

Утверждаю:

Директор ИП Косухин С.В.

Согласовано:

Директор МБОУ «Куйбышевская СОШ»

С.В. Косухин

О. П. Чернова



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 марта 2025

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Ценные вещества						Энергетическая ценность, ккал	Витамины,						Минеральные вещества,					
			г			мг				В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
			Б	Ж	У	В	С	А										Е	Ca	P	Mg
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
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
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	15,98	15,92	63,64	549,97	0,165	0,01	0,13	1,95	235,6	237,2	35	3,15

2 День

Завтрак

407 п*	Рагу из птицы	240	16,55	11,4	45,7	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 из пш. с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	525	19,21	19,35	77,66	537,29	0,15	15,23	0,02	6,11	60,94	184,09	56,14	3,02

3 День

Завтрак

260 п *	Каша «Дружба»	200	2,1	4,9	21,7	208,5	0,17	0,68	0,075	1,12	69,69	224,74	35,67	1,8
пром.пр *	Сдоба к кофе	50	8,9	6,7	13,2	180	0,04	0,13	0,1	0,53	246,7	176	17,3	0,53
495 п	Чай 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
	Итого:	500	16,76	16,46	67,29	576,07	0,295	2,39	24,575	1,65	475,49	557,1	81,81	127,82

4 День

Завтрак

259 т	Жаркое по-домашнему	240	16,07	11,75	44,75	413	0,16	9,46	0	0	42,7	288,05	59,47	5,4
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 МЕЛОМ	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб инд. I с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	510	15,98	15,82	63,92	561,47	0,245	0,81	0,175	1,65	334,29	435,54	61,47	3,56

5 День

Завтрак

256 п *	Каша молочная пшеничная жидкая	200	6,4	9,5	24,5	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	17,08	17,52	67,72	576,97	0,215	4,27	0,16	1,33	404	413,6	65,6	3,78

6 День

Завтрак

605 о *	«Ежкин» куриные	100	7,72	10,26	6,72	264,32	0,24	1,08	16,56	0	68,84	92,4	26,64	4,34
456 п	Соус красный основной	30	0,43	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,081	2,94	8,04	4,14	0,17
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
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 под. I с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	565	19,22	19,63	76,94	654,63	0,475	7,88	16,566	0,411	116,4	326,11	179,48	10

2 Завтрак

7 День

Завтрак

182 т *	Каша, жидкая молочная из рисовой крупы	200	14,6	14,9	25,7	408,5	0,17	0,68	0,075	1,12	69,69	224,74	35,67	1,8
пром.пр *	Крендель сахарный	80	1,5	1,3	15,9	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	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	530	17,88	17,52	71,62	837,47	0,245	4,78	0,085	1,12	217,79	353,54	60,17	3,53

День

Завтрак

255 т *	Печень по - Строгоновски	125	10,37	11,03	27,4	231,25	0,25	10,56	7227,5	0	41,5	299,15	21,83	6,25
309 *	Макаронные изделия отварные	100	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
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 полд.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:	510	19,18	19,46	76,7	518,82	0,37	17,68	7235,91	0,27	191,09	469,98	66,51	8,07

2 Завтрак

9 День

Завтрак

267 п *	Каша, пшеница молочная жидкая	200	10,8	5,4	9,7	228,8	0,13	2,69	8,17		23,4	77,8	12,6	5,08
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
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	16,38	16,42	65,5	564,57	0,215	5,49	8,23	0,95	55,2	148	28,6	7,23

10 День

Завтрак

291 т*	Плов из курицы	240	16,52	11,53	44,78	311,3	0,12	7,21	23,3	0	55,49	209,93	64,7	2,35
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*	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб под.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:	525	19,18	19,48	76,74	530,59	0,15	12,04	23,3	3,01	91,43	255,02	81,84	3,57

2. Завтрак