

Утверждаю:

Директор Муниципального автономного
образовательного учреждения
Воскресенская средняя школа

А.А.Зеленов



18.08.2025г

Примерное циклическое десятидневное меню

3-х разового горячего питания для организации питания детей

7-11 лет (группа продленного дня)

на 2026-2026 учебный год

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ
День 1
Возрастная категория: 7-11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, 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	4,8	0		0,19		
182	Каша пшенично-рисовая молочная	250/100/10	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	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		

	ОБЕД																	
170	Суп-пюре с курицей	250	4,8	13,6	3,5	186,1	0,03	0,25	0	44	28,5	82,65	0,73					
873	Компот из ягод	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40	1,1	0	7,52	22	45,8					
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0	0	1,1	14	65	1,1					
	Итого		9,46	15,31	46,	387,5	0,146	40,25	1,1	45,1	50,02	169,65	47,63					
	ПОЛДНИК																	
	Вафли	100	5,5	6,5	34,9	210,9	4,7	0,7	8,9	6,6	3	11	3,9					
Итого за день			46,37	51,7	223,3	1513,66	5,296	43,6	41,21	475,5	304,72	393,85	56,16					

День 2
Возрастная категория: 7-11 лет

№ ре- ц.	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															
71	Овощи свежие (отурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	1,4	8,4	25	0,36			

54-9р	Рыба, запеченая 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			26,97	29,26	65,92	632,75	0,41	6,27	83,4	446,45	571,3	364,4	5,5
	ОБЕД												
111	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/25	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	24,6	27	66,65	1,09
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0	0	1,1	14	65	1,1
	Итого		10,13	7,337	73,98	402,8	0,33	16,5	0	43,7	41	134,05	3,39
	ПОЛДНИК												
	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,49	99	0	0	0	6	0	0	0,4
Итого за день			37,23	36,827	164,39	1134,55	0,74	22,77	83,4	496,15	612,3	498,45	9,29

День 3

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая 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
312	Макароны отварные	150	5,52	5,3	35,37	211,1	0,16	21,43	0,12	45,56	103,59	42,19	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

[illegible]

День 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 1-11 лет														
№ ре- ц.	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														
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 яблод	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			25,86	22,67	120,02	663,76	0,166	40,11	44,13	183,93	113,56	220,59	3,02	
ОБЕД														
82	Борш с капустой и картофелем с курицей	250/25/10	7,99	9,68	9,94	168,51	0,05	10,29	0	44,38	26,25	53,23	1,19	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0	0	0	6	0	0	0,4	
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0	0	1,1	14	65	1,1	
Итого			12,74	11,337	49,64	361,81	0,16	10,29	0	51,48	40,25	118,23	2,69	
ПОЛДНИК														
	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,49	99	0	0	0	6	0	0	0,4	
Итого за день			38,73	34,237	194,15	1124,57	0,326	50,4	44,13	241,41	153,81	338,82	6,11	

День 5
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															
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			35,54	34,11	101,01	832,45	0,26	27,53	61,1	200,98	36,95	325,63	15,92			

	ОБЕД															
129	Рассольник Ленинградский	250/25	4,2	2,4	15,3	118,4	0,05	10,29	0	44,38	26,25	53,23	1,19			
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	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0	0	20	14	65	1,1			
	Итого		8,86	4,11	57,8	319,8	0,166	50,29	1,1	71,9	86,05	140,23	2,59			
	ПОЛДНИК															
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,5	63	0	0	0	5,8	4	18	0,4			
Итого за день			44,8	38,62	168,31	1215,25	0,426	77,82	62,2	278,68	127,	483,86	18,91			

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ
День 6
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													
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	55	4,55	1,6	24,6	132	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		14,42	17,07	142,	780,05	0,18	1,3	20,01	153,9	49,8	222,	2,53	
ОБЕД													
97	Суп картофельный с курицей	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	4,95	31,9	40,01	129,96	1,61
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0	0	1,1	14	65	1,1
	Итого		12,04	7,357	56,69	341,8	0,26	12,34	4,95	39	54,01	194,96	3,11
ПОЛДНИК													
	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,49	99	0	0	0	6	0	0	0,4

День 7

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	Мg	Р	Fe	
	ЗАВТРАК													
223	Запеканка из творога со стуженным молоком	200/30	34,36	46,2	40	666	0,09	0,74	0,33	226,4	48,02	344,91	0,84	
	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,49	99	0	0	0	6	0	0	0,4	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0	0	0	6	0	0	0,4	
Итого			34,69	46,487	79,59	826,3	0,09	0,74	0,33	238,4	48,02	344,91	1,64	

	ОБЕД													
82	Борщ с капустой и картофелем с курицей	250/25/10	7,99	9,68	9,94	168,51	0,05	10,29	0	0,1	44,38	53,23	26,25	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0	0	0	6	0	0	0,4	
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0	0	1,1	14	65	1,1	
	Итого		12,74	11,337	49,64	361,81	0,16	10,29	0	7,2	58,38	118,23	27,75	
	ПОЛДНИК													
	Вафли	100	5,5	6,5	34,9	210,9	4,7	0,7	8,9	6,6	3	11	3,9	
Итого за день			52,93	64,324	164,13	1399,01	4,95	11,73	9,23	252,2	109,4	474,14	33,29	

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 запеченная 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
Итого			31,02	19,76	139,49	866,2	2,62	23,15	1,23	441,54	622,46	461,09	18,8

	ОБЕД												
88	Щи из свеж капусты с курицей	250/25/10	6,65	7,05	6,98	161,8	0,06	18,46	0	0,1	43,33	47,63	22,25
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0	0	1,1	14	65	1,1
	Итого		11,4	8,707	46,68	355,1	0,17	18,46	0	7,2	57,33	112,63	23,75
	ПОЛДНИК												
	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,49	99	0	0	0	6	0	0	0,4
Итого за день			42,55	28,697	210,66	1320,3	2,79	41,61	1,23	454,74	679,79	573,72	42,95

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	Мg	Р	Fe
	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		34,85			25,82		99,06		661,67		0,266		55,15		109,74		106,89		120,19		464,5		8,97	
	ОБЕД																							
102	Суп картофельный с бобовыми с курицей	250/25	8,49	7,38	21,04	222,71	0,23	5,81	0	38,08	35,3	87,18	2,03											
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0	0	0	6	0	0	0,4											
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0	0	1,1	14	65	1,1											
	Итого		13,24	9,037	60,74	416,01	0,34	5,81	0	45,18	49,3	152,18	3,53											
	ПОЛДНИК																							
	Вафли	100	5,5	6,5	34,9	210,9	4,7	0,7	8,9	7,3	6,6	11	3											
Итого за день		53,59		41,357		194,7		1288,58		5,306		61,66		118,64		159,37		176,09		627,68		15,5		

День 10

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реç.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
	ЗАВТРАК													
CP-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			35,23	21,52	121,69	815,28	0,89	37,01	20,67	220,06	242,59	371,49	14,07	
ОБЕД														
111	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/25	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0,1	24,6	66,65	27	
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	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0	0	1,1	14	65	1,1	

Итого			7,35	4,55	59,64	306,15	0,226	48,25	1,1	8,72	84,4	153,65	28,4
ПОЛДНИК													
Сок яблочный	200		0,13	0,23	24,49	99	0	0	0	6	0	0	0,4

Итого за день

42,71 26,3 205,82 1220,43 1,116 85,26 21,77 234,78 326,99 525,14 42,87

ИТОГО

418,47 376,106 1968,52 12738,99 22,21 448,81 426,95 2981,55 2831,14 4784,27 238,98

Среднее

41,8 37,6 196,8 1273,8

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