

Утверждаю:

Директор Муниципального автономного
общеобразовательного учреждения
Воскресенская средняя школа

А.А.Зеленов



18.08.2025г

:

**Примерное циклическое десятидневное меню
одноразового горячего питания для организации питания детей
7-11 лет
на 2025-2026 учебный год**

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ
День 1
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe	
	ЗАВТРАК													
3	Бутерброд с сыром	40/20	18,3	13,05	14,71	209,86	0	0,1	0	129	0	4,8	0,19	
182	Каша пшенно-рисовая молочная	250/10/10	7,98	13,71	58,1	390,13	0,3	1,25	31,2	146,8	218,9	58,2	2,38	
382	Какао с молоком	200	1,9	1,7	25	121,57	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56	
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0	0	20	14	65	1,1	
	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,49	99	0	0	0	6	0	0	0,4	
Итого за день		720,	31,41	29,89	142,4	915,26	0,45	2,65	31,21	423,8	322,9	142,	4,63	

День 2

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe	
	ЗАВТРАК													
71	Овощи свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	1,4	8,4	25	0,36	
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	18,87	22	5,5	295,75	0,09	0,27	56,3	110	46	226	0,78	
205	Картофель в молоке	200/5	4,3	5,9	23,8	172	0,03	0	20	0,05	5,9	29,4	0,36	
346	Напиток лимонный	200	0,2	0,06	15,02	61,8	0,16	0	1,1	315	497	19	2,9	

	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0	0	20	14	65	1,1
Итого за день		605,	26,97	29,26	65,92	632,75	0,41	6,27	83,4	446,45	571,3	364,4	5,5

День 3

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe
	ЗАВТРАК												
278	Тефтели	80	7,33	10,83	7,55	156,91	0,08	0,4	0,05	32,73	23	147,53	0,66
331	Соус красный	80	0,61	1,79	4,87	37,87	0,02	1,6	0,01	7,05	5,34	13,15	0,21
321	Макароны отварные	150	5,52	5,3	35,37	211,1	0,16	21,43	0,12	45,56	42,19	103,59	1,18
376	Компот из кураги	200	0,04	0	24,76	94,2	0,1	1,08	0	6,4	0	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0	0	20	14	65	1,1
	Банан	200	3	1	42	192	0,01	10	20	8	42	28	0,6
Итого за день		750,	19,6	20,12	134,65	786,78	0,48	34,51	20,18	119,74	126,53	360,87	3,93

День 4

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe
	ЗАВТРАК												
290	Курица тушеная в сметанном соусе	75/75	18,1	15,4	34,9	236,2	0,05	0,02	43	54,5	20,3	132,9	1,62
679	Рис отварной	180	4,55	5,96	47,12	263,46	0	0,09	0,03	101,91	33,46	0,69	0
873	Компот из ягод	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40	1,1	7,52	45,8	22	0,3

	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0	0	20	14	65	1,1
--	----------------	----	-----	-----	------	------	------	---	---	----	----	----	-----

Итого за день

570, 25,86 22,67 120,02 663,76 0,166 40,11 44,13 183,93 113,56 220,59 3,02

День 5

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe
	ЗАВТРАК												
297	Котлета куриная запеченая	100	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	56,38	19,25	249,13	2,74
321	Капуста тушеная	200/10	6,76	11,6	19,6	198,6	0,06	22,6	1,09	118,6	3,7	11,5	11,68
377	Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,06	16,7	67,9	0,01	3,67	0,01	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0	0	20	14	65	1,1
Итого за день		557,	35,54	34,11	101,01	832,45	0,26	27,53	61,1	200,98	36,95	325,63	15,92

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

День 6

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe
	ЗАВТРАК												
182	Каша рисовая молочная	250/10/10	7,84	13,54	67,91	427,48	0,03	0	20	5,9	21,8	67	0,47
382	Какао с молоком	200	1,9	1,7	25	121,57	0,04	1,3	0,01	122	14	90	0,56
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0	0	20	14	65	1,1
	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,49	99	0	0	0	6	0	0	0,4
Итого за день		710,	12,97	16,67	137,5	742,75	0,18	1,3	20,01	153,9	49,8	222,	2,53

День 7

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Мg	Р	Fe	
	ЗАВТРАК													
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	34,36	46,2	40	666	0,09	0,74	0,33	226,4	48,02	344,91	0,84	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0	0	0	6	0	0	0,4	
	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,49	99	0	0	0	6	0	0	0,4	

День 8

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Мg	Р	Fe	
	ЗАВТРАК													
347	Рыба запеченая с яйцом	100	14,2	4,1	2,3	105,6	0,1	1,1	0	48	57,1	224,9	1	
312	Макароны отварные	150/10	5,52	5,3	35,37	211,1	0,16	21,43	0,12	45,56	42,19	103,59	1,18	
346	Напиток лимонный	200	0,2	0,06	15,02	61,8	0,16	0	1,1	315	497	29	2,9	
	Плюшка	115	7,6	8,7	57,2	330	0,09	0,62	0,01	11,38	9,87	37,2	0,62	
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0	0	20	14	65	1,1	

День 9

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р

ЗАВТРАК																				
71	Овощи свежие (помидора)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	8,4	12	16	0,54							
246	Гуляш из мяса	75/75	19,7	17,89	4,76	168,2	0,1	0,15	28,75	43,75	32,13	116,38	1,5							
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,24	6,52	54	316,57	0,01	0	0,09	27,22	16,26	245,12	5,53							
873	Компот из ягод	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40	1,1	7,52	45,8	22	0,3							
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0	0	20	14	65	1,1							
Итого за день		630,	34,85	25,82	99,06	661,67	0,266	55,15	109,74	106,89	120,19	464,5	8,97							

День 10

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe	
	ЗАВТРАК													
СР-717	Куриная отбивная	130	24,57	11,18	11,83	246,74	0,6	1,91	0,54	140,5	144,4	174,9	10,79	
312	Картофельное пюре	200/10	4,26	8,08	31,06	213,94	0,16	21,43	0,12	45,56	42,19	103,59	1,18	
377	Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,06	16,7	67,9	0,01	3,67	0,01	6	0	0	0,4	
	Банан	200	3	1	42	192	0,01	10	20	8	42	28	0,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0	0	20	14	65	1,1	

ИТОГО 287,74 265,907 1131,83 7680,2 3,812 228,42 392, 2534,09 2252, 3276,08 67,01
Среднее 28,8 26,6 113,2 768,

Исполнитель технолог В.В. Плеханова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908434

Владелец Зеленов Андрей Алексеевич

Действителен с 11.10.2024 по 11.10.2025