

«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ п. Синегорский»

/ Е.В. Рей

Приказ № 423 от 30..2025 года



10- дневное меню

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная	200	7.16	11.18	37.58	287.64	54-9к-20
	Сыр	10	2.33	2.93	0.00	35.8	54-1з-20
	Яйцо вареное	40	4.80	4.00	0.30	56.6	54-6о-20
	Батон нарезной	50	3.75	1.30	25.70	128	б/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.26	0.00	7.24	30.82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18.3	19.41	70.82	538.86	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			23.8%	24.6%	21.1%	22.9%	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.97	6.07	5.85	81.53	54-8з-20
	Рассольник ленинградский	200	3.30	4.32	14.18	107.74	54-3с-20
	Биточек из курицы	90	13.00	7.96	18.12	158.52	54-23м-20
	Макароны отварные	150	5.29	5.51	32.70	232	54-1г-20
	Компот из ягод	200	0.16	0.00	8.20	34.86	54-6хн-20,1
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48	15.63	76.5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26.44	24.58	101.36	725.95	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34.3%	31.1%	30.3%	30.9%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	44.74	43.99	172.18	1264.81	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	15.99	15.48	19.60	315.21	54-1т-20
	Соус ягодный	20	0.04	0.00	15.26	47.46	54-10с-20.1
	Фрукт свежий , сезонный	100	0.40	0.40	9.80	47	1
	Батон нарезной	30	2.25	0.78	15.42	76.8	б/н
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	7.02	28.44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18.88	16.66	67.1	514.91	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24.5%	21.1%	20.0%	21.9%	
ОБЕД	Огурцы соленые	60	0.48	0.06	1.02	7.8	б/н
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	3.24	4.14	9.70	87.78	54-2с-20.1
	Плов с курицей	240	16.60	21.11	48.62	429.74	54-12м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	19.80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48	15.63	76.5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	24.54	26.03	101.45	717.62	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			31.9%	32.9%	30.3%	30.5%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	43.42	42.69	168.55	1232.53	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	200	7.66	7.78	21.44	218.7	54-21к-20
	Булочка школьная	100	8.76	8.82	52.60	311.57	54-9в-20
	Чай зелёный с сахаром	200	0.00	0.00	6.98	26.54	54-2гн-20.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16.42	16.6	81.02	556.81	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			21.3%	21.0%	24.2%	23.7%	
ОБЕД	Свекла отварная дольками	60	0.90	0.10	5.20	25.2	54-28з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.72	2.52	19.84	113.14	54-7с-20
	Котлета рыбная (минтай)	90	7.33	4.90	17.32	190.37	54-3р-20
	Картофель отварной с маслом сливочным	150	8.88	15.65	29.98	224	1
	Компот из яблок и ягод	200	0.18	0.10	9.92	42.02	54-5хн-20.1
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	б/н

	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48	15.63	76.5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	23.73	23.99	104.57	706.03	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			30.8%	30.4%	31.2%	30.0%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	36.11	23.97	182.03	1096.84	
День 4							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	14.98	16.00	50.12	397.12	54-3г-20
	Фрукт свежий , сезонный	100	0.40	0.40	9.80	47	1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.26	0.00	7.24	30.82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15.64	16.4	67.16	474.94	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20.3%	20.8%	20.0%	20.2%	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0.70	0.06	3.40	17	стр. 562
	Свекольник	200	1.52	4.12	10.70	86.08	54-18с.1
	Гуляш из отварного мяса	90	11.68	15.35	14.44	230.69	54-2м-20.1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.20	6.90	35.90	238.91	54-4г-20
	Напиток из шиповника	200	0.60	0.20	15.20	65.3	54-13хн-20
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48	15.63	76.5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26.42	27.35	101.95	749.28	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34.3%	34.6%	30.4%	31.9%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	42.06	43.75	169.11	1224.22	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	8.38	11.70	26.34	225.42	54-16к-20
	Яйцо вареное	40	4.80	4.00	0.30	56.6	54-6о-20
	Джем фруктовый	30	0.18	0.00	21.60	86.88	б/н
	Батон нарезной	30	2.25	0.78	15.42	76.8	б/н
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	7.02	28.44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15.81	16.48	70.68	474.14	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20.5%	20.9%	21.1%	20.2%	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1.14	5.34	4.62	71.4	б/н
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	5.84	4.54	17.38	132.76	54-8с-20.1
	Рагу из курицы	240	14.83	13.60	37.66	309.22	54-22м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	19.80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	б/н
		Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48	15.63	76.5
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26.03	24.2	101.77	705.68	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33.8%	30.6%	30.4%	30.0%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	41.84	40.68	172.45	1179.82	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	220	9.93	12.87	24.15	285.8	54-6к-20
	Печенье	40	3.00	4.72	29.96	166.84	б/н
	Батон нарезной	40	3.00	1.04	20.56	102.4	б/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.26	0.00	7.24	30.82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16.19	18.63	81.91	585.86	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			21.0%	23.6%	24.5%	24.9%	
ОБЕД	Морковь отварная дольками	60	0.85	0.07	4.51	22.89	54-27з
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	3.24	4.14	9.70	87.78	54-2с-20.1
	Котлеты из курицы	90	12.28	13.96	23.62	250.52	54-5м-20
	Макароны отварные	150	5.29	5.51	32.70	232	54-1г-20
	Компот из ягод	200	0.16	0.00	8.20	34.86	54-6хн-20,1
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	б/н
		Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48	15.63	76.5
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	25.54	24.4	101.04	739.35	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33.2%	30.9%	30.2%	31.5%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	41.73	43.03	182.95	1325.21	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	160	12.24	15.17	30.40	294.1	54-2о-20
	Фрукт свежий , сезонный	100	0.40	0.40	9.80	47	1
	Батон нарезной	40	3.00	1.04	20.56	102.4	б/н
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	7.02	28.44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15.84	16.61	67.78	471.94	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20.6%	21.0%	20.2%	20.1%	

ОБЕД	Свекла отварная дольками	60	0.90	0.10	5.20	25.2	54-28з
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	4.70	2.78	18.50	119.6	54-7с-20.1
	Плов с курицей	240	16.60	21.11	48.62	429.74	54-12м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	19.80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48	15.63	76.5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26.42	24.71	114.43	766.84	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34.3%	31.3%	34.2%	32.6%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	42.26	41.32	182.21	1238.78	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	200	9.46	9.86	13.06	241.12	54-13к-20
	Булочка школьная	100	8.76	8.82	52.60	311.57	54-9в-20
	Чай зелёный с сахаром	200	0.00	0.00	6.98	26.54	54-2гн-20.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18.22	18.68	72.64	579.23	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			23.7%	23.6%	21.7%	24.6%	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1.14	5.34	4.62	71.4	б/н
	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1.66	3.56	7.46	69.28	54-13с-20
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	14.74	8.38	27.20	172.71	54-11р-20
	Картофельное пюре	150	3.10	6.00	29.70	239.8	54-11г-20
	Компот из яблок и ягод	200	0.18	0.10	9.92	42.02	54-5хн-20.1
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	б/н
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48	15.63	76.5	б/н	
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	24.54	24.1	101.21	706.51	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			31.9%	30.5%	30.2%	30.1%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	42.76	42.78	173.85	1285.74	
День 9							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	15.99	15.48	19.60	315.21	54-1т-20
	Соус ягодный	20	0.04	0.00	15.26	47.46	54-10с-20.1
	Фрукт свежий , сезонный	100	0.40	0.40	9.80	47	1
	Батон нарезной	30	2.25	0.78	15.42	76.8	б/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.26	0.00	7.24	30.82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18.94	16.66	67.32	517.29	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24.6%	21.1%	20.1%	22.0%	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	1.50	6.07	6.30	85.8	54-7з-20
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	5.84	4.54	17.38	132.76	54-8с-20.1
	Курица тушеная с морковью	90	6.59	5.67	3.96	118.17	54-25м-20
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.20	6.90	35.90	238.91	54-4г-20
	Напиток из шиповника	200	0.60	0.20	15.20	65.3	54-13хн-20
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48	15.63	76.5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26.45	24.1	101.05	752.24	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34.4%	30.5%	30.2%	32.0%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	45.39	40.76	168.37	1269.53	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	220	10.51	12.91	21.32	224.16	54-19к-20
	Джем фруктовый	30	0.18	0.00	21.60	86.88	б/н
	Сыр	10	2.33	2.93	0.00	35.8	54-1з-20
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3.20	0.64	20.84	102	б/н
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	7.02	28.44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16.42	16.48	70.78	477.28	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			21.3%	20.9%	21.1%	20.3%	
ОБЕД	Морковь отварная дольками	60	0.85	0.07	4.51	22.89	54-27з
	Свекольник	200	1.52	4.12	10.70	86.08	54-18с.1
	Голубцы ленивые	90	10.56	5.11	25.76	191.63	54-3м-20
	Картофель отварной с маслом сливочным	150	8.88	15.65	29.98	224	1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	19.80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	б/н
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48	15.63	76.5	б/н	
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26.03	25.67	113.06	716.9	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33.8%	32.5%	33.7%	30.5%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	42.45	42.15	183.84	1194.18	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12500	422.76	405.12	1755.54	12311.66	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1250	42.276	40.512	175.554	1231.166	
------------------------------------	-------------	---------------	---------------	----------------	-----------------	--

Норма среднее значение СанПин 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
обед	700	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5

Фактическое среднее значение по меню	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак	500	17.1	17.3	71.7	519.1
Обед	750	25.6	24.9	104.2	728.6

СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ ЗА 10 ДНЕЙ		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак		22.2%	21.8%	21.4%	22.1%
обед		33.3%	31.5%	31.1%	31.0%

Неделя 1					
СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак		22.09%	21.66%	21.30%	21.78%
обед		33.03%	31.94%	30.51%	30.68%

Неделя 2					
СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак		22.24%	22.04%	21.52%	22.40%
обед		33.50%	31.13%	31.69%	31.33%