

Утверждаю:
Муниципальное автономное
образовательное учреждение
«Натальинская средняя
общеобразовательная школа»
Приказ № 01-10/63 от 01.04.2025г.

Директор

Маркова С.В.



Примерное десятидневное меню завтраков, обедов для учащихся 7 - 11 лет (сезон – весенний)

Меню составлено на основании единого сборника 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 учреждений. Пермь, 2021. В соответствии с требованиями СанПиН 2.3.2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

День: 1

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
229	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191	39	0.09	1.3	0.14	130	31	140	0.44
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	5.1	4.2	7.7	0.82
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за завтрак:	720	23.8	25.8	88.4	677	229	0.26	15.44	1.54	493.3	83.2	464.7	7.62
	Обед													
10/2	Свежие огурцы порционно	60	0.451	0.053	1.911	7.560	0.013	2.400	0.000	0.006	12.144	21.924	7.308	0.313
104	Щи из свежей капусты	200	1.2	4	3.04	49	0	0.03	7	1.9	40	13	29	0.51
256	Макаронные изделия отварные	150	5.6	5	29.6	185	32	0.06	0	0.8	12	7.5	45	1.05
321	Бифштекс рубленый паровой	90	18	12.2	0	183	0	0.05	0	0.9	9	18	163	2.64
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0.13	0.3	20.1	2.35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	770	30.951	22.053	89.751	673.56	32.243	2.88	27.1	7.156	92.144	147.424	290.308	6.453
	Итого за день:	1490	54.751	47.853	178.151	1350.56	261.243	3.14	42.54	8.696	585.444	230.624	755.008	14.073

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
279	Запеканка творога	200	31.8	15.4	30	388	104	0.16	0	1.2	306	44	424	1.5
471	Молоко сгущенное	30	2.2	2.6	16.7	98	13	0.02	0.3	0.06	92	10	66	0.06
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	0	1	0.02	7.9	5	9.1	0.87
573	Хлеб пшеничный	70	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за завтрак:	700	37.8	19.2	93	696	117	0.28	15.3	2.08	445.1	82	544.1	7.25
	Обед													
10/5	Свежие помидоры порционно	60	0.657	0.119	2.269	14.609	0.036	14.914	0.000	0.000	9.532	15.750	12.001	0.547
122	Суп с рыбными консервами	200	7.4	9.1	8	144	12	0.06	5	0.18	24	26	117	0.8
4 8	Плов из мяса говядины	200	15	17	37	393	0	0.09	7	0	54	65	212	2.6
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	0	0.01	0.2	0.4	20.1	14.4	19.2	0.69
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	730	29.357	27.119	98.569	789.609	12.136	15.114	12.2	1.78	126.632	208.15	406.201	6.577
	Итого за день:	1430	67.157	46.319	191.569	1485.609	129.136	15.394	27.5	3.86	571.732	290.15	950.301	13.827

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	200	17.2	26.2	4.3	320	382	0.09	0.6	1.5	154	25	298	3.2
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	19	0.03	0.7	0.01	111.3	22.3	91.1	0.65
69	Бутерброд с маслом	60	2.7	19	17	250	103	0.03	0	0.7	12	5	31	0.43
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за завтрак:	695	26.7	49.2	71.9	834	504	0.25	15.3	3.01	316.5	75.3	465.1	9.1
	Обед													
10/2	Свежие огурцы порционно	60	0.451	0.053	1.911	7.560	0.013	2.400	0.000	0.006	12.144	21.924	7.308	0.313
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1.5	3.5	5.6	60	0	0.03	6	1.9	29	19	39	0.88
319	Шницель натуральный рубленный	90	15.6	19	8.9	268	51	0.15	0	0.45	32	21	1499	2.69
419	Соус томатный	20	0.2	0.7	0.9	10	4	0.002	0.2	0.04	1.4	1.1	3	0.06
377	Пюре картофельное	150	4	6	8.7	105	30	0.12	3.6	0.15	38	24	74	0.83
509	Напиток витаминизированный "Золотой шар"	200	0	0	17	70	0.17	0.42	28	3.28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	790	27.451	30.053	74.211	674.56	85.283	3.162	37.8	7.026	381.544	194.024	1668.31	6.713
	Итого за день:	1485	54.151	79.253	146.111	1508.56	589.283	3.412	53.1	10.036	698.044	269.324	2133.41	15.813

День: 4

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7.2	8.5	29.1	222	43	0.17	1.5	0.5	158	56	207	1.25
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	9.5	0.02	0.3	0	59.1	10.5	45.9	0.87
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за завтрак:	710	20.1	15.8	94.9	601	152.5	0.36	15.8	1.9	285.3	99.5	397.9	8.35
	Обед													
10/5	Свежие помидоры порционно	60	0.657	0.119	2.269	14.609	0.036	14.914	0.000	0.000	9.532	15.750	12.001	0.547
100	Рассольник ленинградский	200	2.1	4.1	11	88	0	0.07	5.7	1.9	13	20	49	0.69
256	Макаронные изделия отварные	150	5.6	5	29.6	185	32	0.06	0	0.8	12	7.5	45	1.05
372	Биточки из птицы	90	18	16.2	9.6	256	66	0.09	0.8	1.2	44	22	165	1.63
408	Соус сметанный	20	0.3	1.9	0.5	20	11	0.003	0.02	0.04	9	1	5.9	0.03
501	Сок промышленного производства	200	1	0.2	20.2	86	0	0.02	4	0.2	14	8	14	2.8
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	790	33.357	28.319	104.369	803.609	109.136	15.197	10.52	5.34	120.532	161.25	336.901	8.687
	Итого за день:	1500	53.457	44.119	199.269	1404.609	261.636	15.557	26.32	7.24	405.832	260.75	734.801	17.037

День: 5

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	200	31.8	15.4	30	388	104	0.16	0	1.2	306	44	424	1.5
86	Джем	30	0.12	0	19.5	79	0	0.003	0.15	0	4	2	3	0.4
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	5.1	4.2	7.7	0.82
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за завтрак:	700	38.32	16.9	112.8	757	104	0.303	14.15	2.4	361.3	78.2	502.7	7.94
	Обед													
10/2	Свежие огурцы порционнo	60	0.451	0.053	1.911	7.560	0.013	2.400	0.000	0.006	12.144	21.924	7.308	0.313
127	Суп гороховый	200	5.9	2.6	12.6	98	14	0.21	0.4	0.2	34	28	73	2.1
9 7	Биточки (котлеты) рыбные	90	12.3	1.8	7.2	100	0	0.1	0.6	0.1	56.3	43.6	193.1	1
377	Пюре картофельное	150	4	6	8.7	105	30	0.12	3.6	0.15	38	24	74	0.83
487	Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	14.2	60	0	0.02	3.3	0.1	13.5	5.9	8	1.16
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	770	28.651	11.453	75.811	524.56	44.113	2.89	7.9	1.756	172.944	210.424	401.408	7.343
	Итого за день:	1470	66.971	28.353	188.611	1281.56	148.113	3.193	22.05	4.156	534.244	288.624	904.108	15.283

День: 6

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
279	Каша рисовая вязкая	180	5.3	5.9	33.1	206	35	0.05	1.1	0.2	109	32	139	0.11
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	19	0.03	0.7	0.01	111.3	22.3	91.1	0.65
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за завтрак:	660	22.1	22.9	97.7	685	144	0.22	15.94	1.41	556.5	97.3	470.1	6.11
	Обед													
10/5	Свежие помидоры порционно	60	0.657	0.119	2.269	14.609	0.036	14.914	0.000	0.000	9.532	15.750	12.001	0.547
98	Свекольник	200	1.9	3.8	8.3	75	0	0.05	6.3	1.9	29	23	49	1.16
375	Плов из отварной птицы	200	12.3	8.2	24.8	223	15	0.04	0	0.6	20	28	87	0.71
487	Напиток из шиповника	200	0.67	0.27	18.3	78	0	0.01	80	0.8	11.9	3.2	3.2	0.61
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	730	21.227	13.189	84.869	544.609	15.136	15.054	86.3	4.5	89.432	156.95	197.201	4.967
	Итого за день:	1390	43.327	36.089	182.569	1229.609	159.136	15.274	102.24	5.91	645.932	254.25	667.301	11.077

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
285	Пудинг творожный запеченный	200	30.1	11	41	381	89	0.16	0.4	1.2	292	49	419	2.04
471	Молоко сгущенное	30	2.2	2.6	16.7	98	13	0.02	0.3	0.06	92	10	66	0.06
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	9.5	0.02	0.3	0	59.1	10.5	45.9	0.87
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за завтрак:	700	40.1	16.3	123.2	795	111.5	0.34	15	2.46	489.3	97.5	598.9	8.19
	Обед													
10/2	Свежие огурцы порционно	60	0.451	0.053	1.911	7.560	0.013	2.400	0.000	0.006	12.144	21.924	7.308	0.313
100	Рассольник ленинградский	200	2.1	4.1	11	88	0	0.07	5.7	1.9	13	20	49	0.69
9 7	Рыба, тушенная в сметанном соусе	90	12	4	3	92	26	0.06	2	1.2	41	28	136	0.59
377	Пюре картофельное	150	4	6	8.7	105	30	0.12	3.6	0.15	38	24	74	0.83
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	0	1	0.02	7.9	5	9.1	0.87
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	770	24.551	15.053	65.311	486.56	56.113	2.69	12.3	4.476	131.044	185.924	321.408	5.233
	Итого за день:	1470	64.651	31.353	188.511	1281.56	167.613	3.03	27.3	6.936	620.344	283.424	920.308	13.423

День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.8	6.5	19.7	160	47	0.08	0.9	0.3	163	21	137	0.51
69	Бутерброд с маслом	60	2.7	19	17	250	103	0.03	0	0.7	12	5	31	0.43
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	5.1	4.2	7.7	0.82
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за завтрак:	735	17.3	31.3	83.1	681	250	0.24	14.9	2	241.3	58.2	297.7	7.59
	Обед													
10/5	Свежие помидоры порционно	60	0.657	0.119	2.269	14.609	0.036	14.914	0.000	0.000	9.532	15.750	12.001	0.547
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1.5	3.5	5.6	60	0	0.03	6	1.9	29	19	39	0.88
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6.6	39.2	251	24	0.21	0	0.6	17	140	210	4.7
321	Мясо тушеное	90	14	13.5	4.5	197	0	0.05	1.4	1.28	16	25	156	2.3
509	Напиток витаминизированный "Золотой шар"	200	0	0	17	70	0.17	0.42	28	3.28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	770	30.857	24.519	99.769	746.609	24.306	15.664	35.4	8.26	340.532	306.75	463.001	10.367
	Итого за день:	1505	48.157	55.819	182.869	1427.609	274.306	15.904	50.3	10.26	581.832	364.95	760.701	17.957

День: 9

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	205	17.2	26.2	4.3	320	382	0.09	0.6	1.5	154	25	298	3.2
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	0	1	0.02	7.9	5	9.1	0.87
69	Бутерброд с маслом	60	2.7	19	17	250	103	0.03	0	0.7	12	5	31	0.43
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за завтрак:	700	23.7	46.4	67.6	780	485	0.22	15.6	3.02	213.1	58	383.1	9.32
	Обед													
10/2	Свежие огурцы порционно	60	0.451	0.053	1.911	7.560	0.013	2.400	0.000	0.006	12.144	21.924	7.308	0.313
122	Суп с рыбными консервами	200	7.4	9.1	8	144	12	0.06	5	0.18	24	26	117	0.8
256	Макаронные изделия отварные	150	5.6	5	29.6	185	32	0.06	0	0.8	12	7.5	45	1.05
321	Котлета из говядины	90	15.8	11.1	14	219	3.6	0.14	0	1.3	48	23	156	2.52
501	Сок промышленного производства	200	1	0.2	20.2	86	0	0.02	4	0.2	14	8	14	2.8
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	770	35.951	26.253	104.911	795.56	47.713	2.72	9	3.686	129.144	173.424	385.308	9.423
	Итого за день:	1470	59.651	72.653	172.511	1575.56	532.713	2.94	24.6	6.706	342.244	231.424	768.408	18.743

День: 10

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
232	Каша пшеничная молочная	200	7.5	6.6	36.3	235	39	0.14	1.7	0.8	139	38	194	1.89
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	19	0.03	0.7	0.01	111.3	22.3	91.1	0.65
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за завтрак:	720	29.4	28.2	101.2	777	248	0.34	16.54	2.21	608.5	108.3	602.1	8.9
	Обед													
10/5	Свежие помидоры порционно	60	0.657	0.119	2.269	14.609	0.036	14.914	0.000	0.000	9.532	15.750	12.001	0.547
127	Суп гороховый	200	5.9	2.6	12.6	98	14	0.21	0.4	0.2	34	28	73	2.1
328	Жаркое по-домашнему	200	18.8	14.3	25.8	307	24	0.18	15	0.6	31	54	209	3.36
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0.13	0.3	20.1	2.35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	730	31.057	17.819	95.869	668.609	38.266	15.644	35.5	4.35	93.532	184.75	340.001	7.947
	Итого за день:	1450	60.457	46.019	197.069	1445.609	286.266	15.984	52.04	6.56	702.032	293.05	942.101	16.847