

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального Бюджетного
Общеобразовательного Учреждения
СОШ (ООШ) № _____



Смогилатова Т.А.

_____ 2025 года

СОГЛАСОВАНО:

Генеральный директор
ООО «Комбинат питания КК»



Чепига В.И.

_____ 2025 года

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (10-ти дневное) с 7 до 11 лет для обучающихся ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Составители: профессор Перевалов А.Я, доцент Коровка Л.С, Тапешкина Н.В, Гришина А.С, Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я Перевалова.

**Меню для обучающихся 1-4 классов (полный пф 1,5,6,12,44)
общеобразовательных учреждений МО Кавказский район**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
			Б	Ж	У	
1 НЕДЕЛЯ						
День 1 (понедельник)						
Завтрак						
3	Бутерброд с сыром и маслом сл.	50,00	5,80	8,30	14,83	157,00
121	Суп молочный с крупой (рисовой)	250,00	6,10	5,50	7,68	89,00
гтк	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,17	3,98	15,95	100,60
	Фрукты свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,97
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52
	итого	670,00	20,31	19,64	82,40	557,09
обед						
70	Овощи натуральные	60,00	0,67	0,05	2,10	12,00
110	Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,80	9,84	10,93	103,75
пф	Щицель мясной	90,00	16,99	14,29	9,89	147,37
303	Каша вязкая (пшеничная)	150,00	4,04	4,68	24,55	152,40
пр.п	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93
	Кондитерское изделие - печенье	12,00	0,97	2,34	8,54	49,38
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36
	итого	852,00	30,82	32,88	118,42	749,13
полдник						
120	Суп молочный с мак. изд.	200,00	7,08	4,04	14,36	120,00
пр.п	Напиток кисломолочный	180,00	10,44	4,50	7,56	91,80
	Хлеб пшеничный	20,00	1,12	0,44	9,88	46,65
	итого	400,00	18,64	8,98	31,80	258,45
	Итого	1922,00	69,77	61,50	232,62	1564,67
День 2 (вторник)						
Завтрак						
70	Овощи натуральные (по сезону)	60,00	0,48	0,12	1,02	6,00
пф	Котлета мясная (люля-кебаб)	90,00	14,99	11,29	10,89	147,37
145	Картофель, тушеный с луком	150,00	3,36	10,74	31,10	195,00
378	Чай с молоком	200,00	1,52	1,35	14,10	74,63
	Фрукты свежие (груша)	100,00	0,40	0,60	11,30	47,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,97
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52
	итого	670,00	25,59	25,56	102,55	633,49
обед						
гтк	Овощи порционно (капуста кваш.)	60,00	1,02	3,00	5,07	51,42
139	Суп картофельный с бобовыми	250,00	5,49	10,54	17,45	148,25
пф	Щицель рыбный	90,00	20,25	14,49	7,47	188,18
304	Рис отварной	150,00	3,70	5,90	36,68	209,70
349	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,18	32,01	132,80
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36
	итого	840,00	36,47	35,79	140,86	929,65
полдник						
пр.п	Булочка "Круассан"	100,00	6,78	13,96	9,89	321,00
	Кисель витаминный	180,00	0,14	0,12	22,49	114,40
	итого	280,00	6,92	14,08	32,38	435,40
	Итого	1790,00	68,98	75,43	275,79	1998,54

День 3 (среда)						
Завтрак						
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	180,00	9,15	12,45	18,60	250,00
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52
	Фрукты свежие	200,00	1,32	0,07	16,20	86,00
	Кондитерское изделие - печенье	12,00	0,97	1,34	8,54	49,38
пр.п	Напиток кисломолочный	200,00	4,60	5,00	10,40	102,00
	итого	632,00	19,20	19,66	73,06	580,90
обед						
70	Овощи натуральные	60,00	0,67	0,00	2,10	12,00
131	Рассольник домашний	250,00	2,09	10,18	24,75	120,50
294	Котлеты рубленые из птицы	90,00	17,08	14,02	13,56	289,64
310	Картофель отварной	150,00	5,89	4,91	23,01	142,35
377	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,13	0,04	15,20	62,00
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36
	итого	840,00	31,21	30,83	120,80	825,79
полдник						
пр.п	Блинчики с вар. сгущенкой	100,00	13,16	11,26	52,55	311,23
388	Напиток из плодов шиповника	180,00	0,68	0,28	19,52	88,20
	итого	280,00	13,84	11,54	72,07	399,43
	Итого	1752,00	64,25	62,03	265,93	1806,12
День 4 (четверг)						
Завтрак						
пр.п	Икра свекольная	60,00	0,50	5,12	4,20	43,20
пф	Шницель рыбный (тресковый)	90,00	11,03	5,83	2,90	143,44
311	Картофельное пюре	150,00	3,71	6,80	18,40	137,25
пр.п	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,97
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52
	итого	570,00	21,08	19,21	79,87	572,31
обед						
тгк	Овощи порционно (капуста кваш.)	60,00	0,90	0,12	4,20	21,00
109	Борщ	250,00	1,45	3,56	8,56	91,25
пф	Котлета мясная (городская) с соусом	90,00	17,02	13,84	16,45	165,00
303	Каша вязкая (гречневая)	150,00	2,63	8,21	8,52	145,50
пр.п	Кисель витаминный	200,00	0,00	0,00	23,00	92,00
	Фрукты свежие	100,00	0,30	0,20	11,40	47,00
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36
	итого	940,00	27,65	27,61	114,31	761,05
полдник						
222	Пудинг из творога с молоко сгущ	100,00	12,94	10,13	27,73	275,70
пр.п	Кислом.прод. (жирность 2,5%)	180,00	11,60	5,00	8,40	100,00
	итого	280,00	24,54	15,13	36,13	375,70
	Итого	1790,00	73,27	61,95	230,31	1709,06

День 5 (пятница)						
Завтрак						
пр.п	Икра кабачковая	60,00	1,63	2,80	3,20	54,50
пф	Тефтели с соусом	90,00	11,99	8,04	8,21	120,33
321	Капуста тушеная	150,00	2,10	7,71	19,14	97,60
349	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,18	10,40	98,10
	Кондитерское изделие - печенье	12,00	0,97	1,34	8,54	49,38
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,97
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52
	итого	582,00	22,19	21,53	83,63	583,40
обед						
пр.п	Горошек зеленый консервированный	60,00	1,50	0,20	4,85	18,00
138	Суп картофельный с крупой (перловой)	250,00	1,47	3,43	12,11	85,75
пф	Шницель рыбный натур.	90,00	11,05	8,09	7,48	158,18
145	Рагу из овощей	150,00	3,10	10,26	12,29	182,86
тгк	Какао с молоком	200,00	3,90	3,50	17,50	117,10
	Фрукты свежие	100,00	0,30	0,20	11,40	47,00
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36
	итого	940,00	26,67	27,36	107,81	808,19
полдник						
пр.п	Блинчики с джемом	100,00	8,53	7,97	102,87	238,82
378	Чай с лимоном	180,00	0,13	0,04	15,20	62,00
	итого	280,00	8,66	8,01	118,07	300,82
	Итого	1802,00	57,52	56,90	309,51	1692,41
2 НЕДЕЛЯ						
День 6 (понедельник)						
Завтрак						
3	Бутерброд с сыром и маслом сл.	50,00	3,71	9,10	10,83	152,00
181	Каша жидкая молоч.	210,00	7,62	6,43	21,23	175,00
тгк	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,02	2,66	15,18	93,26
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,97
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52
	итого	530,00	19,19	19,65	81,38	583,75
обед						
70	Овощи натуральные (по сезону) огурец	60,00	0,48	0,12	1,02	6,00
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	1,76	7,90	7,90	89,75
пф	Котлеты мясные	90,00	9,72	7,29	9,89	147,37
303	Каша вязкая (пшеничная)	150,00	4,04	4,68	24,55	152,40
386	Напиток кисломолочный	180,00	4,60	5,00	10,40	102,00
	Фрукты свежие	100,00	0,40	0,60	10,30	47,00
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36
	итого	920,00	26,35	27,27	106,24	743,82
полдник						
пр.п	Булочка "Круассан"	100,00	7,90	8,12	9,63	283,00
385	Молоко кипяченое	180,00	5,80	5,00	9,60	107,00
	итого	280,00	13,70	13,12	19,23	390,00
	Итого	1730,00	59,24	60,04	206,85	1717,57

День 7 (вторник)						
Завтрак						
тгк	Овощи порционно (капуста квашенная)	60,00	0,90	0,12	4,20	21,00
пф	Котлета мясная	90,00	16,02	15,84	16,45	165,00
309	Макаронные изделия отварные	150,00	2,25	3,30	26,44	161,45
пр.п	Кисель витаминный	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,97
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52
	итого	570,00	24,61	21,12	91,63	558,54
обед						
пр.п	Горошек зеленый консервированный	60,00	1,50	0,20	4,85	18,00
139	Суп картофельный с бобовыми	250,00	3,49	11,54	15,45	148,25
пф	Котлета рыбная	90,00	11,53	5,83	2,90	143,44
142	Картофельное пюре	150,00	3,71	6,80	18,40	137,25
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,04	12,00	60,00
	Фрукты свежие	100,00	0,30	0,20	11,40	47,00
	Кондитерское изделие - печенье	12,00	0,97	1,34	8,54	49,38
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36
	итого	952,00	26,92	27,63	115,72	802,62
полдник						
208	Лапшевник с творогом	100,00	14,20	10,28	19,48	187,74
пр.п	Сок фруктовый	180,00	1,00	0,00	20,23	84,93
	итого	280,00	15,20	10,28	39,71	272,67
	Итого	1802,00	66,73	59,03	247,06	1633,83
День 8 (среда)						
Завтрак						
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	180,00	9,15	12,45	18,60	250,00
пф	Фрукты свежие	200,00	1,32	0,07	16,20	86,00
388	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,68	1,96	0,77	87,72
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,97
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52
	итого	650,00	15,99	15,94	69,71	499,49
обед						
132	Рассольник ленинградский	250,00	2,02	7,18	11,98	107,25
78	Икра свекольная	60,00	0,50	5,12	4,20	43,20
492	Плов из птицы	185,00	14,30	8,58	33,72	279,97
пр.п.	Напиток кисломолочный	200,00	4,60	5,00	10,40	102,00
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36
	итого	785,00	26,77	27,56	102,48	731,72
полдник						
15	Сыр порциями	20,00	4,20	5,80	0,00	72,00
тгк	Какао с молоком	180,00	3,90	3,50	17,50	117,10
	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,40	9,66	46,76
	итого	200,00	5,48	3,90	27,16	163,86
	Итого	1635,00	48,24	47,40	199,35	1395,07

День 9 (четверг)						
Завтрак						
пр.п	Горошек зеленый консервированный	60,00	1,50	0,20	4,85	18,00
пф	Шницель рыбный натуральный	90,00	8,25	11,49	1,48	127,18
310	Картофель отварной	150,00	2,39	4,91	3,01	92,35
пр.п	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93
	Кондитерское изделие - печенье	12,00	0,97	1,34	8,54	49,38
	Фрукты свежие	100,00	0,30	0,20	11,40	47,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,97
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52
	итого	682,00	19,25	19,60	83,65	582,33
обед						
70	Овощи натуральные (по сезону) помидор	60,00	0,67	0,00	2,10	12,00
110	Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,80	5,84	10,93	103,75
пф	Котлета мясная (люля-кебаб)	90,00	14,99	11,29	10,89	147,37
143	Рагу из овощей	150,00	2,10	6,01	22,54	202,86
тгк	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,02	2,66	15,18	93,26
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36
	итого	840,00	27,93	27,48	103,82	758,54
полдник						
401	Оладьи с молоком сгущ	100,00	13,14	16,48	55,50	347,18
378	Чай с молоком	180,00	1,52	1,35	15,90	81,83
	итого	280,00	14,660	17,830	71,400	429,010
	Итого	1802,00	61,84	64,91	258,87	1769,88
День 10 (пятница)						
Завтрак						
пр.п	Икра кабачковая	60,00	1,63	2,80	3,20	54,50
пф	Шницель мясной	90,00	12,99	10,29	19,89	147,37
303	Каша вязкая (гречневая)	150,00	2,63	8,21	8,52	145,50
тгк	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,18	10,40	98,10
	Фрукты свежие	100,00	0,30	0,20	11,40	47,00
	Кондитерское изделие - печенье	12,00	0,97	1,34	8,54	49,38
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,97
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52
	итого	682,00	24,02	24,48	96,09	705,34
обед						
70	Овощи натуральные (по сезону) огурец	60,00	0,48	0,12	1,02	6,00
112	Суп с мак. изд. и картофелем	250,00	2,58	3,67	17,45	112,25
пф	Биточки из птицы	90,00	14,80	11,85	0,41	190,36
142	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150,00	3,64	10,29	22,66	216,00
пр.п	Кисель витаминный	200,00	0,00	0,00	23,00	92,00
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36
	итого	840,00	26,85	27,61	106,72	815,91
полдник						
пр.п	Булочка "Круассан"	100,00	7,90	8,12	9,63	283,00
пр.п	Напиток кисломолочный	180,00	5,80	5,00	8,40	102,00
	итого	280,00	13,70	13,12	18,03	385,00
	Итого	1602,50	64,57	65,21	220,84	1906,25

		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
		Б	Ж	У	
Итого за день по СанПиН		77,00	79,00	335,00	2350,00
завтрак .обед.полдник 60-75%		1500,00	57,75	59,25	251,25
Фактически (СРЕДНЕЕ за 10 дней)		1762,75	63,44	61,44	244,71