



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
 НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг									
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	K	Na	Cl	A		
Сборник 2021 года	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
1 день																
Обед																
6	Салат овощной	60	0,6	3,6	13	46,8	18,6	8,4	15	0,498	0,018	12,36	0			
95	Варид с капустой и картофелем со сметаной	200/10	2,96	12,88	15,98	159,7	73,5	23,2	68,52	1,093	0,85	6,4	57			
256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,93	29,25	184,5	12	7,5	45	1,05	0,85	0	31,5			
167	Бульон из мяса птицы	90	13,3	15,3	3,1	305	25	28	69	1,36	1,61	0,5	74			
495	Вареники из смеси картофеля	200	3,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	19,2	0,58	0,01	0,2	0			
574	Хлеб ржаной	30	4	0,75	20,3	103	15,5	33	11,7	2,2	0,125	0	0			
	ИТОГО:	760	27,01	37,78	103,23	783	165,7	104,5	313,72	6,631	0,303	19,56	162,5			
2 день																
Обед																
50	Икра кабачковая	50	0,48	11,86	12,4	21,6	12	6,6	10,8	0,288	0,312	6	0			
129	Суп картофельный с говяжьими котлетками	200	2,52	3,32	19,75	98,2	12,8	13,6	37,4	0,652	0,354	3,04	1,7			
308	Колбаса свиная с соусом	100	12,5	5,5	5,2	184	43	29	179	0,87	0,37	0,7	39			
205	Рис отварной	150	3,72	4,88	38,12	211,2	6,9	26,75	80,7	0,65	0,38	0	24			
501	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	0,5	3,1	10,1	95	7	4	7	1,4	0,31	2	0			
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,3	103	16,5	33	11,7	2,2	0,125	0	0			
	ИТОГО:	760	23,52	25,63	106,66	711	88,2	112,95	481,9	5,44	0,301	11,74	64,7			
3 день																
Обед																
47	Винегрет	60	3,56	3,72	3,56	52,8	13,8	10,8	25,2	0,474	0,204	3,72	0			
103	Рисовый суп с курицей	200	5,28	13,42	13,02	187,3	57,5	25	78,52	0,837	0,085	5,78	17			
339	Виттек мясной паровой	100	17,6	12,3	15	343	33	26	173	2,8	3,15	0	4			
202	Гречка отварная	150	8,25	6,62	39,21	251,85	16,65	139,95	210,45	4,71	0,21	0	24			
485	Висель фруктовый	200	3,2	0,33	11,1	45	4,1	1,1	5,5	0,42	0	0,2	0			
574	Хлеб ржаной	30	4	0,75	20,3	103	16,5	33	11,7	2,2	0,125	0	0			
	ИТОГО:	760	35,19	36,84	102,79	882,95	161,55	235,85	609,47	11,401	0,607	9,7	85			
4 день																
Обед																
26	Салат из овощей с маслом растительным	50	0,84	3,65	14,56	74,6	20,4	12	23,4	0,78	0,312	4,62	0			
138	Суп с мяс. котлетками, курицей	200	2	3,08	8,9	71,4	10	6,8	28,4	0,414	0,306	0,4	26			
319	Колбаса из говядины	100	18,1	17,9	9,8	273	30	25	173	3,1	0,17	0	38			
176	Рагу из свеклы	150	3,75	5,25	35	122,25	71,4	35,18	87,75	1,23	0,39	7,43	21,7			
036	Пюре из картофеля	200	0,67	0,27	18,3	75	11,9	3,2	3,2	0,61	0,31	46	0			
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,3	103	16,5	33	11,7	2,2	0,125	0	0			
	ИТОГО:	760	29,36	30,91	107,06	722,25	172,2	113,18	432,75	8,334	0,433	92,45	75,7			
5 день																
Обед																
1	Салат из свежей капусты	60	0,87	3,6	11,04	56,4	24	9,6	16,8	0,318	0,012	10,2	0			
127	Суп гороховый с курицей	200	5,92	2,32	12,62	97,8	34,2	28,4	22,6	2,048	0,238	0,4	14			
372	Котлета рубленая из мяса птицы	100	14	12,6	7,5	199	34	17	128	1,27	0,07	0,5	31			
256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,93	29,25	184,5	12	7,5	45	1,05	0,85	0	31,5			
495	Вареники из смеси картофеля	200	3,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	19,2	0,58	0,01	0,2	0			
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,3	103	16,5	33	11,7	2,2	0,125	0	0			
	ИТОГО:	760	30,94	24,62	101,31	724,7	140,8	109,9	396,6	7,626	0,485	11,4	96,5			
6 день																
Обед																
1	Салат из свежей капусты	60	0,87	4,5	15,04	56,4	24	9,6	16,8	0,318	0,012	10,2	0			
128	Суп с мяс. котлетками, курицей	200	2	3,08	18,0	91,4	16	6,8	28,4	0,414	0,325	0,4	26			
148	Гедтели мясные	100	9,7	6,5	4,5	116	8	10	79	1,31	0,63	0	0			
202	Гречка отварная	150	8,25	6,62	39,21	251,85	16,65	139,95	210,45	4,71	0,21	0	24			
501	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	0,5	0,1	10,1	93	7	4	7	1,4	0,31	2	0			
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,3	103	16,5	33	11,7	2,2	0,125	0	0			
	ИТОГО:	760	25,92	23,65	108,35	711,05	88,35	203,35	698,65	10,152	0,411	12,6	50			
7 день																
Обед																
47	Винегрет	60	0,96	3,72	3,96	52,8	13,8	10,8	25,2	0,474	0,204	3,72	0			
104	Шницель свиной с картофелем со сметаной	200/10	2,98	12,94	1,45	149,1	83,7	17,4	57,92	0,601	0,05	0,9	57			
336	Пюре по-строгановски	100	19,3	5,4	7,5	193	27	18	273	6,5	0,8	4	49,4			
205	Рис отварной	150	3,72	4,88	38,12	211,2	6,9	26,75	80,7	0,65	0,39	0	24			

