

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

МБОУ СОШ № 12

Н.В. Марченко

2025г



«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Безружкова Ольга Владимировна

О.В. Безружкова

2025г



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся

в общеобразовательных учреждениях

с 7 до 11 лет

на 2025 учебный год

ДЕНЬ: ПЕРВЫЙ

1

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

| №п/п Сб-к | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Выход Блюда | Пищевые вещества г | | | Энерг. Ценнос. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | |
|--------------|----------------------------------|----------------|--------------------|-------|--------|-------------------|--------------|-------|------|------|-------|----------------------|-------|------|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| ЗАВТРАК: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 262 | 1 Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,2 | 7,46 | 30,86 | 215,4 | 0,08 | 1,38 | 0,05 | 0,52 | 132,8 | 121,2 | 20,2 | 0,44 | | |
| 497 | 2. Какао с молоком | 200 | 5 | 4,4 | 31,7 | 186,0 | 0,06 | 1,7 | 0,03 | 0 | 163 | 150,0 | 39 | 1,3 | | |
| 111 | 3. Батон | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131,0 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,85 | 9,50 | 32,5 | 6,5 | 0,60 | | |
| 100 | 4. Сыр порционный | 15 | 2,97 | 2,97 | 0,23 | 39,6 | 0,01 | 0,03 | 0 | 0 | 78 | 54,0 | 3,8 | 0,1 | | |
| | ИТОГО | | 17,9 | 16,28 | 88,5 | 572,0 | 0,2 | 3,1 | 0,1 | 1,4 | 383,3 | 357,7 | 69,5 | 2,4 | | |
| ОБЕД: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1. Салат из белокочанной капусты | 100 | 2,1 | 10,1 | 9,3 | 136,0 | 0,04 | 25,60 | 0,00 | 4,50 | 56,0 | 43,0 | 21,0 | 0,80 | | |
| 144 | 2. Суп картофельный гороховый | 250 | 8,2 | 8,3 | 15,2 | 168,7 | 0,20 | 8,60 | 0,04 | 0,22 | 19,0 | 65,7 | 25,5 | 0,90 | | |
| 291 | 3. Макароны изделия отварные | 180 | 6,79 | 0,81 | 34,85 | 173,9 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,95 | 6,8 | 42,8 | 9,7 | 0,94 | | |
| 363 | 4. Мясо тушеное | 100 | 15,2 | 17,4 | 2,3 | 227,0 | 0,04 | 0,7 | 0 | 2,6 | 11,0 | 157,0 | 22,0 | 2,2 | | |
| 508 | 5. Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110,0 | 0,01 | 0,5 | 0 | 0 | 28,0 | 19,0 | 7,0 | 1,5 | | |
| 111 | 6. Батон | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,25 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 3,8 | 13,0 | 2,6 | 0,25 | | |
| 110 | 7. Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 36,2 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,3 | 31,6 | 9,4 | 0,80 | | |
| | ИТОГО | | 35,6 | 37,43 | 105,7 | 904,2 | 0,4 | 35,4 | 0,0 | 8,6 | 130,9 | 372,1 | 97,2 | 7,4 | | |
| ПОЛДНИК: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 518 | 1. Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0 | 14,0 | 0,0 | 0,0 | 2,8 | | |
| 563 | 2. Булочка ванильная | 60 | 4,7 | 4,8 | 33,9 | 198,0 | 0,06 | 0,00 | 0,04 | 0,7 | 9,0 | 37,0 | 6,0 | 0,5 | | |
| 112 | 3. Фрукт (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,20 | | |
| | ИТОГО | | 6,10 | 5,4 | 43,90 | 337,0 | 0,11 | 14,00 | 0,04 | 0,90 | 39,0 | 48,0 | 15,0 | 5,50 | | |
| | ВСЕГО | | 59,6 | 59,11 | 238,1 | 1813,2 | 0,7 | 52,5 | 0,2 | 10,9 | 553,2 | 777,8 | 181,7 | 15,3 | | |

Источники рецептуры: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
 Издание 5-е с дополнениями 2013 г. Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ ВТОРОЙ

2

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

| №п/п | НАИМЕНОВАНИЕ | Выход Блюдо | Пищевые вещества г | | | | Энерг. Ценнос | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | |
|------|-------------------------------|----------------|--------------------|-------|--------|---------|------------------|--------------|------|------|-------|-------|----------------------|------|----|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | Целлюл. | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| Сб-к | БЛЮД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 301 | 1. Омлет натуральный | 200 | 17,5 | 27,25 | 4,69 | 326,2 | 0,13 | 0,63 | 0,38 | 0,93 | 163,1 | 307,6 | 24,63 | 3,13 | | | | | |
| 495 | 2. Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81,0 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 0,00 | 127,0 | 93,0 | 15,00 | 0,40 | | | | | |
| 111 | 3. Батон | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131,0 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,85 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,60 | | | | | |
| 105 | 4. Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,10 | 1,2 | 1,9 | 0,0 | 0,00 | | | | | |
| | ИТОГО | | 22,80 | 38,25 | 46,37 | 613,0 | 0,23 | 1,93 | 0,45 | 1,88 | 300,8 | 435,0 | 46,1 | 4,13 | | | | | |
| | ОБЕД: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | 1. Салат из свеклы отварной | 100 | 1,5 | 5,5 | 8,4 | 89,0 | 0,02 | 5,7 | 0,00 | 2,30 | 33,0 | 38,0 | 19,0 | 1,30 | | | | | |
| 134 | 2. Рассольник "Ленинградский" | 250 | 2,31 | 6,75 | 16,6 | 137,5 | 0,09 | 7,72 | 0,01 | 2,38 | 24,30 | 69,10 | 27,20 | 0,90 | | | | | |
| 429 | 3. Картофельное пюре | 180 | 3,78 | 7,92 | 19,62 | 165,6 | 0,16 | 6,12 | 0,05 | 0,18 | 46,80 | 102,6 | 34,2 | 1,26 | | | | | |
| 390 | 4. Тефтели с рисом ("Ежики") | 100 | 9,5 | 15,3 | 11,4 | 221,0 | 0,05 | 0,8 | 0,11 | 0,50 | 21,0 | 108,0 | 16,0 | 1,50 | | | | | |
| 512 | 5. Батон | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81,0 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 10,0 | 6,0 | 3,0 | 0,60 | | | | | |
| 111 | 6. Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,6 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,40 | | | | | |
| 110 | 7. Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,20 | | | | | |
| | ИТОГО | | 21,62 | 36,70 | 101,72 | 827,0 | 0,41 | 21,1 | 0,17 | 5,87 | 151,3 | 390,6 | 117,4 | 7,2 | | | | | |
| | ПОЛДНИК: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 503 | 1. Кисель плодово-ягодный | 200 | 1,4 | 0 | 29 | 122,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | 0 | 0 | 0,1 | | | | | |
| 555 | 2. Крекндель сахарный | 50 | 3,47 | 6,53 | 29,4 | 190,0 | 0,04 | 0,00 | 0,05 | 0,60 | 8 | 29,3 | 4,7 | 0,4 | | | | | |
| 112 | 3. Фрукт (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,40 | 19 | 16 | 12 | 2,30 | | | | | |
| | ИТОГО | | 5,27 | 6,83 | 68,70 | 359,0 | 0,06 | 5,00 | 0,05 | 1,00 | 28 | 45 | 17 | 2,80 | | | | | |
| | ВСЕГО | | 49,69 | 81,78 | 216,79 | 1799,0 | 0,70 | 28,1 | 0,67 | 8,8 | 480,1 | 870,9 | 180,2 | 14,1 | | | | | |

Источник рецептуры: «Сборник технологических нормативов: рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

| №п/п | НАИМЕНОВАНИЕ | Выход блюд | Пищевые вещества г. | | | Энерг. ценнос. | Витамины, мг | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | |
|------|-------------------------------|------------|---------------------|-------|--------|----------------|--------------|-------|------|-------|--------|--------|----------------------|-------|--|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | |
| Сб-к | БЛЮД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 258 | 1. Каша пшеничная молочная | 200 | 8,72 | 12,86 | 37,12 | 299,0 | 0,19 | 1,36 | 0,08 | 0,24 | 138,0 | 209,8 | 55,4 | 1,46 | | | | | |
| 501 | 2. Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79,0 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0,00 | 126,0 | 90,0 | 14,0 | 0,10 | | | | | |
| 111 | 3. Батон | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131,0 | 0,06 | 0,00 | 0,0 | 0,9 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 | | | | | |
| 100 | 4. Сыр порционный | 15 | 2,97 | 2,97 | 0,23 | 39,6 | 0,01 | 0,03 | 0,0 | 0,0 | 78,0 | 54,0 | 3,8 | 0,1 | | | | | |
| | ИТОГО | | 18,64 | 19,98 | 78,95 | 548,6 | 0,30 | 2,69 | 0,13 | 1,13 | 351,5 | 386,3 | 79,7 | 2,25 | | | | | |
| | ОБЕД: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | 1. Салат из свежих помидоров | 100 | 1 | 10,2 | 3,5 | 110,0 | 0,04 | 16,50 | 0,00 | 5,00 | 13,0 | 24,0 | 18,0 | 0,80 | | | | | |
| 142 | 2. Ци из свежей капуста | 250 | 2,01 | 6,5 | 8,1 | 99,2 | 0,06 | 18,5 | 0,01 | 2,4 | 42,8 | 53,6 | 23,1 | 0,82 | | | | | |
| 406 | 3. Плов из отварной птицы | 200 | 16 | 15,9 | 37,9 | 359,0 | 0,03 | 1,30 | 0,01 | 5,40 | 33,0 | 133,0 | 31,0 | 1,30 | | | | | |
| 512 | 4. Компот из изюма | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81,0 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 10,0 | 6,0 | 3,0 | 0,60 | | | | | |
| 111 | 5. Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,6 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,40 | | | | | |
| 110 | 6. Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,2 | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | 23,54 | 33,83 | 95,20 | 782,1 | 0,22 | 37,10 | 0,02 | 13,31 | 115,0 | 283,5 | 93,1 | 5,12 | | | | | |
| 515 | 1. Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,0 | 0,08 | 2,60 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | | | | | |
| 565 | 2. Булочка дорожная | 60 | 4,2 | 8,3 | 33,5 | 226,0 | 0,06 | 0,00 | 0,05 | 0,70 | 8,00 | 32,00 | 6,00 | 0,50 | | | | | |
| 112 | 3. Фрукт (по сезону) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,0 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,20 | | | | | |
| | ИТОГО | | 10,40 | 13,70 | 52,90 | 379,0 | 0,17 | 12,60 | 0,09 | 0,90 | 264,0 | 223,0 | 43,00 | 2,90 | | | | | |
| | ВСЕГО | | 52,58 | 67,51 | 227,05 | 1709,7 | 0,69 | 52,39 | 0,24 | 15,34 | 730,5 | 893 | 215,8 | 10,27 | | | | | |

Источник рецептур: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и Детских оздоровительных учреждений»
Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный Центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРТЫЙ

4

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

| №п/п Сб-к | НАИМЕНОВАНИЕ | Выход блюд | Пищевые вещества г | | | | Энерг. Ценнос. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | |
|--------------|---|---------------|--------------------|-------|-------|--------|-------------------|--------------|------|------|-------|--------|----------------------|------|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев | В1 | | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | |
| 266 | ЗАВТРАК: 1. Каша "Геркулесовая" молочная | 200 | 7,16 | 9,4 | 28,8 | 228,4 | 0,17 | 1,54 | 0,05 | 0,54 | 156,8 | 206,0 | 55,6 | 1,24 | | | |
| 497 | 2. Какао с молоком | 200 | 5 | 4,4 | 31,7 | 186,0 | 0,06 | 1,7 | 0,03 | 0 | 163 | 150,0 | 39 | 1,3 | | | |
| 111 | 3. Батон | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131,0 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,85 | 9,50 | 32,5 | 6,5 | 0,60 | | | |
| 300 | 4. Джем вареное (1шт) | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0,2 | 22 | 77,0 | 5 | 1 | | | |
| | ИТОГО | | 21,0 | 19,85 | 86,5 | 608,4 | 0,3 | 3,2 | 0,2 | 1,6 | 351,3 | 465,5 | 106,1 | 4,1 | | | |
| | ОБЕД: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 1. Салат из моркови | 100 | 1,1 | 10,1 | 9,1 | 132,0 | 0,04 | 3,20 | 0,00 | 4,70 | 24,0 | 49,0 | 33,0 | 0,60 | | | |
| 146 | 2. Суп с клецками | 250 | 1,2 | 2,6 | 8,78 | 105,5 | 0,06 | 5,80 | 0,00 | 1,20 | 10,8 | 40,3 | 16,8 | 0,60 | | | |
| 237 | 3. Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,26 | 9,4 | 44,5 | 303,7 | 0,25 | 0,00 | 0,05 | 0,74 | 17,1 | 243,2 | 162,4 | 5,45 | | | |
| 412 | 4. Биточек куриный | 100 | 15 | 10,71 | 9,29 | 188,6 | 0,1 | 0,86 | 0,04 | 0,43 | 37,1 | 94,3 | 18,6 | 1,14 | | | |
| 508 | 5. Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110,0 | 0,01 | 0,5 | 0 | 0 | 28,0 | 19,0 | 7,0 | 1,5 | | | |
| 111 | 6. Батон | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,25 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0,34 | 0 | 3,8 | 13,0 | 2,6 | 0,25 | | | |
| 110 | 7. Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 36,2 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,3 | 31,6 | 9,4 | 0,80 | | | |
| | ИТОГО | | 30,9 | 33,63 | 115,7 | 928,3 | 0,5 | 10,4 | 0,1 | 7,4 | 127,1 | 490,4 | 249,7 | 10,3 | | | |
| | ПОЛДНИК: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 518 | 1. Сок мультифруктовый | 200 | 1 | 0 | 0 | 110,0 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 0 | 40,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | | | |
| 559 | 2. Булочка "Веснушка" | 60 | 4,7 | 3,7 | 34,2 | 189,0 | 0,06 | 0,00 | 0,03 | 0,7 | 10,0 | 38,0 | 7,0 | 0,6 | | | |
| 112 | 3. Фрукт (по сезону) | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 47,0 | 0,02 | 180 | 0,00 | 0,30 | 40,0 | 34,0 | 25,0 | 0,80 | | | |
| | ИТОГО | | 6,50 | 4,1 | 42,30 | 346,0 | 0,12 | 188 | 0,03 | 1,00 | 90,0 | 72,0 | 32,0 | 1,80 | | | |
| | ВСЕГО | | 58,4 | 57,58 | 244,5 | 1882,7 | 1,0 | 201,6 | 0,3 | 10,0 | 568,4 | 1027,9 | 387,8 | 16,3 | | | |

Источник рецептуры: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и Детских оздоровительных учреждений»
 Издание 5-е с дополнениями 2013 г. Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ПЯТЫЙ

5

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

| №п/п | НАИМЕНОВАНИЕ | Выход блюда | Пищевые вещества г | | | Энерг. ценнос. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | |
|------|--------------------------------|----------------|--------------------|-------|--------|-------------------|--------------|-------|------|------|-------|----------------------|-------|------|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| Сб-к | БЛЮД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 253 | 1. Каша рисовая молочная | 200 | 6,26 | 11,82 | 37 | 279,4 | 0,06 | 1,42 | 0,08 | 0,28 | 131,0 | 169,4 | 37,20 | 0,56 | | | | |
| 495 | 2. Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81,0 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 0,00 | 127,0 | 93,0 | 15,00 | 0,40 | | | | |
| 111 | 3. Батон | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131,0 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,85 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,60 | | | | |
| 105 | 4. Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,10 | 1,2 | 1,9 | 0,0 | 0,00 | | | | |
| | ИТОГО | | 11,58 | 22,82 | 78,68 | 566,2 | 0,16 | 2,72 | 0,15 | 1,23 | 268,7 | 296,8 | 58,7 | 1,56 | | | | |
| | ОБЕД: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Салат из сырых овощей | 100 | 1,1 | 6,1 | 3,7 | 65,0 | 0,04 | 13,5 | 0,00 | 2,90 | 26,0 | 34,0 | 19,0 | 0,60 | | | | |
| 149 | 2. Суп с фрикадельками | 250 | 7,2 | 9,5 | 14,9 | 147,7 | 0,12 | 11,20 | 0,00 | 1,31 | 19,70 | 111,60 | 34,20 | 1,80 | | | | |
| 426 | 3. Картофель отварной | 180 | 3,42 | 8,82 | 22,86 | 183,6 | 0,18 | 25 | 0,05 | 0,18 | 19,80 | 93,6 | 36,0 | 1,44 | | | | |
| 343 | Рыба, тушенная в томате с овощ | 100 | 9,5 | 5,14 | 4,5 | 102,1 | 0,06 | 3,4 | 0,00 | 3,00 | 25,0 | 145,0 | 27,9 | 0,57 | | | | |
| 512 | 5. Компот из кураги | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81,0 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 10,0 | 6,0 | 3,0 | 0,60 | | | | |
| 111 | 6. Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,6 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,40 | | | | |
| 110 | 7. Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,20 | | | | |
| | ИТОГО | | 25,75 | 30,79 | 91,66 | 712,3 | 0,49 | 53,9 | 0,05 | 7,9 | 116,7 | 457,1 | 138,1 | 6,6 | | | | |
| | ПОЛДНИК: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 503 | 1. Кисель плодово-ягодный | 200 | 1,4 | 0 | 29 | 122,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | 0 | 0 | 0,1 | | | | |
| 542 | 2. Пирожок с повидлом | 60 | 3,6 | 3,2 | 36,6 | 190,0 | 0,04 | 0,10 | 0,03 | 0,50 | 11 | 32 | 6 | 0,7 | | | | |
| 112 | 3. Фрукт (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16 | 11 | 9 | 2,20 | | | | |
| | ИТОГО | | 5,40 | 3,60 | 75,40 | 359,0 | 0,07 | 10,10 | 0,03 | 0,70 | 28 | 43 | 15 | 3,00 | | | | |
| | ВСЕГО | | 42,73 | 57,21 | 245,74 | 1637,5 | 0,72 | 66,7 | 0,23 | 9,8 | 413,4 | 796,9 | 211,8 | 11,2 | | | | |

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов. рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и Детских оздоровительных учреждений»
Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный Центр питания. 2013г.

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

| День | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологии чешской карты | | |
|-----------------------|--------------------|--------------------------------------|------------------|----------------|---------------|-------------------------------|--|----------------|-----|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | |
| 1 день | Завтрак | | | | | | | | |
| | | Каша из крупы «Гречка» вязкая | г | 180 | 7,400 | 8,000 | 28,000 | 212,800 | 212 |
| | | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2,800 | 2,500 | 13,600 | 88,000 | 465 |
| | | Бутерброд с сыром | г | 40 | 6,900 | 9,000 | 10,000 | 149,000 | 63 |
| | | Яблоко | г | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,000 | 82 |
| | | Итого завтрак: | | 520,000 | 17,500 | 19,900 | 61,400 | 493,800 | |
| 2 день | Завтрак | | | | | | | | |
| | | Салат из моркови с сухариками (изюм) | г | 100 | 1,20 | 6,10 | 16,20 | 125,000 | 24 |
| | | Запеканка из творога с джемом | г | 170 | 24,000 | 11,550 | 35,500 | 343,400 | 279 |
| | | Чай с лимонном | г | 200 | 0,300 | 0,100 | 9,500 | 40,000 | 459 |
| | | Батон нарезной | г | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,400 | 78,600 | 111 |
| | | Итого завтрак: | | 500,000 | 27,750 | 18,620 | 76,600 | 587,000 | |
| 3 день | Завтрак | | | | | | | | |
| | | Каша рисовая вязкая | г | 180 | 5,200 | 5,700 | 32,400 | 208,430 | 217 |
| | | Какао с молоком | г | 200 | 3,300 | 2,900 | 13,800 | 94,000 | 462 |
| | | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | | Масло сливочное | г | 10 | 0,080 | 7,200 | 0,130 | 73,180 | 79 |
| | | Груша | г | 100,000 | 0,400 | 0,300 | 10,300 | 47,000 | 82 |
| Итого завтрак: | | 510,000 | 10,480 | 16,680 | 66,910 | 475,010 | | | |
| 4 день | Завтрак | | | | | | | | |
| | | Салат из сырых овощей | г | 100 | 1,1 | 6,1 | 3,7 | 65 | 25 |
| | | Омлет натуральный | г | 150 | 13,000 | 20,000 | 3,200 | 246,000 | 268 |
| | | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2,800 | 2,500 | 13,600 | 88,000 | 465 |
| | | Батон нарезной | г | 50 | 3,750 | 1,450 | 25,700 | 131,000 | 111 |
| | | Итого завтрак: | | 500 | 20,65 | 30,050 | 46,2 | 530,000 | |
| 5 день | Завтрак | | | | | | | | |
| | | Макароны отварные с сыром | г | 170 | 10,050 | 8,600 | 26,500 | 336,000 | 259 |
| | | Чай с сахаром | г | 200 | 0,200 | 0,100 | 9,300 | 38,000 | 457 |
| | | Батон нарезной | г | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,400 | 78,600 | 111 |

| | | | | | | | | |
|---------|--|-----------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| | Яблоко | г | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,000 | 82 |
| | Итого завтрак: | г | 500,000 | 12,900 | 9,970 | 61,000 | 496,600 | |
| 6 день | Завтрак | | | | | | | |
| | Каша "Дружба" | г | 180 | 5,000 | 6,000 | 24,100 | 207,000 | 229 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2,800 | 2,500 | 13,600 | 88,000 | 465 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,400 | 78,600 | 111 |
| | Сыр | г | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 75 |
| | Груша | г | 100,000 | 0,400 | 0,300 | 10,300 | 47,000 | 82 |
| | Итого завтрак: | | 525,000 | 13,950 | 14,070 | 63,400 | 474,300 | |
| 7 день | Завтрак | | | | | | | |
| | Салат из капусты белокочанной с яблоками | г | 100 | 1,200 | 6,200 | 6,000 | 85,000 | 3 |
| | Запеканка творожная со сухими | г | 170 | 25,290 | 13,250 | 33,700 | 357,000 | 279 |
| | Молоком | г | 200 | 0,200 | 0,100 | 9,300 | 38,000 | 457 |
| | Чай с сахаром | г | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,400 | 78,600 | 111 |
| | Батон нарезной | г | 500 | 28,940 | 20,420 | 64,400 | 558,600 | |
| | Итого завтрак: | | | | | | | |
| 8 день | Завтрак | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | г | 150 | 13 | 20 | 3,2 | 246 | 268 |
| | Какао с молоком | г | 200 | 3,300 | 2,900 | 13,800 | 94,000 | 462 |
| | Батон нарезной | г | 50 | 3,750 | 1,450 | 25,700 | 131,000 | 111 |
| | Виноград | г | 100 | 0,600 | 0,600 | 15,400 | 72,000 | 82 |
| | | Итого завтрак: | | 500 | 20,650 | 24,950 | 58,100 | 543,000 |
| 9 день | Завтрак | | | | | | | |
| | Салат из моркови с сухофруктами (курага) | г | 60 | 0,720 | 3,660 | 9,720 | 75,000 | 24 |
| | Макаронны отварные | г | 150 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,500 | 256 |
| | Птица в соусе с томатом | г | 110 | 10,450 | 12,180 | 2,430 | 140,930 | 367 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2,800 | 2,500 | 13,600 | 88,000 | 465 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,6 | 111 |
| | Итого завтрак: | г | 550,000 | 21,770 | 24,160 | 70,700 | 567,030 | |
| 10 день | Завтрак | | | | | | | |
| | Каша рисовая вязкая | г | 180 | 5,200 | 5,700 | 32,400 | 208,430 | 217 |
| | Чай с лимоном | г | 200 | 0,300 | 0,100 | 9,500 | 40,000 | 459 |
| | Масло сливочное | г | 10 | 0,080 | 7,200 | 0,130 | 73,180 | 79 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,400 | 78,600 | 111 |
| | Маншарин | г | 100 | 1,800 | 0,600 | 22,800 | 96,000 | 82 |
| | Итого завтрак: | | 520 | 9,630 | 14,470 | 80,230 | 496,210 | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|