

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 Тутьельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН), «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ» под ред. Первалова А.Я.

с 01 апреля 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

120 г *	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.35	9	24.7	197.73	0.07	0.2	242.84	0	77.12	168.92	12.07	1.97
90 г *	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 г *	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
*	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.68	1.32	14.82	68.97	0.035				6.9	31.8	7.5	0.93
	Итого:	510	17.03	17.02	67.72	530.7	0.145	0.33	242.94	0.53	341.72	379.72	37.87	3.73

4.0

Обед

82 г *	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.93	26.7	183	0.04	39.77	0	0	39.77	43.68	20.89	0.97
285 г *	Макаронник с мясом	240	18.82	16.44	35.45	470.25	0.14	0	34.2	0	35.04	293.07	47.76	4.17
107 г	Овощи натуральные соленые	60	0.48	0.06	1.5	8.4	0.018	6	0	0.06	13.8	2.52	8.4	0.36
493 г *	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
	Итого:	725	22.74	22.93	90.95	780.4	0.218	45.77	34.2	0.33	104.61	358.52	81.55	6.07

4.0

2 День

Завтрак

181 т *	Каша манная молочная жидкая	200	7.9	10.2	11.3	263.65	0.1	0.26	323.79		102.83	225.23	16.1	2.63
1013 о*	Плюшка «Московская»	75	8.62	6.75	35.22	291.22	0.07	0	0.6	0.87	11.25	43.72	7.5	0.6
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
	Итого:	500	17.46	17.61	69.13	650.35	0.187	3.06	324.39	0.87	131.73	288.85	29.35	4.095

4.0

Обед

113 т *	Суп - лапша домашняя	200	6.3	2.2	33.09	174.97	0.1	8.8	0	1.06	10.66	56.8	23.46	0.88
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
465 п	Маринад овощной со свеклой	60	0.66	5.45	4.46	69.54	0.01	2.03	0	2.74	16.74	24.84	11.64	0.55
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
	Итого:	725	22.76	24.55	90.95	712.26	0.25	24.03	0.02	7.17	71.6	240.89	79.6	3.9

4.0

3 День

Завтрак

394 т *	Вареники с творогом	150	10.48	5.05	9.36	297.75	0.14	0.08	65.61	0	97.97	163.86	31.47	0.87
54-9 нии*	Соус клюквенный	40	0	0	4.6	18.64	0	0.24	0	0	1	1.2	0.52	0.032
94 п*	Бутерброд с маслом	60	3.8	9.7	25.78	205.8	0.05	0	0.06	0.95	10.7	34.4	6.5	0.82
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	50	1.68	1.32	14.82	68.97	0.035				6.9	31.8	7.5	0.93
	Итого:	500	17.46	17.37	70.46	672.16	0.265	1.62	65.68	0.95	243.57	324.26	60.99	3.052

4.0

обед

142 п*	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3.67	2.29	3.43	124.83	0.62	2.04	0	0	19.98	79.37	63.42	2.8
279 т*	Тефтели	110	7.96	7.11	5.61	223	0.19	0.92	16.22	0	21.62	85.51	17.32	0.88
302 т	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.59	6.09	38.64	243.75	0.19	0	0	0	14.82	203.9	135.8	4.56
115 п*	Икра кабачковая пром пр.	60	1.14	5.34	4.62	27.96	0.012	4.2	0	1.86	24.6	22.2	9	0.42
349 т *	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.02	0.73	0	0.2	32.48	23.44	14.46	0.7
*	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
	Итого:	745	23.92	23.42	96.61	811.09	1.052	7.89	16.22	2.33	118.5	430.67	243.5	9.63

4.0

4 День

Завтрак

260 п *	Каша «Дружба»	200	10.6	10.9	27.7	408.5	0.17	0.68	0.075	1.12	69.69	224.74	35.67	1.8
564 п *	Булочка «Домашняя»	75	5.65	7.8	17.8	165.96	0.06	0	0.05	0.67	9	34.86	6	0.5
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
	Итого:	500	17.19	19.36	67.91	668.94	0.247	0.68	0.125	1.79	93.14	278.5	46.42	3.065

4.0

Обед

173 г*	Рассольник по-россашенски	200	2.39	8.21	13.22	158.6	0.17	4.65	0	0	34.01	70.48	28.45	1.64
334 п*	Рыба , тушенная в томате с овощами	100	15.8	7.3	29.5	259.84	0.05	6.7	7.56	0	45.2	229.5	37.4	0.82
304 г*	Рис отварной	150	2.43	3.58	24.45	139.8	0.01	0	0	0	0.9	40.63	10.89	0.35
306 г	Бобовые отварные	60	1.73	1.63	3.47	35.52	0.03	5.82	8.4	0	14.35	36.8	12.1	0.42
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
	Итого:	735	24.35	23.22	97.94	712.51	0.28	17.17	15.96	0.27	110.46	396.66	93.34	3.8

4.0

5 День

Завтрак

256 п*	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7.4	10.5	28.5	243	0.14	1.34	0.06	0.8	136.2	201.8	38.8	1.92
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
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
	Итого:	510	18.08	18.52	71.72	576.97	0.215	4.27	0.16	1.33	404	413.6	65.6	3.78

4.0

Обед

131 п *	Свекольник	200	2.4	3.5	12.3	193.77	0.05	7.34	0.03	0.2	30.2	55.4	24.8	1.22
280/331г*	Фрикадельки в соусе	105	12.81	9.03	24.45	265.9	0.2	29.54	5541	0	27.53	227.87	16.8	4.8
309 *	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.5	26.44	168.45	0.05	0	0	0	4.86	37.17	21.12	1.1
463 п	Маринад овощной с томатом	60	1.18	5.45	5.39	35.52	0.03	4.14	0	2.86	15.36	34.38	18.48	0.64
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
	Итого:	740	23.91	24.98	96.08	783.39	0.35	43.82	5541.03	3.33	97.15	375.07	86.7	8.43

4.0

6 День

266 п *	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6.27	8.9	24.32	228.4	0.54	1	14.8	0	148.32	232.68	77.32	1.84
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	50	1.68	1.32	14.82	68.97	0.035				6.9	31.8	7.5	0.93
	Итого:	510	16.95	16.92	67.34	561.37	0.615	1.13	14.9	0.53	412.92	443.48	103.12	3.6

4.0

Обед

222 о *	Солянка сборная мясная	200	1.6	2.07	12.38	192	0.07	1.92	0.03	0.64	24	96.4	15.8	1.53
605 о *	« Ёжики » куриные	100	9.72	11.46	16.72	264.32	0.24	1.08	16.56	0	68.84	92.4	26.64	4.34
199 м	Пюре из бобовых с маслом (горох)	150	9.63	6.85	35.02	255	0.52	0	30	0	94.71	213.07	61.69	4.69
107 п	Овощи натуральные соленые	60	0.48	0.06	1.5	8.4	0.018	6	0	0.06	13.8	2.52	8.4	0.36
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
	Итого:	735	23.43	22.94	92.92	838.47	0.868	9	46.59	0.97	217.35	423.64	117.03	11.49

4.0

7 День

Завтрак

182 т *	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
640 п *	Крендель сахарный	75	1.5	1.3	17.9	299	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
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
	Итого:	500	17.04	16.86	68.21	802.98	0.227	4.78	0.085	1.12	214.34	337.64	56.42	3.065

4.0

Обед

113 т *	Суп - лапша домашняя	200	9.3	10.2	19.09	174.97	0.1	8.8	0	1.06	10.66	56.8	23.46	0.88
259 т *	Жаркое по-домашнему	240	13.8	14.4	25.9	348	0.12	10.4	0.02	3.1	25	139	39	1.8
465 п	Маринад овощной со свеклой	60	0.66	5.45	4.46	69.54	0.01	2.03	0	2.74	16.74	24.84	11.64	0.55
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
	Итого:	725	25.76	32.55	76.95	712.26	0.25	24.03	0.02	7.17	71.6	240.89	79.6	3.9

8 День

Завтрак

297 п *	Макароны, запеченные с яйцом	200	10.01	4.9	11.2	264	0.06	0	0.12	2.4	39	78	13	1.4
94 п*	Бутерброд с маслом	60	3.8	9.7	25.78	205.8	0.05	0	0.06	0.95	10.7	34.4	6.5	0.82
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	50	1.68	1.32	14.82	68.97	0.035				6.9	31.8	7.5	0.93
	Итого:	510	16.99	17.22	67.7	619.77	0.185	1.3	0.19	3.35	183.6	237.2	42	3.55

4.0

Обед

82 т *	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.93	13.7	183	0.04	39.77	0	0	39.77	43.68	20.89	0.97
255 т*	Печень по – Строгоновски	100	14.44	12.5	16.7	222.33	0.24	3.17	12.63	0	16.65	105.5	23.61	1.39
309 *	Макаронные изделия отварные	150	3.68	3	17.63	112.3	0.03	0	0	0	3.24	24.78	14.08	0.73
306 т	Бобовые отварные	60	1.73	1.63	3.47	35.52	0.03	5.82	8.4	0	14.35	36.8	12.1	0.42
349 т *	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.02	0.73	0	0.2	32.48	23.44	14.46	0.7
*	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
	Итого:	735	23.85	23.65	95.81	744.7	0.38	49.49	21.03	0.47	111.49	250.45	88.64	4.48

4.0

9 День

Завтрак

121 т *	Суп молочный с гречневой крупой	200	9.6	13.01	10.97	190.8	0.07	0.6	0.2	0.7	297	347	38	1
570 п*	Сдоба обыкновенная	75	6.4	3.5	34.12	233.75	0.09	0	0.025	0.88	12.34	47.5	8.75	0.75
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
	Итого:	500	16.94	17.17	67.5	519.03	0.177	0.6	0.225	1.58	323.79	413.4	51.5	2.515

4.0

Обед

103 т *	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	5.96	154.6	0.09	6.6	0	0	23.36	54.06	21.82	0.9
599 о*	Фрикасе из курицы	100	9.19	7.1	14.88	165.2	0.03	1	51.93	0	62.55	89.6	13.02	0.76
302 т	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.59	6.09	38.64	243.75	0.19	0	0	0	14.82	203.9	135.8	4.56
463 п	Маринад овощной с томатом	60	1.18	5.45	5.39	35.52	0.03	4.14	0	2.86	15.36	34.38	18.48	0.64
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
	Итого:	735	23.11	23.41	92.17	717.82	0.36	11.74	51.93	3.13	132.09	401.19	193.62	7.43

4.0

10 День

Завтрак

267 п *	Каша, пшённая молочная жидкая	200	6.8	9.4	26.7	228.8	0.13	2.69	8.17		23.4	77.8	12.6	5.08
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
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
	Итого:	510	17.48	17.42	69.92	562.77	0.205	5.62	8.27	0.53	291.2	289.6	39.4	6.94

4.0

Обед

572 с *	Суп кудрявый	200	2.5	2.4	21.03	140	0.04	8.29	0	0	27.88	39.41	16.6	0.61
265 т *	Плов	240	18.19	13.07	41.42	552.8	0.62	2.04	0	0	19.98	279.37	63.42	2.89
115 п *	Икра кабачковая пром пр.	60	1.14	5.34	4.62	27.96	0.012	4.2	0	1.86	24.6	22.2	9	0.42
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
	Итого:	725	23.83	23.31	94.57	840.51	0.692	17.33	0	2.13	91.66	361.23	94.52	4.59

4.0

