

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ «СОШ№7»

Салько Наталья Александровна

Салько Н.А

«29» августа 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Савельев Игорь Валерьевич

Савельев И.В.

«29» 08 2025 г.
Б. П.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет .

Основное (организованное) десяти дневное меню для питания школьников в МБОУ МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №7 имени Героя Советского Союза Петра Акимовича Рубанова » г. Черногоorsk, ул. Богдана Хмельницкого, д. 1 ; а так же филиалы : МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 по адресу г. Черногоorsk, ул. Фрунзе, д 17 , МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №13 по адресу г. Черногоorsk, ул. Бограда, дом 3

г. Черногоorsk, 2025 г.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних нуждающихся в социальной реабилитации, Уральский региональный центр питания, 2013 г.
Сборник технологических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под ред. М.П. Могильного.-М.:ДеЛи принт 2005.

Дети 7-11 лет

День 1

№ рец 1	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6	
Завтрак						
181	Каша рисовая молочная	200	6,31	3,63	44,24	235,70
3	Бутерброд с джемом	50	10,45	6,45	24,70	261,70
379	Кофейный напиток	180	3,17	2,68	15,95	90,60
г/п	Хлеб пшеничный	40	1,35	0,30	12,75	44,80
г/п	Хлеб ржаной	40	0,90	0,20	8,50	43,70
	итого :	510	22,18	13,26	106,14	676,50
Обед						
67	Винегрет овощной	60	1,62	6,20	5,10	97,88
г/п	Котлета куринная из п/ф	100	11,00	11,60	11,10	177,40
102	Суп картофельный с бобовыми	200	7,80	48,03	19,69	154,50
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,32	7,31	46,37	292,54
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
г/п	Хлеб ржаной	20	0,90	0,20	8,50	41,70
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	13,70	42,80
	Итого за прием пищи:	750	33,27	73,56	119,66	868,82
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		55,45	86,82	225,80	1545,32

Дети 7-11 лет

День 2

День 2						
№ рец 1	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6	
Завтрак						
70	Огурцы соленые из п/ф	60	0,80	0,00	1,70	10,00
г/п	Бифштекс из п/ф	100	28,00	3,60	38,20	132,90
304	Рис отварной	150	4,38	6,44	44,03	251,64
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
г/п	Хлеб пшеничный	20	0,90	0,20	13,70	42,80
	Итого	530	34,15	10,26	112,63	497,34
Обед						
г/п	Горошек консервированный	60	4,17	4,75	9,68	48,20
	Суп картофельный с рыбными					
137	консервами	200	8,45	8,28	13,13	135,78
г/п	Котлета домашняя из п/ф	100	13,40	9,70	13,20	293,80
309	Макароны отварные с маслом	150	6,56	6,95	36,55	244,85
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	124,60
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,20	9,13	42,80
г/п	Хлеб ржаной	20	0,90	0,13	9,13	41,70
	Итого	750	34,64	30,17	114,70	931,73
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		68,79	40,43	227,33	1429,07

Дети 7-11 лет

День 3

№ рец 1	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6	
Завтрак						
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,39	4,75	17,96	150,00
г/п	Сырники из творога п/ф	70	7,50	8,00	29,00	154,00
327	Соус молочный (сладкаий)	20	0,97	2,26	6,63	50,75
200	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	90,20
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,30	13,70	42,80
г/п	Хлеб ржаной	20	0,90	0,13	9,13	41,70
	Итого	530	18,04	16,11	102,42	529,45
Обед						
20	Кукуруза консервированная	60	0,75	6,02	2,35	66,66
82	Борщ с капустой и картофелем	200	4,93	10,38	18,44	157,00
128	Пюре картофельное	150	3,72	11,00	21,60	207,50
г/п	Котлета рыбная из п/ф	100	15,60	5,20	8,14	140,70
331	Соус сметанный с томатом	20	0,88	2,50	3,51	40,05
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,10	132,80
г/п	Хлеб пшенично ржаной	40	2,70	0,60	25,50	46,00
	Итого	770	29,24	35,79	111,64	790,71
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		47,28	51,90	214,06	1320,16

Дети 7-11 лет						
День 4						
№ рец 1	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6	
Завтрак						
204	Макароны отварные с сыром	160	7,94	9,4	21,46	203,1
3	Бутерброд с джемом	60	11,45	7,45	25,70	271,70
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
г/п	Хлеб пшеничный	40	1,50	0,20	13,70	44,80
г/п	Хлеб ржаной	40	0,90	0,13	9,13	43,70
	Итого	500	21,92	17,20	85,19	625,30
Обед						
г/п	Икра кабачковая	60	1,60	8,97	3,62	90,80
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками из п/ф	220	4,30	8,05	16,90	152,40
305	Рис припущенный	150	4,37	5,20	44,00	239,94
г/п	Котлета "Аппетитная" из п/ф	100	11,00	11,60	21,10	284,50
389	Напиток фруктово-ягодный	200	0,90	0,00	18,18	76,32
г/п	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,20	8,50	43,80
г/п	Хлеб ржаной	30	0,90	0,13	9,13	42,70
	Итого	790	24,07	34,15	121,43	930,46
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		45,99	51,35	206,62	1555,76

Дети 7-11 лет						
День 5						
№ рец 1	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6	
Завтрак						
302	Капуста тушенная	150	4,37	5,20	44,00	200,94
г/п	Котлета куринная из п/ф	100	11,00	11,60	11,10	177,40
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,40	8,50	43,80
г/п	Хлеб ржаной	30	0,90	0,13	9,13	42,70
	Итого	510	18,34	17,35	87,73	524,84
Обед						
г/п	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	1,17	6,03	6,28	85,00
96	Рассольник ленинградский	200	2,01	5,58	22,40	160,50
г/п	Овощное рагу	150	2,53	15,70	12,26	266,74
143	Котлета мясная из п/ф	100	28,00	4,10	42,30	286,70
883	Кисель	200	0,00	0,00	31,10	123,00
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	8,50	42,80
г/п	Хлеб ржаной	20	0,90	0,20	13,70	41,70
	Итого	750	36,11	31,81	136,54	1006,44
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		54,45	49,16	224,27	1531,28

Дети 7-11 лет						
День 6						
№ рец 1	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6	
Завтрак						
г/п	Бутерброд с маслом	50	8,09	11,46	8,41	166,70
309	Каша " Дружба " молочная	200	6,56	6,95	36,55	234,70
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
г/п	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,13	8,50	44,80
г/п	Хлеб ржаной	40	0,90	0,20	9,13	43,70
	Итого	530	19,07	20,09	78,49	570,90
Обед						
г/п	Кукуруза консервированная	60	2,77	0,56	8,37	47,54
111	Суп с макаронными изделиями	200	8,68	10,63	16,30	191,10
г/п	Котлета "Аппетитная" из п/ф	100	11,00	11,60	21,10	284,50
	Соус томатный	20	0,88	2,50	3,51	40,05
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,32	7,31	46,37	292,50
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	8,50	42,80
г/п	Хлеб ржаной	20	0,90	0,20	13,70	41,70
	Итого	770	36,12	33,02	132,85	1000,19
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		55,19	53,11	211,34	1571,09

Дети 7-11 лет

День 7

№ рец 1	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6	
Завтрак						
г/п	Икра кабачковая	60	1,6	8,97	3,62	90,8
г/п	Бифштекс из п/ф	100	13,7	6,3	5,68	132,9
302	Каша перловая рассыпчатая	150	5,34	5,2	37,81	220,3
389	Напиток фруктово-ягодный	200	0,9	0	18,18	76,32
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,30	12,75	42,80
г/п	Хлеб ржаной	20	1,50	0,20	13,70	41,70
	Итого	550	24,39	20,97	91,74	604,82
Обед						
г/п	Огурцы соленные из п/ф	60	8,00	0,00	1,70	10,00
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,89	8,54	7,76	120,40
г/п	Котлета куринная из п/ф	100	11,00	11,60	11,10	177,40
199	Макароны отварные с маслом	150	6,30	7,84	32,40	254,95
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,10	132,80
г/п	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,26	16,50	44,80
г/п	Хлеб ржаной	20	0,90	0,20	9,13	41,70
	Итого	770	34,75	28,53	110,69	782,05
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		59,14	49,50	202,43	1386,87

Дети 7-11 лет						
День 8						
№ рец 1	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6	
Завтрак						
71	Каша манная молочная	200	11,32	15,24	13,57	227,20
г/п	Бутерброд с джемом	50	15,60	5,20	8,14	261,70
388	Кофейный напиток	200	0,68	0,41	20,76	88,20
г/п	Хлеб ржаной	30	0,90	0,20	8,50	42,70
г/п	Хлеб пшеничный	50	2,00	0,13	9,13	49,20
	Итого	530	30,50	21,18	60,10	669,00
Обед						
23	Горошек консервированный	60	1,17	6,17	4,50	77,70
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	6,69	6,43	15,40	130,30
309	Рис припущенный	150	6,56	6,95	36,55	234,85
г/п	Котлета рыбная из п/ф	100	15,60	5,20	8,14	140,70
г/п	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	22,00	83,40
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,20	8,50	42,80
г/п	Хлеб ржаной	20	0,90	0,13	9,13	41,70
	Итого	750	32,12	25,08	104,22	751,45
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		62,62	46,26	164,32	1420,45

Дети 7-11 лет						
День 9						
№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
г/п	Огурец соленый п/ф	60	0,80	0	1,7	10
143	Макароны отварные с овощами	150	5,30	3,10	32,60	209,60
г/п	Котлета домашняя из п/ф	100	13,40	9,7	13,2	293,8
377	Чай с лимоном	200	1,35	0,30	12,75	61,20
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,40	12,75	42,80
г/п	Хлеб ржаной	20	0,90	0,20	8,50	41,70
	Итого	550	23,10	13,70	81,50	659,10
Обед						
71	Салат из свеклы с чесноком	60	1,17	6,03	6,28	89,90
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками из п/ф	220	4,30	8,05	16,90	152,40
302	Капуста тушенная	150	4,37	5,20	44,00	200,94
г/п	Котлета мясная из п/ф	100	28,00	3,60	38,20	286,70
376	Чай с сахаром	200	6,07	0,02	15,00	60,00
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,40	12,75	42,80
г/п	Хлеб ржаной	20	0,90	0,20	8,50	41,70
	Итого	770	40,16	23,50	141,63	874,44
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		63,26	37,20	223,13	1533,54

Дети 7-11 лет

День 10

№ рец 1	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6	
Завтрак						
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,32	7,31	46,37	292,54
г/п	Тефтели мясные из п/ф	100	10,80	12,49	11,97	202,11
382	Какао с молоком	200	28,00	3,60	38,20	132,90
г/п	Хлеб пшеничный	40	0,13	0,02	15,20	44,80
г/п	Хлеб ржаной	40	2,00	0,40	13,75	43,70
Итого		530	51,25	23,82	125,49	716,05
Обед						
г/п	Салат "Горошенка"	60	4,17	4,75	9,68	40,00
82	Борщ с капустой , картофелем	200	4,93	10,38	18,44	157,00
г/п	Котлета куринная из п/ф	100	11,00	11,60	11,10	177,40
143	Соус томатный	20	0,88	2,50	3,51	40,05
205	Макароны отварные с овощами	150	5,30	3,10	32,60	209,60
342	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	23,88	114,60
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,30	12,75	42,80
г/п	Хлеб ржаной	20	0,90	0,20	8,50	41,70
Итого		770	28,69	32,99	120,46	823,15
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день			79,94	56,81	245,95	1539,20