

СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ «Сергинская СОШ»

Горбунов Е.А.

«19» 08 2026 год



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для учащихся в общеобразовательных учреждениях 7-11 лет

Исполнитель: Истомина М.П.

Основание: Единый сборник технологических нормативов, рецептов 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 учреждений / Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В. 2018 год

*СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ М.П. МОГИЛЬНЫЙ, Т.В. ТУТЕЛЬЯН 2012 ГОД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

№ рец	Наименоване блюда	Выход	Питательные вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
104	Щи из св кап и картоф с/см	208	1,52	3,96	6,12	72,2	0,21	47,6	0	0,31	70,15	81,1	27,25	0,72
372/419	Биточки их птицы с том.соусом	100	11,13	7,68	7,57	143,69	0,05	1,07	46,9	0,46	30,3	73,81	15,5	1,09
256	Макароны отварные	150	5,55	5,55	29,57	190,35	0,06	0	34,32	0,84	13,78	45,37	8,86	1,08
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,1	15,31	61,62	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,4
109/2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	Итого		24,51	18,25	93,37	642,76	0,46	49,67	81,22	2,8	149,13	323,68	89,01	6,5

Возрастная категория: 7-11 лет

2 день

№ рец	Наименоване блюда	Выход	Питательные вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
95	Борщ с кап.и картоф с/см	208	1,78	5,69	10,13	105,09	0,04	6,66	0,19	1,22	33,54	39,05	18,12	0,81
367	Птица туш с соусе с том	120	16,9	18,3	3,8	247	0,04	1,3	116,7	0,7	29,6	83	21,7	1,52
202	Каша гречневая расс	150	8,75	5,43	45	263,81	0,24	0	0,03	0,48	15	164,37	98,36	3,3
486	Компот из св.яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	0,002	10	0,01	0,2	20,05	15,6	13,2	1,65
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,4
109/2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	Итого		33,83	30,38	108,72	851,44	0,462	17,96	116,93	3,77	125,19	416,32	183,78	10,02

Возрастная категория: 7-11 лет

3 день

№ рец	Наименоване блюда	Выход	Питательные вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
132/143	Суп-пюре картоф с гренками	220	2,7	4,12	16,85	115,31	0,11	6,3	0,1	0,21	48,44	80,24	24,06	0,21
341/419	Котлеты Пермские с т/с	100	14,2	8,4	9,5	171	0,1	1	0	0,5	20,8	139	18,7	2,28
385	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0	0,03	0,29	5,51	74,93	24,33	0,5
495	Компот из с/ф	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
108/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0	0	0,66	12	39	8,4	0,8
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого		27,89	18,45	134,06	818,48	6,33	8,52	0,31	3,76	146,75	425,1	121,62	5,98

Возрастная категория: 7-11 лет

3 день

№ рец	Наименоване блюда	Выход	Питательные вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
132/143	Суп-пюре картоф с гренками	220	2,7	4,12	16,85	115,31	0,11	6,3	0,1	0,21	48,44	80,24	24,06	0,21
341	Котлеты Пермские	70	14,2	8,4	9,5	171	0,1	1	0	0,5	20,8	139	18,7	2,28
237	Рис с овощами	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0	0,03	0,29	5,51	74,93	24,33	0,5
495	Компот из с/ф	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
108/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0	0	0,66	12	39	8,4	0,8
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого		27,89	18,45	134,06	818,48	6,33	8,52	0,31	3,76	146,75	425,1	121,62	5,98

Возрастная категория: 7-11 лет

4 день

№ рец	Наименоване блюда	Выход	Питательные вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
100	Рассольник Ленинградский с/см	208	5,03	11,3	32,28	149,6	0,11	9,81	0,21	2,4	35,37	70,98	28,19	1,03
307/405	Котлеты или биточки рыбные	100	12,6	1,5	5,70	87	0,08	0,7	38,8	0,9	45,1	179	29,9	0,89
377	Пюре картофельное	150	8,75	5,43	45	263,81	0,24	0	0,03	0,48	15	164,37	98,36	3,3
457	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	11	3	1	0,3	0,84
108/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0	0	0,66	12	39	8,4	0,8
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого		33,02	19,07	137,52	753,61	6,49	10,51	39,04	15,86	120,97	501,75	179,25	8,03

Возрастная категория: 7-11 лет

5 день

№ рец	Наименоване блюда	Выход	Питательные вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
116	Суп картоф с макаронами	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,1	8,1	0,19	0,3	18,26	55,91	23,27	0,9
347/419	Котлеты Школьные т/с	100	1,7	11,1	12,7	210	0,14	0,8	24,7	0,5	48,1	147,9	20,6	2,15
223	Каша пшенная вязкая	150	6,58	5,19	28,74	187,95	0,04	1,08	30,75	0,17	104,16	123,97	27,91	0,11
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,1	15,31	61,62	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,4
109/2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	Итого		16,85	19,64	108,96	733,74	0,42	10,98	55,64	2,16	205,42	451,18	109,18	6,77

Возрастная категория: 7-11 лет

6 день

№ рец	Наименоване блюда	Выход	Питательные вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
123	Суп с рыбными консервами	200	7	9,12	10,78	153,2	0,07	6,36	12	0,18	24,92	122,02	27,78	0,91
367	Птица туш с соусе с том	120	16,9	18,3	3,8	247	0,04	1,3	116,7	0,7	29,6	83	21,7	1,52
217	Каша рисовая вязкая	150	6,58	5,19	28,74	187,95	0,04	1,08	30,75	0,17	104,16	123,97	27,91	0,11
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,4
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого		35,04	33,31	77,6	750,85	6,18	9,74	159,45	1,82	183,08	404,99	100,69	4,98

Возрастная категория: 7-11 лет

7 день

№ рец	Наименоване блюда	Выход	Питательные вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
98	Свекольник с/см	208	1,93	6,34	10,05	104,16	0,06	10,35	0,21	2,39	35,5	58,4	22,05	0,66
308/405	Котлеты рыбные любительские	100	12,6	1,5	5,70	87	0,08	0,7	38,8	0,9	45,1	179	29,9	0,89
377	Пюре картофельное	150	8,75	5,43	45	263,81	0,24	0	0,03	0,48	15	164,37	98,36	3,3
486	Компот из св.яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	0,002	10	0,01	0,2	20,05	15,6	13,2	1,65
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,4
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого		27,7	13,87	100,52	638,31	6,412	21,05	39,05	4,72	132,15	484,27	181,81	8,07

Возрастная категория: 7-11 лет

8 день

№ рец	Наименоване блюда	Выход	Питательные вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
119	Суп крестьянский с крупой с/см	208	2,16	4,36	9,74	92,8	0,07	6	0	1,98	29,06	56,96	22,04	0,8
375	Плов из отв птицы	210	16	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,01	5,4	33	133	31	1,3
495	Компот из с/ф	200	0,6	0,1	20,1	84	0,002	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
108/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0	0	0,66	12	39	8,4	0,8
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого		25,3	21,2	107,28	729	6,162	7,5	0,01	8,86	104,66	295,56	89,94	4,76

Возрастная категория: 7-11 лет

9 день

№ рец	Наименоване блюда	Выход	Питательные вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
129	Суп-лапша домашняя	200	5,48	5,06	18,48	141,4	0,06	0,4	66,16	0,64	29,88	74,74	11,76	1,03
349/402	Тефтели из гов мол/с	100	9,9	10,3	8,4	166	0,05	1,5	23,1	0,4	41,2	123,3	17,1	1,55
202	Каша гречневая расс	150	8,75	5,43	45	263,81	0,24	0	0,03	0,48	15	164,37	98,36	3,3
457	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	11	3	1	0,3	0,84
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,4
109/2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	Итого		30,47	21,75	121,68	806,11	0,49	1,9	89,29	13,69	116,08	477,71	159,92	9,46

Возрастная категория: 7-11 лет

10 день

№ рец	Наименоване блюда	Выход	Питательные вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккалл	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Обед														
114	Суп картоф с бобовыми	200	2,33	3,89	13,61	98,79	0,08	6,73	0,19	0,17	14,74	47,3	18,02	0,64
328	Жаркое по домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,2	10,2	0,003	0,66	27,52	255,03	47,4	3,97
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,1	15,31	61,62	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,4
109/2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	Итого		31,18	22,28	85,85	669,39	0,42	17,93	0,193	2,02	77,16	425,73	102,82	8,22