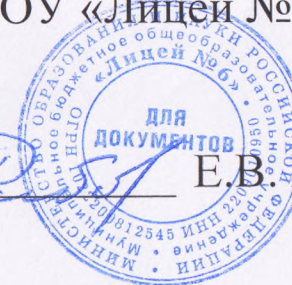


Утверждаю:  
Директор ИП Косухин С.В.



С.В. Косухин

Согласовано:  
Директор МБОУ «Лицей № 6»



Е.В. Рябова

## Меню для организации питания детей 7-11 лет

Составлено на основе «Сборника технических нормативов для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под ред. М.П. Могильного М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ) и Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН), «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ» под ред. Первалова А.Я.

с 09 января 2025

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	Витамины,				Минеральные вещества,			
			г				мг				мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

1 День

**Завтрак**

295 п *	Макаронные изделия отварные с сыром	150	7.35	3	12	197.73	0.07	0.2	242.84	0	77.12	168.92	12.07	1.97
90 п *	Бутерброд с сыром	60	8.9	6.7	13.2	204	0.04	0.13	0.1	0.53	246.7	176	17.3	0.53
493 п *	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0.84	0.66	7.41	34.48	0.01	0	0	0	3.45	15.9	3.75	0.46
	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>17.19</b>	<b>10.36</b>	<b>47.61</b>	<b>496.21</b>	<b>0.12</b>	<b>0.33</b>	<b>242.94</b>	<b>0.53</b>	<b>338.27</b>	<b>363.82</b>	<b>34.12</b>	<b>3.26</b>

**Обед**

454 л	Котлеты по - хлыновски	50	6.04	4.25	6.14	169.8	1.67	2.14	0	0	4.55	75.6	15.95	0.99
456 п	Соус красный основной	30	0.05	0.72	2.78	19.41	0.007	0.8	0.006	0.08	2.94	8	4.14	0.17
309 *	Макаронные изделия отварные	100	3.68	3	17.63	112.3	0.03	0	0	0	3.24	24.78	14.08	0.73
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
*	Хлеб иод.1 с	25	1.9	2.5	12.3	58.75	0.02	0	0	0.27	5	16.25	3.5	0.27
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>11.77</b>	<b>10.47</b>	<b>53.85</b>	<b>420.26</b>	<b>1.727</b>	<b>2.94</b>	<b>0.006</b>	<b>0.35</b>	<b>26.73</b>	<b>127.63</b>	<b>38.67</b>	<b>2.46</b>

2 День

**Завтрак**

215 т *	Омлет паровой	100	9.2	9.47	13.4	282	0.107	1.02	0.03	0.36	104.5	137.3	37.07	0.82
306 т	Бобовые отварные (горошек зелёный)	20	0.57	0.54	1.15	11.84	0.01	1.94	2.8	0	4.78	12.26	4.03	0.14
494 п *	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61		2.8			14.2	4	2	0.4
*	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.68	1.32	14.82	68.97	0.035				6.9	31.8	7.5	0.93
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>11.55</b>	<b>11.33</b>	<b>44.57</b>	<b>423.81</b>	<b>0.152</b>	<b>5.76</b>	<b>2.83</b>	<b>0.36</b>	<b>130.38</b>	<b>185.36</b>	<b>50.6</b>	<b>2.29</b>

**Обед**

292 т *	Птица или кролик, тушеные в соусе с овощами (горошек)	240	16.98	15.02	26.8	388.4	0.9	10.8	39.13	0	73.66	143.14	73.66	3.56
494 п *	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61		2.8			14.2	4	2	0.4
*	Хлеб иод.1 с	25	1.9	2.5	12.3	58.75	0.02	0	0	0.27	5	16.25	3.5	0.27
	<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>18.98</b>	<b>17.52</b>	<b>54.3</b>	<b>508.15</b>	<b>0.92</b>	<b>13.6</b>	<b>39.13</b>	<b>0.27</b>	<b>92.86</b>	<b>163.39</b>	<b>79.16</b>	<b>4.23</b>

3 День

**Завтрак**

121 г *	Суп молочный с гречневой крупой	200	4	3.01	8.97	190.8	0.07	0.6	0.2	0.7	297	347	38	1
148 п *	Сосиска, запечённая в тесте	60	6.18	8.04	18.6	171.6	0.07	0	0.01	1.02	15.6	66.6	9.6	0.78
495 п *	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0.84	0.66	7.41	34.48	0.01	0	0	0	3.45	15.9	3.75	0.46
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>12.52</b>	<b>13.01</b>	<b>50.88</b>	<b>477.88</b>	<b>0.19</b>	<b>1.9</b>	<b>0.22</b>	<b>1.72</b>	<b>443.05</b>	<b>522.5</b>	<b>66.35</b>	<b>2.64</b>

**обед**

395 п	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	50	5.2	5.45	5	115	0.05	0	0	0.2	15.5	67	8.5	0.8
456 п	Соус красный основной	30	0.05	0.72	2.78	19.41	0.007	0.8	0.006	0.08	2.94	8	4.14	0.17
302 г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.73	4.06	25.76	162.5	0.13	0	0	0	9.88	135.93	90.53	3.04
342 м *	Компот из свежих плодов или ягод	200	1.5	0.3	15.9	108	0.01	24			11	10	9	0.4
*	Хлеб инд.1 с	25	1.9	2.5	12.3	58.75	0.02	0	0	0.27	5	16.25	3.5	0.27
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>14.38</b>	<b>13.03</b>	<b>61.74</b>	<b>463.66</b>	<b>0.217</b>	<b>24.8</b>	<b>0.006</b>	<b>0.55</b>	<b>44.32</b>	<b>237.18</b>	<b>115.67</b>	<b>4.68</b>

4 День

**Завтрак**

182 г *	Каша, жидкая молочная из рисовой крупы	200	14.6	14.9	27.7	408.5	0.17	0.68	0.075	1.12	69.69	224.74	35.67	1.8
90 п *	Бутерброд с сыром	60	8.9	6.7	13.2	204	0.04	0.13	0.1	0.53	246.7	176	17.3	0.53
493 п *	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0.84	0.66	7.41	34.48	0.017				3.45	15.9	3.75	0.465
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>24.44</b>	<b>22.26</b>	<b>63.31</b>	<b>706.98</b>	<b>0.227</b>	<b>0.81</b>	<b>0.175</b>	<b>1.65</b>	<b>330.84</b>	<b>419.64</b>	<b>57.72</b>	<b>3.095</b>

**Обед**

265 г	Плов ( свинина )	240	16.1	16.2	49.9	464.05	0.62	2.04	0	0	19.98	279.37	63.42	2.89
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
*	Хлеб инд.1 с	25	1.9	2.5	12.3	58.75	0.02	0	0	0.27	5	16.25	3.5	0.27
	<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>18.1</b>	<b>18.7</b>	<b>77.2</b>	<b>582.8</b>	<b>0.64</b>	<b>2.04</b>	<b>0</b>	<b>0.27</b>	<b>35.98</b>	<b>298.62</b>	<b>67.92</b>	<b>3.46</b>

5 День

**Завтрак**

284 т	Запеканка (рулет) картофельная с мясом или субпродуктами	105	6.37	1.761	4.82	171.72	0.28	11.64	4403	0	29.64	259.7	48.43	4.6
993 о *	Булочка «Забава»	50	2.35	2.4	10.95	99	0.03	0	0.02	0.35	4.5	18.5	3	0.25
494 п *	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61		2.8			14.2	4	2	0.4
*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0.84	0.66	7.41	34.48	0.017				3.45	15.9	3.75	0.465
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>9.66</b>	<b>4.821</b>	<b>38.38</b>	<b>366.2</b>	<b>0.327</b>	<b>14.44</b>	<b>4403.02</b>	<b>0.35</b>	<b>51.79</b>	<b>298.1</b>	<b>57.18</b>	<b>5.715</b>

**Обед**

261 т *	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	100	12.81	9.03	24.45	265.9	0.2	29.54	5541	0	27.53	227.87	16.8	4.8
312 т *	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.62	137.5	0.09	12	0	0	24.65	57.72	18.47	0.7
494 п *	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61		2.8			14.2	4	2	0.4
*	Хлеб иод. 1 с	25	1.9	2.5	12.3	58.75	0.02	0	0	0.27	5	16.25	3.5	0.27
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>16.85</b>	<b>14.73</b>	<b>65.57</b>	<b>523.15</b>	<b>0.31</b>	<b>44.34</b>	<b>5541</b>	<b>0.27</b>	<b>71.38</b>	<b>305.84</b>	<b>40.77</b>	<b>6.17</b>

**6 День**

267 п *	Каша, пшённая молочная жидкая	200	9.8	2.4	4.7	228.8	0.13	2.69	8.17		23.4	77.8	12.6	5.08
567 п *	Булочка российская	60	4.3	5	25.3	198	0.05	0	0.04	0.6	14	38	6	0.5
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0.84	0.66	7.41	34.48	0.017				3.45	15.9	3.75	0.465
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>15.04</b>	<b>8.06</b>	<b>52.41</b>	<b>521.28</b>	<b>0.197</b>	<b>2.69</b>	<b>8.21</b>	<b>0.6</b>	<b>51.85</b>	<b>134.7</b>	<b>23.35</b>	<b>6.345</b>

**Обед**

274 т *	Зразы, рубленые с яйцом	60	4.41	11.37	12.05	172.65	0.13	2.5	6.82	0	144.09	53.81	10.59	3.93
199 м	Пюре из бобовых с маслом (горох)	100	9.35	0.8	22.08	162.17	0.35	0	20	0	63.14	142.05	41.13	3.13
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
*	Хлеб иод.1 с	25	1.9	2.5	12.3	58.75	0.02	0	0	0.27	5	16.25	3.5	0.27
	<b>Итого:</b>	<b>385</b>	<b>15.76</b>	<b>14.67</b>	<b>61.43</b>	<b>453.57</b>	<b>0.5</b>	<b>2.5</b>	<b>26.82</b>	<b>0.27</b>	<b>223.23</b>	<b>215.11</b>	<b>56.22</b>	<b>7.63</b>

**7 День**

**Завтрак**

224 т *	Запеканка из творога с морковью	100	8.36	8.6	12.18	226.06	0.06	0.15	196.2	0	62.32	136.5	9.76	1.6
14 т *	Масло порциями	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
494 п *	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61		2.8			14.2	4	2	0.4
*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0.84	0.66	7.41	34.48	0.017				3.45	15.9	3.75	0.465

	<i>Итого:</i>	335	9.38	16.51	34.92	387.54	0.077	2.95	236.2	0	82.37	159.4	15.51	2.485
--	---------------	-----	------	-------	-------	--------	-------	------	-------	---	-------	-------	-------	-------



**Обед**

407 п *	Рагу из птицы	240	13.8	14.4	25.9	348	0.12	10.4	0.02	3.1	25	139	39	1.8
494 п *	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61		2.8			14.2	4	2	0.4
*	Хлеб иод.1 с	25	1.9	2.5	12.3	58.75	0.02	0	0	0.27	5	16.25	3.5	0.27
	<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>15.8</b>	<b>16.9</b>	<b>53.4</b>	<b>467.75</b>	<b>0.14</b>	<b>13.2</b>	<b>0.02</b>	<b>3.37</b>	<b>44.2</b>	<b>159.25</b>	<b>44.5</b>	<b>2.47</b>

**8 День****Завтрак**

294 п *	Макароны отварные с овощами	150	8.87	3.78	27.64	296.67	0.12	2.7	0.01	0.45	121.5	166.5	30	0.9
90 п *	Бутерброд с сыром	60	8.9	6.7	13.2	204	0.04	0.13	0.1	0.53	246.7	176	17.3	0.53
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0.84	0.66	7.41	34.48	0.017				3.45	15.9	3.75	0.465

	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>18.71</b>	<b>11.14</b>	<b>63.25</b>	<b>595.15</b>	<b>0.177</b>	<b>2.83</b>	<b>0.11</b>	<b>0.98</b>	<b>382.65</b>	<b>361.4</b>	<b>52.05</b>	<b>2.195</b>
--	---------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------	-------------	-------------	-------------	---------------	--------------	--------------	--------------

**Обед**

268 г	Котлеты, биточки, шницели	50	6.44	6.5	14.7	112.33	0.24	3.17	12.63	0	16.65	105.5	23.61	1.39
456 п	Соус красный основной	30	0.05	0.72	0.78	19.41	0.007	0.8	0.006	0.08	2.94	8	4.14	0.17
309 *	Макаронные изделия отварные	100	3.68	3	17.63	112.3	0.03	0	0	0	3.24	24.78	14.08	0.73
342 м *	Компот из свежих плодов или ягод	200	1.5	0.3	15.9	108	0.01	24			11	10	9	0.4
*	Хлеб инд.1 с	25	1.9	2.5	12.3	58.75	0.02	0	0	0.27	5	16.25	3.5	0.27
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>13.57</b>	<b>13.02</b>	<b>61.31</b>	<b>410.79</b>	<b>0.307</b>	<b>27.97</b>	<b>12.636</b>	<b>0.35</b>	<b>38.83</b>	<b>164.53</b>	<b>54.33</b>	<b>2.96</b>

**9 День**

**Завтрак**

181 г *	Каша манная молочная жидкая	200	6.9	9.2	7.3	263.65	0.1	0.26	323.79		102.83	225.23	16.1	2.63
399 г	Блинчик со сгущенным молоком	60	3.26	1.86	20.23	110.5	0.6	0.5	12.4	0	41.75	53.37	12.69	0.6
495 п *	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0.84	0.66	7.41	34.48	0.017				3.45	15.9	3.75	0.465
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>12.5</b>	<b>13.02</b>	<b>50.84</b>	<b>489.63</b>	<b>0.757</b>	<b>2.06</b>	<b>336.2</b>	<b>0</b>	<b>275.03</b>	<b>387.5</b>	<b>47.54</b>	<b>4.095</b>

**Обед**

372 п	Голубцы ленивые	90	11.8	7.3	16.5	225.4	0.04	11.3	0.013	0.27	30.9	93.73	19.1	1.4
456 п	Соус красный основной	30	0.05	0.72	2.78	19.41	0.007	0.8	0.006	0.08	2.94	8	4.14	0.17
312 т *	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.62	137.5	0.09	12	0	0	24.65	57.72	18.47	0.7
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
*	Хлеб иод.1 с	25	1.9	2.5	12.3	58.75	0.02	0	0	0.27	5	16.25	3.5	0.27
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>15.89</b>	<b>13.72</b>	<b>60.2</b>	<b>501.06</b>	<b>0.157</b>	<b>24.1</b>	<b>0.019</b>	<b>0.62</b>	<b>74.49</b>	<b>178.7</b>	<b>46.21</b>	<b>2.84</b>

**10 День**

**Завтрак**

395 г *	Вареники с картофелем	150	8.1	2.6	20.78	284.7	0.14	1.09	0.04	0.12	108.5	144.8	32.25	0.9
106 г	Овощи натуральные (помидор)	60	0.48	0.06	1.5	8.4	0.018	6		0.6	1.38	25.2	8.4	0.36
494 г *	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61		2.8			14.2	4	2	0.4
*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0.84	0.66	7.41	34.48	0.017				3.45	15.9	3.75	0.465
	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>9.52</b>	<b>3.32</b>	<b>44.89</b>	<b>388.58</b>	<b>0.175</b>	<b>9.89</b>	<b>0.04</b>	<b>0.72</b>	<b>127.53</b>	<b>189.9</b>	<b>46.4</b>	<b>2.125</b>

**Обед**

452 г *	Рыба , запеченная с томатами ( горбуша )	100	12.32	5.6	4.25	122.1	0.04	5.18	5.88	0	35.14	178.5	29.12	0.64
304 г	Рис отварной	100	2.43	3.58	24.45	139.8	0.01	0	0	0	0.9	40.63	10.89	0.35
494 г *	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61		2.8			14.2	4	2	0.4
*	Хлеб иод.1 с	25	1.9	2.5	12.3	58.75	0.02	0	0	0.27	5	16.25	3.5	0.27
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>16.75</b>	<b>11.68</b>	<b>56.2</b>	<b>381.65</b>	<b>0.07</b>	<b>7.98</b>	<b>5.88</b>	<b>0.27</b>	<b>55.24</b>	<b>239.38</b>	<b>45.51</b>	<b>1.66</b>

