

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

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	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																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
54-6г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,12	0	19,2		15	181		22	120	4,04
54-25м	Котлета рыбная (минтай)	150	14,2	2,6	8,6	114,2	0,08	0,1	0,2	19,6		36	189		138	41	189
	Свежие фрукты (яблоки)	42	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	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	X	572	27,11	10,85	87,65	561	0,57	0,37	2,2	38,8		58,1	377		161	161,12	194,64
ВТОРНИК																	
ЗАВТРАК																	
54-9к	Каша вязкая 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
54-6г	Сырники со сметаной	75/5	11,4	19,82	11,1	290,9	0,06	0,25	0,2	0,06		146	208		0	0	0
54-23гн	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

	Свежие фрукты (яблоки)	48	0,4	0,4	9,8	47											
ИТОГО	X	528	19,2	34,42	66,5	696,8	0,3	0,55	1,2	53,56		396	548		60	16,36	82
СРЕДА																	
ЗАВТРАК																	
54-1т	Вареники ленивые отварные со сметаной	120\15	23,65	17,56	33,17	291,5	0,075	0,36	0,6	0,08		193	108		0	20,8	0
-	Фрукты свежие(яблоко)	44	0,4	0,4	9,8	47											
54-1 хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	1	15		50	4,3		0	0	0
ИТОГО	X	379	24,55	17,96	62,77	419,5	0,075	0,36	0,6	15,08		243	112,3		0	20,8	0
ЧЕТВЕРГ																	
ЗАВТРАК																	
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	0	18,4		6,9	73		21	7,24	27
	Икра кабачковая	47	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	6		14	25		1,8	8,4	0,36
	Биточек из курицы	150	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,5	4,72		32	108		13	48	1,03
-	Фрукты свежие(яблоко)	42	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	0,1	0,2
54-3гн	Чай с сахаром и 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	626	22,51	9,85	77,65	487,4	0,37	0,26	7,7	29,5		59,9	214,5		35,8	63,76	29,29
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
54-3м	Котлета из курицы	100	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,5	4,2		22	108		13	48	1,03
-	Фрукты свежие(яблоко)	42	0,2	0,2	4,9	23,5											
-	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 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	X	522	23,61	9,75	75,25	480,5	0,38	0,23	1,7	23,56		40,8	155,8		34	48,16	13,23
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ																	
ПОНЕДЕЛЬНИК																	

	Хлеб в/с	23	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0		0,1		0	0	0,1	0,2
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	X	515	21,51	10,15	59,45	414,8	0,5	0,24	1,7	26,4		49,1	237,5		36	90,12	3,32

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
-	Фрукты свежие(яблоки)	42	0,2	0,2	4,9	23,5											
-	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,01	2	0		7	7		1	0,02	1,4
	Хлеб в/с	32	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0		0,1		0	0	0,1	0,2
ИТОГО	X	524	24,21	9,85	81,05	512,8	0,39	0,24	2,4	23,12		41,1	156		35	13,98	90,6
Итого за завтрак	X	5196	192,5	197,5	837,5	5249,11	3,54	3,24	25,3	811,58		1233,9	2623,2		576,8	581,72	516,24
За 1 день		520	19,25	19,75	83,75	525	0,35	0,32	2,53	81,16		123,4	262,3		57,7	58,17	51,62

Примечание Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022

Примерное десятидневное меню (обед ГПД, завтрак 5-11 классы) для организации питания детей на зимний период 2025 учебного года

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ОБЕД

54-13з	Салат из свеклы отварной	80	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	11	67,4		11	18		9,3	10	0,47
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	60	3,6	0,4	24,3	116,5											
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
54-23гн	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	X	860	26,4	24,5	93,8	732,2	0,38	0,9	20,3	453		228	456		163,05	22,74	514,72

ВТОРНИК

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	39	3,6	0,4	24,3	116,5											
54-1г	Макаронны 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
54-8г	Капуста тушеная	75	2,9	3,5	11,6	90,8	0,03	0,06	31	125		82	63		25	0,7	29
	Печенье сахарное	20	1,13	1,57	11,9	66,7	0,5	0,3	0	0,23		0,3	0	0	0	0,5	0,1
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,01	2	0		7	7		1	0,02	1,4
ИТОГО	X	834	33,43	21,29	125,1	835,2	0,83	0,54	41,7	289,13		152,3	387		90	26,88	236,5

СРЕДА

ОБЕД

54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	11	64,4		11	18		9,3	0,22	14
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	50	3,6	0,4	24,3	116,5											
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
	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
	Фрукты свежие, апельсины	58	0,6	0,1	5,6	25,2	0,08	0,4	53	11		40	14		0	10	0,1
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	868	26,9	14,3	100,75	717,7	0,29	0,59	74,1	235,52		156,9	285,3		64,3	65,75	83,13

ЧЕТВЕРГ

ОБЕД

	Икра кабачковая	52	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	6		14	25		1,8	8,4	0,36
54-2с	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	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	50	3,6	0,4	24,3	116,5											
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
	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
54-2 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	X	802	26,93	14,85	96,75	658,13	0,65	0,61	16,1	200,98		101,7	313,8		59,3	24,16	122,61

ПЯТНИЦА

ОБЕД

54-16з	Винигрет с растительным маслом	50	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	11	64,4		11	18		9,3	0,22	14
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	26	3,6	0,4	24,3	116,5											
54-12м	Плов из курицы	250	17,3	8,1	33,2	314,6	0,08	0,08	2,4	147		20	234		40	27,5	169
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	X	776	32,2	14,8	84,2	640,8	0,26	0,24	25,6	356,78		77,9	442,5		151,5	35,62	187,93

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ОБЕД

54-13з	Салат из свеклы отварной	80	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	11	67,4		11	18		9,3	10	0,47
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	39	3,6	0,4	24,3	116,5											
54-1г	Макаронны 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
54-23гн	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	819	30,2	20,9	96,8	696,6	0,25	0,9	18,8	233,82		214	338		73,05	26,52	144,72	
ВТОРНИК																		
ОБЕД																		
54-2с	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	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	49	3,6	0,4	24,3	116,5												
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,12	0	19,2		15	181		22	3,52	16	
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	
54-8г	Капуста тушеная	50	2,9	3,5	11,6	90,8	0,03	0,06	31	125		82	63		25	0,7	29	
	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108	0,01	0,01	2	0		7	7		1	0,02	1,4	
ИТОГО	Х	799	31,93	20,45	112,85	766,63	0,7	0,76	44,3	336,7		163	480		92,5	27,84	232,65	
СРЕДА																		
ОБЕД																		
	Икра кабачковая	25	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	6		14	25		1,8	8,4	0,36	
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	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	0	18,4		6,9	73		21	7,24	27	
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	150	14,2	2,6	8,6	114,2	0,08	0,1	0,2	19,6		36	189		138	41	189	
-	Свежие фрукты (яблоки)	72	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0		16	11		2	0,05	2,2	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	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	Х	904	28	13,32	107,3	663,6	0,34	0,25	23,3	165,38		113,8	406,5		182,8	59,21	255,26	
ЧЕТВЕРГ																		
ОБЕД																		
54-16з	Винигрет с растительным маслом	60	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	11	64,4		11	18		9,3	0,22	14	
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	50	3,6	0,4	24,3	116,5											
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
	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
54-2 хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	1	15		50	4,3		0	0	0
ИТОГО	X	810	35,9	16,4	109,7	761,5	0,41	0,24	23,5	250,42		150	433,3		147,5	57,56	36,26
ПЯТНИЦА																	
ОБЕД																	
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	11	64,4		11	18		9,3	0,22	14
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	50	3,6	0,4	24,3	116,5											
54-22м	Рагу из птицы	250	20,9	7	17,6	217,4	0,13	0,11	11	260		32	193		43	17	156
-	Фрукты свежие, апельсины	59	0,2	0,2	4,9	23,5											
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	X	869	29,2	13,5	85,65	582,2	0,26	0,21	31,8	447,36		66,7	285,8		73,3	17,51	211
ИТОГО ЗА ОБЕД		8341	270,1	269,31	1172,9	7354,6	4,45	5,24	319,5	2969,1		1424,3	3828,2		1097,3	363,79	2024,78
За 1 день		834,1	27	26,9	117,3	735,5	0,45	0,52	32	297		142,4	382,82		109,7	36,4	202,48

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)
Новосибирск2022