7,6	83,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40		2,7	0,52	5,96	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
ПР	Фрукты свежие	1/150		0,5	0,5	9,8	55	0,03	7	0	0,2	161	11	9	2,21
460	Чай с молоком	1/200		1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
	Итого обед:	1/680		16,1	13,3	44,9	481,8	0,2	13,1	24,5	0,9	264,0	247,8	64,0	5,1
	Итого:	93,00													

Обед

307	Тефтели рыбные	1/100		13,3	12,3	18,5	252,2	0,09	0	20,37	1,59	64,35	230,8	43,8	0,67
256	Макароны отварные	1/150		4,7	6,9	35,4	221,4	0,06	0	37,8	0,75	12	45	7,5	1,05
573	Хлеб пшеничный	1/40		3	0,3	7,6	83,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40		2,7	0,52	5,96	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
460	Чай с молоком	1/200		1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
	Итого завтрака:	1/530		25,3	21,3	79,0	680,4	0,2	0,3	67,7	2,8	148,9	366,1	74,0	3,6
	Итого:	93,00													

Меню на 10 день (пятница)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г с 7 до 11 лет	Питательная ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

[illegible]