

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Начальная
общеобразовательная школа №14»
Н.А. Зильберман



Примерное десятидневное меню
для обучающихся общеобразовательных
учреждений (категория 7-11 лет)

на 2025 год

г. Биробиджан

Сборник рецептур,Новоси бирск,2021г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность	ЦЕНА
			7-11 лет	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	
№ рецепта						(ККАЛ)	рублей
1	2	3	4	5	6	7	8
ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
С/р 1981г.№411	Оладьи	150	12,80	19,01	24,90	318,20	17,74
Пром.	Сгущенное молоко	40	1,86	0,00	21,60	87,00	13,33
Пром.	Фрукт (яблоко) ***	120	0,54	0,54	12,78	57,70	22,20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,56	40,00	1,12
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	15,4	19,55	69,84	502,90	54,39
ОБЕД							
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор) **	60	0,70	0,10	7,90	14,10	15,59
С/р1981г.№219	Суп картофельный с крупной гречневой с мясом птицы	220	3,40	8,40	13,80	163,20	14,99
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	4,90	5,30	19,80	139,40	22,81
54-16м-2020	Тефтели из курицы с рисом с томатным соусом	90	10,70	9,90	7,50	133,10	17,53
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	101,10	4,49
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,50	0,40	24,60	117,20	3,38
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,00	0,24	13,30	55,40	1,75
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	23,70	24,34	106,70	723,50	80,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1290	39,10	43,89	176,54	1226,40	134,93
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец) **	60	0,50	0,10	1,50	16,20	16,27
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	13,08
С/р 1981г.№703	Курица тушеная в томатном соусе	90	11,60	7,80	4,40	126,40	85,73
С/р 1981г. № 948	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	2,50	16,00	61,20	5,31
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,98	14,76	70,32	2,53
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	18,90	16,28	69,46	470,92	122,92
ОБЕД							
54-28з-2020	Кукуруза консервированная ****	60	0,90	1,80	5,20	32,00	26,81
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,70	5,70	10,10	110,40	11,12
54-6г-2020	Рис отварной	150	8,85	10,50	47,10	260,55	15,48
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	90	8,61	5,40	5,49	100,98	29,39
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,56	60,00	1,12
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,32	19,68	93,76	3,38
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,50	0,36	10,00	51,20	2,63
	ИТОГО ЗА ОБЕД	770	26,76	24,08	108,13	708,89	89,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1300	45,66	40,36	177,59	1179,81	212,85
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	5,60	53,70	10,44
54-1с-2020	Омлет натуральный	150	11,51	13,50	11,60	225,40	54,84
Пром.	Фрукт (яблоко) ***	120	0,50	0,50	11,80	53,30	22,20
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	15,22	61,14	2,99
Пром.	Хлеб ржаной	15	0,75	0,18	5,00	25,60	1,31
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,32	19,68	93,76	3,38
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540	18,46	19,00	68,90	512,90	95,16
ОБЕД							
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец) **	60	0,50	0,10	1,50	8,50	16,27
С/р 1981г.№219	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	225	5,16	2,78	18,50	119,60	17,56
54-6г-2020	Рис отварной	150	7,85	10,50	37,10	260,55	15,48
54-18м-2020	Печень по-строгановски	90	9,20	12,40	12,50	194,00	36,99
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,56	40,00	1,12
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,32	19,68	93,76	3,38
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,50	0,36	10,00	51,20	2,63
	ИТОГО ЗА ОБЕД	795	26,41	26,46	109,84	767,61	93,43
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1335	44,87	45,46	178,74	1280,51	188,59

ЗАВТРАК							
С/р 1981г. №411	Каша рисовая молочная	105	4,15	7,60	17,15	136,40	15,86
54-1г-2020	Запеканка из творога	75	12,10	6,25	10,85	150,60	34,30
Пром.	Джем фруктовый	20	0,00	1,60	7,20	29,00	3,55
Пром.	Фрукт (яблоко) ***	120	0,50	0,50	11,80	53,30	22,20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,56	40,00	1,12
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,24	14,76	70,32	2,53
Пром.	Хлеб ржаной	15	0,75	0,18	5,00	25,60	1,31
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	565	19,2	16,37	77,32	505,22	80,87
ОБЕД							
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор) **	60	0,70	0,10	4,00	12,80	15,59
С/р 1981г. №211	Суп гороховый	200	7,20	7,20	19,20	151,20	5,81
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,10	7,10	19,80	139,40	22,81
54-23м-2020	Биточек из курицы	90	11,20	8,90	11,80	126,40	35,97
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	4,49
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,50	0,40	24,60	117,20	3,38
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,00	0,24	6,60	34,13	1,75
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	26,2	23,94	105,8	662,13	89,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1325	45,4	40,31	183,12	1167,35	170,67
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	4,10	7,30	21,00	139,40	22,81
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	90	11,61	5,90	9,36	112,32	29,39
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	2,10	12,63	74,20	1,12
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,24	14,76	80,65	2,53
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,50	0,36	10,00	66,10	2,63
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	18,91	15,90	67,75	472,67	58,48
ОБЕД							
Пром.	Овощная нарезка (помидор/огурец)	60	0,90	0,10	5,20	25,20	15,70
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,70	5,60	5,70	92,20	9,48
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	13,08
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	90	9,20	14,70	1,90	167,40	53,51
С/р 1981г. №933	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	33,10	128,90	16,50
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,32	19,68	93,76	3,38
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,50	0,36	10,00	51,20	2,63
	ИТОГО ЗА ОБЕД	770	24,6	25,98	108,38	755,46	114,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1270	43,51	41,88	176,13	1228,13	172,76
ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК							
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	10,44
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,25	8,65	26,31	206,17	23,45
Пром.	Фрукт (яблоко) ***	120	0,50	0,50	11,80	53,30	22,20
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,70	3,50	25,06	127,36	25,15
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,24	14,76	70,32	2,53
Пром.	Хлеб ржаной	15	0,75	0,18	5,00	25,60	1,31
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	17,20	17,47	82,93	536,45	85,08
ОБЕД							
С/р 1981г. Таб.32	Соленый огурец	60	1,00	6,10	5,80	81,50	12,32
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	6,10	5,80	13,60	125,50	12,59
Ср1981№642	Плов из отварной курицы	200	12,60	14,80	38,60	348,20	40,23
54-31хн-2020	Компот из ягоды	200	0,10	0,00	22,10	29,30	14,51
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,50	0,40	24,60	117,20	3,38
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,00	0,24	6,60	34,13	1,75
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	23,30	27,34	111,30	735,83	84,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1250	40,5	44,81	194,23	1272,28	169,86

ЗАВТРАК							
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор) **	60	0,70	0,10	2,30	12,80	15,59
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,30	6,00	32,80	196,80	13,08
С/р 1981г. №703	Курица тушеная в томатном соусе	90	10,20	9,80	4,40	126,40	85,73
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	15,22	61,14	2,99
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,32	19,68	93,76	3,38
Пром.	Хлеб ржаной	15	0,75	0,18	5,00	25,60	1,31
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	19,15	16,50	79,40	516,50	122,08
ОБЕД							
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец) **	60	0,50	0,10	1,50	62,70	16,27
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой перловой, со сметаной	200	5,10	9,20	10,80	135,00	6,88
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,10	6,30	19,80	142,00	22,81
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	12,40	8,90	27,50	144,00	35,99
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	4,49
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,00	0,48	13,30	70,10	2,63
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,24	14,76	70,32	2,53
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	25,1	25,22	107,46	705,12	91,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1315	44,25	41,72	186,86	1221,62	213,68
ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК							
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	4,50	6,10	0,00	67,70	10,44
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	150	9,10	9,80	26,60	187,30	15,64
Пром.	Фрукт (яблоко) ***	120	0,50	0,50	11,80	87,10	22,20
С/р 1981г. № 948	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	16,00	62,20	5,31
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,24	14,76	70,32	2,53
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	515	15,60	16,64	69,16	474,62	56,12
ОБЕД							
54-28з-2020	Кукуруза консервированная ****	60	0,90	0,10	5,20	25,20	26,81
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,70	5,70	10,10	110,40	12,56
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	13,08
54-7м-2020	Шницель из курицы	90	10,00	15,30	12,30	201,00	38,29
С/р 1981г. №933	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	33,10	128,90	16,50
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,50	0,40	14,60	117,20	3,38
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,00	0,24	6,60	34,13	1,75
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	25,40	26,64	114,70	813,63	112,37
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1275	41,00	43,28	183,86	1288,25	168,49
ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК							
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	11,51	17,30	24,10	225,40	54,84
Пром.	Фрукт (яблоко) ***	120	1,50	0,50	13,20	91,20	22,20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,90	0,00	11,62	61,10	1,12
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,24	15,76	70,32	2,53
Пром.	Хлеб ржаной	15	0,75	0,18	15,76	36,50	1,31
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	515	16,16	18,22	80,44	484,52	82
ОБЕД							
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец) **	60	0,50	0,10	6,40	10,60	16,27
С/р 1981г. №131	Суп свекольник со сметаной	200	8,20	9,80	28,40	198,60	11,22
С/р 1981г. № 631	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	200	11,63	15,60	32,60	124,00	39,79
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,56	89,00	1,12
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,50	0,36	10,00	51,20	2,63
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,32	19,68	93,76	3,38
	ИТОГО ЗА ОБЕД	730	24,03	26,18	107,64	567,16	74,41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1245	40,19	44,4	188,08	1051,68	156,41

54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	100	4,10	6,90	17,30	135,10	15,27
54-1г-2020	Запеканка из творога	75	11,10	7,85	10,85	150,60	42,35
Пром.	Джем фруктовый	20	0,00	0,00	7,20	29,00	4,05
Пром.	Фрукт (яблоко) ***	120	0,50	0,50	11,80	53,30	22,20
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	12,20	61,14	2,99
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,32	17,20	93,76	3,38
Пром.	Хлеб ржаной	15	0,75	0,18	5,00	25,60	1,31
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	18,65	15,85	81,55	548,50	91,55
ОБЕД							
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор) **	60	0,70	0,10	2,30	12,80	15,59
С/р 1981г №217	Суп овощной со сметаной	200	7,30	10,82	15,94	189,58	11,28
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	13,08
54-29м-2020	Фрикадельки из курицы	90	8,70	9,80	5,40	152,90	24,68
54-3соус-2020	Соус томатный	20	0,28	1,03	1,90	23,83	0,95
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	4,49
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,50	0,40	24,60	117,20	3,38
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,00	0,24	6,60	34,13	1,75
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	26,28	27,29	109,34	808,24	75,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1350	44,93	43,14	190,89	1356,74	166,75

Примерное меню разработано согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". Так же примерное меню разработано согласно методических рекомендаций к организации общественного питания населения МР 2.3.6.0233-21

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗАВТРАК	533,00	17,76	17,18	74,68	502,52	84,87
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ОБЕД	762,50	25,18	25,75	108,93	724,76	90,63
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ДЕНЬ	1295,50	42,94	42,93	183,60	1227,28	175,50
норма завтрак (20-25% суточной нормы)	500,00	15,40	15,80	67,00	470,00	
		19,25	19,75	83,75	587,50	
норма обед (30-35% суточной нормы)	700,00	23,10	23,70	100,50	705,00	
		26,95	27,65	117,25	822,50	