



УТВЕРЖДЕНО  
Генеральный директор  
ООО «Компания  
«ПРОФИ-ГРУПП»  
М.А. Паева



ПРОВЕРЕНО  
Инженер-технолог  
ООО «Компания «ПРОФИ-  
ГРУПП»  
С.П.Халиуллина

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ  
"Култаевская средняя  
школа" Интеграция"  
Е.В. Эйхгорн



## ТИПОВОЕ МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТНОЙ  
КАТЕГОРИИ от 7 до 11 лет  
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Пермь – 2025

## **Библиография**

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. (Пермь-2013).
3. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждения. (Пермь-2018).

**Типовое примерное меню**

Меню 1-4 класс (летне-осенний) 01.11.2025, возраст=[7-11 лет (летне-осенний)], сезон=[Летне-осенний], категория=[Меню 1-4 класс (летне-осенний)] 01.11.2025]

**1-я неделя**

Прием пиши, раздел		1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-й пятница (день №5)
Завтрак	Закуска	Бутерброд с сыром (1-й вариант)/2018 г	35	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)
Второе блюдо	Каша "Дружба"/2018	200	Котлеты "Школьные"	90	Омлет натуральный/2018	160
Гарнир			Каша гречневая рассыпчатая/2018	150		
Напиток	Чай с сахаром/2018	200	Чай с лимоном/2018	200	Кофейный напиток с молоком/2018	200
горячий					Какао с молоком/2018	
Выпечка					Печенье.	40
Хлеб	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	60	Хлеб пшеничный.	40
Фрукты	Фрукты свежие/2018	150				
Обед	Закуска	Икра набачковая (промышленного производства)/2013	60	Овощи консервированные порциями (огурцы).	60	Салат из белокочанной капусты с морковью/2013
Первые блюда	Суп крестьянский с крупой/2013	200	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	200	Борщ с капустой и картофелем/2013	250
Соус					Рассольник ленинградский/2013	
Вторые блюда	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013	120	Плов из отварной птицы/2018	240	Биточки рыбные/2013 в молочном соусе	90/30
Гарнир	Макаронные изделия отварные/2018	150			Котлеты из птицы припущенные/2018	
Напиток	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	Чай каркаде/2018	200	Пюре картофельное/2018	150
Хлеб	Хлеб ржаной.	40			Каша гречневая рассыпчатая/2018	150
	Хлеб пшеничный.	30			Компот из ягод замороженных	200
Полдник	Выпечка, кондитерские изделия	Булочка Пермская	100	Ватрушка с повидлом/2018	100	Хлеб ржаной.
						60
						Хлеб пшеничный.
						60
						Булочка ванильная
						100
						Чай с лимоном/2018
						200



Утверждено  
дата:

**2-я неделя**

	Прием пиши, раздел	2-й понедельник (день №6)	2-й вторник (день №7)	2-я среда (день №8)	2-й четверг (день №9)	2-я пятница (день №10)
Завтрак	Закуска	Бутерброд с сыром (2-й вариант)/2013	35	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	40	
Второе блюдо	Каша рисовая вязкая/2018	220	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013	120	Каша пшеничная вязкая/2018	220
Соус					Запеканка из творога/2018	180
Гарнир					Молоко стущенное/2013	30
Напиток горячий	Чай с сахаром/2018	200	Кофейный напиток с молоком/2018	150		
Выпечка					Каша гречневая вязкая/2018	200
Хлеб	Хлеб пшеничный.	20			Какао с молоком/2018	200
Фрукты	Фрукты свежие/2018	120	Хлеб пшеничный.	60	Чай с лимоном/2018	200
Обед	Закуска	Икра кабачковая (промышленного производства)/2013	60	Салат из свеклы отварной/2013	60	Прияники.
Первые блюда	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	200	Рассолник ленинградский/2013	200	Хлеб пшеничный.	40
Соус					Пряники.	50
Вторые блюда	Биточки из говядины/2018	90	Плов из отварной птицы/2018	240	Печенье.	40
Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая/2018	150				
Напиток	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	Компот из яблок с лимоном/2018	200		
Хлеб						
Полдник	Выпечка, кондитерские изделия	Булочка школьная	100	Шанежка с картофелем/2013	100	Хлеб пшеничный.
						40
						Хлеб рожной.
						60
						Хлеб пшеничный.
						40
						Шанежка наливная
						100
						Компот из апельсинов с яблоками/2013
						200

Составил

*Ольга Ивановна Смирнова*Дата 01.11.2018



## Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:1

Неделя:1

## **Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)**

Возрастная категория: 7-11 лет (летне-осенний)  
Категория: Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

## Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
63/18	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	35	5	7	8	114				48		158	104	11	
226/18	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191,6			1	39		130	140	31	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
82/18	Фрукты свежие	150	1	1	15	66			11			24	17	14	3
<b>Итого за Завтрак</b>			14	15	80	503,6			12	87		325	295	66	4
<b>Обед</b>															
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1	5	5	71,4			4		2	25	22	9	
154/13	Суп крестьянский с крупой	200	2	4	12	90			8		2	21	54	16	1
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	13	14	10	218,6			1		1	30	141	19	2
256/18	Макаронные изделия отварные	150	6	6	30	190,4				34	1	14	45	9	1
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
<b>Итого за Обед</b>			28	29	105	794,5			13	34	7	130	364	90	7
<b>Полдник</b>															
554/13	Булочка Пермская	100	6	13	39,2	246,7					1	17	60	9	1
487/18	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
<b>Итого за Полдник</b>			6	13	53,2	306,7			3		1	31	68	15	2
<b>Итого за день</b>			48	57	238,2	1 604,70			28	121	8	486	727	171	13

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День:2

Неделя:1

Рацион: Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет (летне-осенний)

Категория: Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
347/18	Котлеты "Школьные"	90	13	10	11	189			1	22		43	133	19	2
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6			24			14	134	89	3
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141				1	12	39	8	1	
Итого за Завтрак			24	16	61	543,6			2	46	1	77	315	121	7
<b>Обед</b>															
50/13	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4			3		1	20	23	11	1
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	6	66,4			15		2	27	38	18	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
375/18	Плов из отварной птицы	240	24	27	31	466,3			1	94	6	33	132	43	2
461/18	Чай каркаде	200			14	56			3		1				
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6		
Итого за Обед			32	35	89	813,8			19	97	10	107	285	97	6
<b>Полдник</b>															
530/18	Ватрушка с повидлом	100	6	2	28,3	276,7					14	1	18	45	11
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
Итого за Полдник			7	2	46,3	354,7			80	14	2	30	48	14	2
Итого за день			63	53	196,3	1712,0			101	157	13	214	648	232	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День:3

Неделя:1

Рацион: Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет (летне-осенний)

Категория: Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	2	2	3	38,3				1	11		11	33	11
268/18	Омлет натуральный	160	14	16	3	209,2				278	1	127	240	20	3
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
590/13	Печенье	40	3	4	30	166,8					1	12	36	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6		
<b>Итого за Завтрак</b>			25	25	70	596,3			2	308	2	266	412	58	4
<b>Обед</b>															
149/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	60			1	6,6			2			14	15	8	
128/13	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	95			10		2	35	53	26	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
345/13	Биточки рыбные	90	13	2	9	101,7					1	32	144	21	1
402/18	Соус молочный для запекания	30	1	3	2	35,4			15		34	26	4		
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102		4	30		38	77	25	1	
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5		5			18	18	10	4	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4				1	21	95	28	2	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141				1	12	39	8	1	
<b>Итого за Обед</b>			29	19	107	709,8			21	45	5	213	473	131	10
<b>Полдник</b>															
538/18	Шанежка наливная	100	8	7	41,3	260				41	1	30	64	12	1
460/18	Чай с молоком	200	2	1	12	64				10		59	46	11	1
<b>Итого за Полдник</b>			10	8	53,3	324				51	1	89	110	23	2
<b>Итого за день</b>			64	52	230,3	1 630,1			23	404	8	568	995	212	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День:4

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Рацион:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
96/13	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	40	1	4	20	124						6	12	3	
223/18	Каша пшеничная вязкая	220	10	9	41	279,6			1	44		156	230	61	2
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
<b>Итого за Завтрак</b>			17	16	95	591,6			2	63		281	359	92	3
<b>Обед</b>															
4/13	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6	6	81,6			17		3	26	19	10	
134/13	Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97			6		2	12	50	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
372/18	Котлеты из птицы припущеные	90	14	9	8	164,6			1	53	1	36	88	17	1
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
<b>Итого за Обед</b>			30	27	88	767,3			41	77	7	129	421	177	7
<b>Полдник</b>															
553/13	Шанежка с картофелем	100	11	10	44,8	256,7			7	1	1	75	138	30	2
494/18	Компот из изюма	200			18	72						16	11	4	1
<b>Итого за Полдник</b>			11	10	62,8	328,7			7	1	1	91	149	34	3
<b>Итого за день</b>			58	53	245,8	1 687,50			50	141	8	501	929	303	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День:5

Неделя:1

Рацион:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
360/18	Тефтели из печени с рисом	120	15	8	18	201,6			12	4 461	1	95	288	30	5
258/18	Макароны отварные с овощами	150	5	4	26	156			3	25	1	20	59	18	1
461/18	Чай каркаде	200			14	56			3		1				
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6		
Итого за Завтрак			23	12	78	507,6			15	4 489	2	124	373	54	6
<b>Обед</b>															
21/18	Салат из моркови	60	1	4	7	62,4			2		2	15	30	20	
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1
348/18	Тефтели из говядины (паровые)	90	12	8	8	155,7			1			15	127	17	2
380/18	Капуста тушеная	150	3	5	12	108			21	26		90	66	34	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Обед			28	20	110	738,5			111	26	6	177	411	129	8
<b>Полдник</b>															
563/13	Булочка ванильная	100	8	8	39,1	330					1	15	62	10	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Полдник			8	8	49,1	370			1		1	23	71	15	2
Итого за день			59	40	237,1	1 616,1			127	4 515	9	324	855	198	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День:6

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Рацион:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
91/13	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	35	5	8	7	123						137	99	10	
217/18	Каша рисовая вязкая	220	7	8	41	259,5			2	45		153	183	41	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
82/18	Фрукты свежие	120			12	52,8			8			19	13	11	3
<b>Итого за Завтрак</b>			14	16	79	520,3			10	45		318	316	69	4
<b>Обед</b>															
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1	5	5	71,4			4		2	25	22	9	
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	6	66,4			15		2	27	38	18	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
339/18	Биточки из говядины	90	16	12	14	230,4				4	1	49	164	23	3
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
<b>Итого за Обед</b>			30	28	83	774			19	28	6	159	463	176	10
<b>Полдник</b>															
574/13	Булочка школьная	100	8	3	29,3	285					2	15	60	12	1
460/18	Чай с молоком	200	2	1	12	64					10		59	46	11
<b>Итого за Полдник</b>			10	4	41,3	349					10	2	74	106	23
<b>Итого за день</b>			54	48	203,3	1 643,2			29	83	8	551	885	268	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День:7

Неделя:2

Рацион:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	13	14	10	218,6			1		1	30	141	19	2
256/18	Макаронные изделия отварные	150	6	6	30	190,4			34	1	14	45	9	1	
465/18	Кофеинный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			27	23	84	638			2	53	3	164	302	49	4
<b>Обед</b>															
50/13	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4			3		1	20	23	11	1
134/13	Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97			6		2	12	50	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1					4	3			
375/18	Плов из отварной птицы	240	24	27	31	466,3			1	94	6	33	132	43	2
487/18	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			33	35	96	848,4			13	94	10	105	305	106	7
<b>Полдник</b>															
553/13	Шанежка с картофелем	100	11	10	40,8	256,7			7	1	1	75	138	30	2
510/13	Компот из апельсинов с яблоками	200	1		22	93			12			19	12	8	1
Итого за Полдник			12	10	62,8	349,7			19	1	1	94	150	38	3
Итого за день			72	68	242,8	1 836,0			34	148	14	363	757	193	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День:8

Неделя:2

Рацион:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
96/13	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	40	1	4	20	124						6	12	3	
223/18	Каша пшенная вязкая	220	10	9	41	279,6			1	44		156	230	61	2
461/18	Чай каркаде	200			14	56			3		1				
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6		
<b>Итого за Завтрак</b>			14	13	95	553,6			1	47		171	268	70	2
<b>Обед</b>															
175/13	Кукуруза отварная	60	5	3	37	199,7						16	118	38	2
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1
334/13	Кнели рыбные припущеные	90	12	1	5	80,1					1	44	151	22	
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17		8	6	6		
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6		
<b>Итого за Обед</b>			29	13	117	713,2			28	30	3	147	524	144	6
<b>Полдник</b>															
530/18	Ватрушка с повидлом	100	6	2	28,3	276,7					14	1	18	45	11
494/18	Компот из изюма	200			18	72					16	11	4	1	
<b>Итого за Полдник</b>			6	2	46,3	348,7					14	1	34	56	15
<b>Итого за день</b>			49	28	258,3	1 615,5			29	91	4	352	848	229	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День:9

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Рацион:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
279/18	Запеканка из творога	180	38	11	30	372			1	77		330	416	46	1
481/13	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98,4						92	66	10	
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
589/13	Пряники	50	3	2	38	183						1	6	25	5
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
<b>Итого за Завтрак</b>			46	16	115	787,4			2	77	1	444	542	72	2
<b>Обед</b>															
21/18	Салат из моркови	60	1	4	7	62,4			2		2	15	30	20	
144/13	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1
360/18	Тефтели из печени с рисом	120	15	8	18	201,6			12	4 461	1	95	288	30	5
258/18	Макароны отварные с овощами	150	5	4	26	156			3	25	1	20	59	18	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
<b>Итого за Обед</b>			31	20	128	812,3			29	4 486	5	192	569	132	13
<b>Полдник</b>															
563/13	Булочка ванильная	100	8	8	47,1	330					1	15	62	10	1
460/18	Чай с молоком	200	2	1	12	64					10		59	46	11
<b>Итого за Полдник</b>			10	9	59,1	394					10	1	74	108	21
<b>Итого за день</b>			87	45	302,1	1 993,7			31	4 573	7	710	1 219	225	17

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День:10

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Рацион:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
300/13	Яйца вареные	50	6	6		78,8						28	96	6	1
213/18	Каша гречневая вязкая	200	6	7	21	168,8			1	37		108	159	70	2
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
590/13	Печенье	40	3	4	30	166,8					1	12	36	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
<b>Итого за Завтрак</b>			20	20	80	578,9			2	56	1	265	402	110	5
<b>Обед</b>															
149/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	60			1	6,6			2			14	15	8	
128/13	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	9	76			8		2	28	42	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
372/18	Котлеты из птицы припущеные	90	14	9	8	164,6			1	53	1	36	88	17	1
385/18	Рис отварной	150	4	5	39	219,3				27		7	82	27	
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78		80		1	12	3	3	1	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4				1	21	95	28	2	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
<b>Итого за Обед</b>			27	20	115	751			91	80	5	130	354	110	5
<b>Полдник</b>															
538/18	Шанежка наливная	100	8	7	31,3	260				41	1	30	64	12	1
510/13	Компот из апельсинов с яблоками	200	1		22	93			12			19	12	8	1
<b>Итого за Полдник</b>			9	7	53,3	353			12	41	1	49	76	20	2
<b>Итого за день</b>			56	47	248,3	1 682,8			105	177	7	444	832	240	12

Составил Ольга Кашулина С.Н.дата 01.11.2025г.

# Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням

## Калорийность. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	1 604,7	103,6	70,0	503,6	30,6	20,7	794,4	48,3	32,6	306,7	24,7	16,5
1	2	1 712,0	104,1	70,0	543,6	33,0	22,2	813,8	49,5	33,3	354,7	21,6	14,5
1	3	1 630,1	99,1	70,0	596,3	36,3	25,6	709,8	43,1	30,5	324,0	19,7	13,9
1	4	1 687,5	108,7	70,0	591,6	36,0	23,2	767,2	46,6	30,0	328,7	26,1	16,1
1	5	1 616,1	98,2	70,0	507,6	30,9	22,0	738,5	44,9	32,0	370,0	22,5	16,0
1	среднее	1 650,0	102,7	70,0	548,5	33,3	22,7	764,7	46,5	31,7	336,8	22,9	15,4
2	1	1 643,2	99,9	70,0	520,3	31,6	22,2	774,0	47,0	33,0	349,0	21,2	14,9
2	2	1 836,0	117,7	70,0	637,9	38,8	23,1	848,4	51,6	30,7	349,7	27,3	16,3
2	3	1 615,5	98,2	70,0	553,6	33,7	24,0	713,2	43,4	30,9	348,7	21,2	15,1
2	4	1 993,7	121,2	70,0	787,4	47,9	27,6	812,3	49,4	28,5	394,0	24,0	13,8
2	5	1 682,8	102,3	70,0	578,9	35,2	24,1	751,0	45,7	31,2	353,0	21,5	14,7
2	среднее	1 754,2	107,9	70,0	615,6	37,4	24,3	779,8	47,4	30,8	358,8	23,0	14,9
период	среднее	1 702,1	105,3	70,0	582,1	35,4	23,5	772,3	46,9	31,2	347,8	23,0	14,9

## Белки. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	48,2	89,4	70,0	14,4	26,6	20,8	27,2	50,4	39,4	6,7	12,4	9,7
1	2	62,5	115,9	70,0	23,7	44,0	26,6	32,2	59,8	36,1	6,5	12,1	7,3
1	3	62,6	116,2	70,0	24,3	45,2	27,2	29,1	54,0	32,5	9,2	17,1	10,3
1	4	57,3	106,3	70,0	17,1	31,7	20,8	29,4	54,6	36,0	10,8	20,0	13,2
1	5	58,8	109,1	70,0	23,5	43,6	28,0	27,2	50,4	32,4	8,1	15,1	9,7
1	среднее	57,9	107,4	70,0	20,6	38,2	24,9	29,0	53,8	35,1	8,3	15,3	10,0
2	1	53,2	98,6	70,0	14,1	26,2	18,6	29,5	54,7	38,8	9,6	17,8	12,6
2	2	69,9	129,7	70,0	26,2	48,5	26,2	32,8	60,8	32,8	11,0	20,4	11,0
2	3	50,1	92,8	70,0	13,8	25,5	19,3	30,1	55,8	42,1	6,2	11,4	8,7
2	4	87,1	161,5	70,0	46,4	86,0	37,3	31,3	58,0	25,1	9,4	17,5	7,6
2	5	56,7	105,2	70,0	21,2	39,3	26,1	27,4	50,9	33,9	8,1	15,0	10,0
2	среднее	63,4	117,6	70,0	24,3	45,1	26,9	30,2	56,0	33,4	8,9	16,4	10,0
период	среднее	60,7	112,5	70,0	22,5	41,7	25,9	29,6	54,9	34,2	8,6	15,9	10,0

## Жиры. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	56,9	103,0	70,0	14,7	26,5	18,0	29,5	53,4	36,3	12,7	23,0	15,7
1	2	55,0	99,5	70,0	16,3	29,5	20,8	36,0	65,2	45,9	2,6	4,8	3,4
1	3	50,9	92,1	70,0	24,4	44,2	33,6	18,4	33,3	25,3	8,1	14,6	11,1
1	4	52,9	95,7	70,0	16,1	29,1	21,2	26,5	48,0	35,1	10,3	18,7	13,7
1	5	40,6	73,5	70,0	11,5	20,9	19,9	21,0	38,0	36,2	8,1	14,6	14,0
1	среднее	51,3	92,7	70,0	16,6	30,0	22,7	26,3	47,6	35,9	8,4	15,2	11,4
2	1	50,1	90,6	70,0	16,4	29,6	22,9	29,1	52,6	40,6	4,6	8,4	6,5
2	2	69,3	125,3	70,0	22,3	40,3	22,5	36,5	65,9	36,8	10,5	19,0	10,6
2	3	29,6	53,5	70,0	13,2	23,8	31,2	14,0	25,4	33,3	2,3	4,2	5,5
2	4	45,2	81,8	70,0	16,4	29,6	25,3	19,6	35,4	30,3	9,3	16,8	14,4
2	5	46,9	84,7	70,0	19,7	35,6	29,4	20,2	36,5	30,2	7,0	12,7	10,5
2	среднее	48,2	87,2	70,0	17,6	31,8	25,5	23,9	43,2	34,7	6,8	12,2	9,8
период	среднее	49,7	90,0	70,0	17,1	30,9	24,0	25,1	45,4	35,3	7,6	13,7	10,7

## Углеводы. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	236,4	106,4	70,0	78,9	33,6	22,1	104,3	44,5	29,3	53,2	28,2	15,6
1	2	196,3	96,5	70,0	60,3	25,7	18,6	89,7	38,2	27,7	46,3	32,5	16,6
1	3	229,5	97,9	70,0	69,5	29,6	21,2	106,7	45,5	32,5	53,3	22,7	15,3
1	4	244,8	108,7	70,0	94,8	40,4	26,0	87,2	37,2	23,9	62,8	31,1	16,0
1	5	236,5	108,0	70,0	77,5	33,0	21,4	109,9	46,9	30,4	49,1	28,1	16,2
1	среднее	228,7	103,5	70,0	76,2	32,5	22,0	99,6	42,5	28,7	52,9	28,5	15,9
2	1	203,7	98,0	70,0	79,3	33,8	24,2	83,1	35,4	25,3	41,3	28,7	15,5
2	2	242,5	109,7	70,0	83,0	35,4	22,6	96,7	41,2	26,3	62,8	33,1	16,1
2	3	257,9	122,4	70,0	95,0	40,5	23,2	116,6	49,7	28,4	46,3	32,2	15,4
2	4	300,4	131,9	70,0	113,7	48,5	25,7	127,6	54,4	28,9	59,1	29,0	14,4
2	5	247,2	110,0	70,0	79,3	33,8	21,5	114,6	48,9	31,1	53,3	27,3	16,4
2	среднее	257,6	114,4	70,0	90,1	38,4	23,5	107,7	45,9	28,1	52,5	30,1	15,5
период	среднее	237,9	108,9	70,0	83,1	35,4	22,8	103,6	44,2	28,4	52,7	29,3	15,7