

Утверждаю
 Директор ГБОУ «ОШ № 11 ИМ. А. СТЕНИНА Г. О. СНЕЖНОЕ»
 _____ Н.Е. Кандаурова

Примерное десятидневное меню (завтрак ,обед 1-4 классы) для организации питания детей летний период 2025 учебного года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ																	
ПОНЕДЕЛЬНИК																	
ЗАВТРАК																	
4-1г	5 Вареники ленивые отварные со сметаной	120\10	23,65	17,56	33,17	291,5	0,075	0,36	0,6	0,08		193	108		0	20,8	0
	Свежие фрукты (яблоки)	40	0,4	0,4	9,8	47											
54-3гн	Чай с лимоном	200\7	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	1,2	0,38		6,9	8,5		0	0,02	0,7
ИТОГО	X	360	24,35	17,96	49,67	366,4	0,08	0,37	1,8	0,46		199,9	116,5		0	20,82	0,7
ОБЕД																	
54-8с	Суп гороховый	250	5,3	5,02	19,9	146	0,18	0,07	5,9	121		34	100		20	2,5	36
-	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5											
54-6г	Рис отварной	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	0	18,4		12	41		21	0,06	12
54-21м	Курица отварная	100	14,1	5,7	4,4	126,4	0,05	0,07	2,8	24,5		17	176		23	23,1	158
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2	0,03	0,03	3,63	733		14	22		10	16	0,67
54-2 хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	1	15		50	4,3		0	0	0
ИТОГО	X	810	29,5	22,12	105,5	740,9	0,32	0,2	13,33	911,9		127	343,3		74	41,66	206,7

ВТОРНИК																	
ЗАВТРАК																	
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	0	18,4		12	41		21	0,06	12
54-5м	Котлета из курицы	100	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,4	4,72		22	108		13	13,8	77
54-8з	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	23,1	122		27	19		9,8	10	0,36
	Свежие фрукты (яблоки)	40	0,4	0,4	9,8	47											
	Хлеб в\с	30	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0		0,1			0	0,1	0,2
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,01	2	0		7	7		1	0,02	1,4
ИТОГО	Х	580	25,41	16,15	91,75	617,8	0,41	0,26	25,5	145,12		68,1	175		44,8	23,98	90,96
ОБЕД																	
54-20с	Рассольник ленинградский	250	2,4	6,4	16,5	133,3	0,08	0,65	6,9	130		58	64		20,75	0,9	35,25
	Хлеб в\с	30	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0		0,1			0	0,1	0,2
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	255,8	0,18	0,03	0	21,3		17	121		23	1,46	17
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	120	9,6	5,2	4,4	103	0,06	0,06	1,9	221		31	146		101	8,62	442
54-2 гн	Кисель из яблок	200	0,4	0,1	14,4	59,7	0	0	1,2	0,96		6,7	6,8		0	0	0
ИТОГО	Х	750	22,01	19,55	83,85	625,9	0,59	0,88	10	373,26		112,8	337,8		144,75	11,08	494,5
СРЕДА																	
ЗАВТРАК																	
54-9к	Каша жидкая молочная рисовая	200	3,6	11,3	34,3	272,9	0,21	0,17	0,5	40,2		139	233		51	14,6	62
54-6о	Яйцо вареное	44	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0		19	67		8	4,2	22

	Свежие фрукты (яблоки)	81	0,4	0,4	9,8	47											
54-2 гн	Кофейный напиток на молоке сгущеном	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,5	13,3		111	107		9	1,76	20
ИТОГО	Х	525	12,6	18,6	55,7	462,5	0,26	0,44	63,4	53,5		269	407		68	20,56	104
ОБЕД																	
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,5	2,7	22,65	127,5	0,1	0,07	8,6	122		17	68		21	0,29	41
-	Хлеб в\с	30	3,6	0,4	24,3	116,5											
54-4г	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,4	6,5	35,5	255,8	0,18	0,03	0	21,3		17	121		23	1,46	17
54-23м	Биточек из курицы	100	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,5	4,72		32	108		13	48	1,03
54-3з	Огурец в нарезке	60															
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	1,2	0,38		6,9	8,5		0	0,02	0,7
ИТОГО	Х	790	28,2	12,8	99,25	654,1	0,33	0,17	10,3	148,4		72,9	305,5		57	49,77	59,73
ЧЕТВЕРГ																	
ЗАВТРАК																	
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	255,8	0,18	0,03	0	21,3		17	121		23	1,46	17
54-25м	Котлета рыбная (минтай)	105	14,2	2,6	8,6	114,2	0,08	0,1	0,2	19,6		36	189		138	41	189
	Хлеб в\с	30	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0		0,1		0	0	0,1	0,2
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,01	2	0		7	7		1	0,02	1,4
ИТОГО	Х	485	24,81	10,65	77,35	536,1	0,54	0,28	2,2	40,9		60,1	317		162	42,58	207,6
ОБЕД																	

54-6с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	1,63	4,55	10,95	91,23	0,4	0,5	8,5	168		42	53		21,5	0,5	28,25
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	0,03	0,03	64,4	11,5	17		18	18		9,3	10	0,22
	Хлеб в\с	30	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0		0,1			0	0,1	0,2
54-22м	Рагу из птицы	200	20,9	7	17,6	217,4	0,13	0,11	11	260		32	193		43	17	156
54-2 хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	1	15		50	4,3		0	0	0
ИТОГО	X	740	26,84	16	63,2	463,76	0,83	65,15	32	460		142,1	268,3		73,8	27,6	184,7
ПЯТНИЦА																	
ЗАВТРАК																	
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	0	18,4		12	41		21	0,06	12
54-5м	Котлета из курицы	100	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,4	4,72		22	108		13	13,8	77
	Хлеб в\с	30	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0		0,1		0	0	0,1	0,2
54-3гн	Чай с лимоном	200\7	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	1,2	0,38		6,9	8,5		0	0,02	0,7
ИТОГО	X	280	23,31	9,45	62,65	425,2	0,38	0,24	1,6	23,5		41	157,5		34	13,98	89,9
ОБЕД																	
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10,4	3,2	18,2	144,2	0,15	0,12	11	145		40	182		102,2	7,88	4,23
	Хлеб в\с	30	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0		0,1		0	0	0,1	0,2
54-12м	Плов из курицы	200	17,3	8,1	33,2	314,6	0,08	0,08	2,4	147		20	234		40	27,5	169
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,01	2	0		7	7		1	0,02	1,4
ИТОГО	X	680	31,91	12,85	84,65	624,9	0,51	0,35	15,4	292		67,1	423		143,2	35,5	174,8
Итого за неделю	X	6000	248,94	127,52	773,57	5517,6	4,25	68,34	175,53	2449		1160	2805,9		801,55	287,53	1406
За 1 день		600	24,89	12,75	77,36	551,76	0,43	6,83	17,55	224,9		116	280,59		80,16	28,75	140,6

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ																	
ПОНЕДЕЛЬНИК																	
ЗАВТРАК																	
54-12г	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	150	6,4	6,5	35,5	255,8	0,18	0,03	0	21,3		17	121		23	1,46	17
54-5м	Котлета из курицы	100	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,4	4,72		22	108		13	13,8	77
	Хлеб в\с	30	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0		0,1		0	0	0,1	0,2
54-2 хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	1	15		50	4,3		0	0	0
ИТОГО	Х	480	24,51	11,05	78,45	537,3	0,5	0,23	1,4	41,02		89,1	233,3		36	15,36	94,2
ОБЕД																	
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10,4	3,2	18,2	144,2	0,15	0,12	11	145		40	182		102,2	7,88	4,23
	Хлеб в\с	30	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0		0,1		0	0	0,1	0,2
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	0	18,4		12	41		21	0,06	12
54-21м	Курица отварная	100	14,1	5,7	4,4	126,4	0,05	0,07	2,8	24,5		17	176		23	23,1	158
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	1,2	0,38		6,9	8,5		0	0,02	0,7
ИТОГО	Х	730	33,41	15,15	75,15	569,4	0,53	0,37	15	188,28		76	407,5		146,2	31,16	175,1
ВТОРНИК																	
ЗАВТРАК																	
54-9к	Каша жидкая молочная рисовая	200	3,6	11,3	34,3	272,9	0,21	0,17	0,5	40,2		139	233		51	14,6	62
	Хлеб в\с	27	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0		0,1		0	0	0,1	0,2
	Свежие фрукты (яблоки)	71	0,4	0,4	9,8	47											
54-2 гн	Кофейный напиток на	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,5	13,3		111	107		9	1,76	0

	молоке сгущеном																
ИТОГО	X	498	11,01	15,95	68,45	480	0,51	0,44	1	53,5		250,1	340		60	16,46	62,2
ОБЕД																	
54-6с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	1,63	4,55	10,95	91,23	0,4	0,5	8,5	168		42	53		21,5	0,5	28,25
	Хлеб в\с	30	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0		0,1		0	0	0,1	0,2
54-11г	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	255,8	0,18	0,03	0	21,3		17	121		23	1,46	17
54-23м	Биточек из курицы	100	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,5	4,72		32	108		13	48	1,03
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,01	2	0		7	7		1	0,02	1,4
ИТОГО	X	730	26,64	15,8	89,8	639,53	0,91	0,74	11	194,02		98,1	289		58,5	50,08	47,88
СРЕДА																	
ЗАВТРАК																	
54-6г	Рис отварной	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	0	18,4		12	41		21	0,06	12
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	120	9,6	5,2	4,4	103	0,06	0,06	1,9	221		31	146		101	8,62	442
54-8з	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	23,1	122		27	19		9,8	10	0,36
	Хлеб в\с	30	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0		0,1		0	0	0,1	0,2
	Свежие фрукты (яблоки)	48	0,4	0,4	9,8	47											
54-3гн	Чай с лимоном	200\7	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	1,2	0,38		6,9	8,5		0	0,02	0,7
ИТОГО	X	408	19,91	17,95	72,55	530,3	0,41	0,26	26,2	361,78		77	214,5		131,8	18,8	455,2
ОБЕД																	
54-7с	Суп картофельный с макаронными	250	3,5	2,7	22,65	127,5	0,1	0,07	8,6	122		17	68		21	0,29	41

	изделиями																
	Хлеб в\с	30	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0		0,1		0	0	0,1	0,2
54-22м	Рагу из птицы	200	20,9	7	17,6	217,4	0,13	0,11	11	260		32	193		43	17	156
	Свежие фрукты (яблоки)	90	0,4	0,4	9,8	47											
54-2 гн	Кисель из яблок	200	0,4	0,1	14,4	59,7	0	0	1,2	0,96		6,7	6,8		0	0	0
ИТОГО	Х	770	28,41	11,55	77,5	525,7	0,5	0,32	20,8	382,96		55,8	267,8		64	17,39	197,2
ЧЕТВЕРГ																	
ЗАВТРАК																	
54-12г	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	150	6,4	6,5	35,5	255,8	0,18	0,03	0	21,3		17	121		23	1,46	17
54-25м	Котлета рыбная (минтай)	100	14,2	2,6	8,6	114,2	0,08	0,1	0,2	19,6		36	189		138	41	189
	Хлеб в\с	30	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0		0,1		0	0	0,1	0,2
	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47											
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,01	2	0		7	7		1	0,02	1,4
ИТОГО	Х	580	25,21	11,05	87,15	583,1	0,54	0,28	2,2	40,9		60,1	317		162	42,58	207,6
ОБЕД																	
54-20с	Рассольник ленинградский	250	2,4	6,4	16,5	133,3	0,08	0,65	6,9	130		58	64		20,75	0,9	35,25
54-3з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	0,03	0,03	0,64	11,5	17		18	18		9,3	10	0,22
	Хлеб в\с	30	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0		0,1		0	0	0,1	0,2
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	0	18,4		12	41		21	0,06	12
54-21м	Курица отварная	100	14,1	5,7	4,4	126,4	0,05	0,07	2,8	24,5		17	176		23	23,1	158
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	1,2	0,38		6,9	8,5		0	0,02	0,7
ИТОГО	Х	790	26,01	21,45	75,25	558,53	0,49	1,54	22,4	190,28		112	307,5		74,05	34,18	206,4

ПЯТНИЦА																	
ЗАВТРАК																	
54-6г	Сырники	100	29,4	8,6	31	319,1	0,06	0,3	0,28	43,1		206	286		26	31	0,84
	Свежие фрукты (яблоки)	80	0,4	0,4	9,8	47											
54-2 хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	1	15		50	4,3		0	0	0
ИТОГО	Х	380	30,3	9	60,6	447,1	0,06	0,3	1,28	58,1		256	290,3		26	31	0,84
ОБЕД																	
54-8с	Суп гороховый	250	5,3	5,02	19,9	146	0,18	0,07	5,9	121		34	100		20	2,5	36
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2	0,03	0,03	3,63	733		14	22		10	16	0,67
	Хлеб в\с	30	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0		0,1		0	0	0,1	0,2
54-3г	Рис отварной	150	3,7	4,8	16,5	203,5	0,03	0,03	0	18,4		6,9	73		21	7,24	27
54-23м	Биточек из курицы	100	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,5	4,72		32	108		13	48	1,03
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,01	2	0		7	7		1	0,02	1,4
ИТОГО	Х	790	28,21	20,67	84,05	716,2	0,57	0,34	12,03	877,12		94	310		65	73,86	66,3
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ	Х	6156	253,62	139,62	768,95	5587,2	5,02	4,52	113,58	2387,9		1709,1	2976,9		823,55	330,87	1513
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		616	25,36	14	76,9	558,7	0,5	0,45	11,36	238,8		170,9	297,7		82,4	33,1	151,3

Примечание

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет)
Новосибирск 2022