

Меню составлено на основании: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь 2021 г.

День: 1

Неделя: Первая

Сезон: _ осень - зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Усиленный завтрак																
375	плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	0,04	0	15	0,6	20	87	28	0,71		
	Напиток с витаминами															
507	"Витошка" для детей	200	0	0	19	80	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0		
574	хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32		
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33		
	Соки овощные, фруктовые и															
501	ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8		
	Итого за прием:	660	17,98	9,09	90,79	521	0,468	24	15,12	4,16	49,9	190,7	60	5,16		
	Итого за день:	660	17,98	9,09	90,79	521	0,468	24	15,12	4,16	49,9	190,7	60	5,16		

День: 2

Неделя: Первая

Сезон: _ осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Усиленный завтрак																
157	Овощи консер.отварные	65	1,857	2,28	3,18	40,2	0,048	1,2	11,4	0,15	11,4	34,2	11,4	0,384		
376	Рагу из птицы	180	18,9	17,1	14,31	287,1	0,144	7,47	61,2	0,648	32,4	206,1	42,3	2,34		
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87		
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32		
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33		
470	Кисломолочный напиток	120	3,48	3	4,8	60,6	0,048	0,84	24,06	0	144,48	108,36	16,86	0,12		
	Итого за прием:	625	29,217	23,17	58,58	559,9	0,348	10,51	96,66	1,838	212,08	447,46	99,56	5,364		
	Итого за день:	625	29,217	23,17	58,58	559,9	0,348	10,51	96,66	1,838	212,08	447,46	99,56	5,364		

День: 1: 3

Неделя: Первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Усиленный завтрак																
256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05		
372	Котлеты из птицы припущенные	100	20	18	10,71	284,28	0,1	0,857	72,86	1,29	48,57	182,86	24,29	1,81		
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69		
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32		
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33		
82	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	0,045	10,5	0	0,3	24,15	16,5	13,5	3,315		
	Итого за прием:	660	31,43	24,34	101,85	750,78	0,323	11,557	104,36	3,76	120,72	353,26	83,69	8,515		
	Итого за день:	660	31,43	24,34	101,85	750,78	0,323	11,557	104,36	3,76	120,72	353,26	83,69	8,515		

День: 4

Неделя: Первая

Сезон: _ осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Усиленный завтрак																	
377	пюре картофельное	150	4,05	6	8,7		105	37,5	24	0,825	3,6	73,5	0,15	0,12		30	
373	котлеты "Нежные"	100	18,6	12,4	6,3		212	0,14	0,7	85	0,9	215	230	37		1,55	
487	компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2		60	0,02	3,3	0	0,1	13,5	8	5,9		1,16	
574	хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03		61,8	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8		1,32	
573	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76		70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2		0,33	
82	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8		44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9		2,21	
	Итого за прием:	610	28,03	19,69	65,79		553	37,798	35	85,825	5,82	334	338,85	76,02		36,57	
	Итого за день:	610	28,03	19,69	65,79		553	37,798	35	85,825	5,82	334	338,85	76,02		36,57	

День: 5

Неделя: Первая

Сезон: осень -зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Усиленный завтрак															
328	Жаркое по-домашнему	230	21,62	16,445	29,67	353,05	0,135	11,25	18	0,45	23,25	156,75	40,5	2,52	
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,073	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32	
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
581	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	3	2,35	5,5	25	4,5	0,4	
	Итого за прием:	540	30,25	19,685	114,16	754,05	0,301	15,25	21	4,02	58,65	285,45	77	7,37	
	Итого за день:	540	30,25	19,685	114,16	754,05	0,301	15,25	21	4,02	58,65	285,45	77	7,37	

День: 6

Неделя: Вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15
Усиленный завтрак															
386	Рис припущенный	150	3,6	5,4	29,4	181,2	0,024	0	25,65	0,27		6	62,85	19,5	0,126
367	Птица в соусе с томатом	140	13,3	15,5	3,1	205	0,04	0,5	74	0,6		25	69	18	1,16
507	Напиток с витаминами "Витощка" для детей	200	0	0	19	80	0,3	20	0,12	2,34		0	0	0	0
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	0	0	0,69		9,9	70,2	19,8	1,32
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33		6	19,5	4,2	0,33
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2		14	14	8	2,8
	Итого за прием:	750	22,58	21,79	98,49	684,2	0,492	24,5	99,77	4,43		60,9	235,55	69,5	5,736
	Итого за день:	750	22,58	21,79	98,49	684,2	0,492	24,5	99,77	4,43		60,9	235,55	69,5	5,736

День: 7

Неделя: Вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Усиленный завтрак																
372	Котлета куриная	100	20	18	10,71	284,28	0,1	0,857	72,86	1,29	48,57	182,86	24,29	1,81		
377	Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	105	37,5	24	0,825	3,6	73,5	0,15	0,12	30		
459	чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87		
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32		
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33		
470	Кисломолочный напиток	120	3,48	3	4,8	60,6	0,048	0,84	24,06	2	144,48	108,36	16,86	0,12		
	Итого за прием:	630	32,51	27,79	60,5	621,88	37,756	26,697	97,745	7,93	290,35	390,17	70,27	34,45		
	Итого за день:	630	32,51	27,79	60,5	621,88	37,756	26,697	97,745	7,93	290,35	390,17	70,27	34,45		

День: 8

Неделя: Вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет

Возрастная категория: 7-10 лет																	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
																8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Усиленный завтрак																	
202	каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	6,615	39,21	251,85	0,21	0	24	0,63	16,65	210,45	139,95	4,71			
422	соус красный основной	30	0,6	0,783	1,857	16,89	0,007	0,804	3,42	0,084	4,11	9,78	4,41	0,201			
347	котлеты "школьные"	100	15,3	11	13,3	213	0,14	0	30	1,4	50	136	21	2,07			
495	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69			
574	хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32			
573	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33			
82	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21			
	Итого за прием:	640	30,43	19,588	111,06	741,74	0,505	8,004	57,42	3,734	122,86	476,13	212,76	11,531			
	Итого за день:	640	30,43	19,588	111,06	741,74	0,505	8,004	57,42	3,734	122,86	476,13	212,76	11,531			

День: 2

Неделя : Вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Усиленный завтрак																
334	Запеканка картофельная с мясом	200	22,8	15,7	17	300	0,2	11	26	1,1		30	223	44		3,44
486	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04		3,4	2,1	1,7		0,46
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	0	0	0,69		9,9	70,2	19,8		1,32
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33		6	19,5	4,2		0,33
82	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	0,03	7	0	0,2		16,1	11	9		2,21
	Итого за прием:	610	28,18	17,09	69,59	544	0,348	18,6	26	2,36		65,4	325,8	78,7		7,76
	Итого за день:	610	28,18	17,09	69,59	544	0,348	18,6	26	2,36		65,4	325,8	78,7		7,76

День: 10

Неделя : Вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые			вещества		Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			(г)			У	Ж		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Усиленный завтрак																		
256	макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0,7	31,5	0,75	12	45	7,5	0,875				
373	котлета "Нежная"	100	18,6	12,4	6,3	212	0,14	0,7	85	0,9	215	230	37	1,55				
491	компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	0,01	16,5	0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,29				
573	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33				
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32				
581	пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	3	2,35	5,5	25	4,5	0,4				
	Итого за прием:	560	31,98	20,49	110,84	755,5	0,358	17,2	119,5	5,12	255,9	396,1	79,1	4,765				
	Итого за день:	560	31,98	20,49	110,84	755,5	0,358	17,2	119,5	5,12	255,9	396,1	79,1	4,765				

Протокол, проинформировано и
содержит печать
() страниц.
Директор
МАОУ «Маянская СОШ»
Н.И. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО:



Директор МАОУ «Манчажская СОШ»

Н. И. Кузнецова

от 26.08.2025 г. № 308-ОД

**Примерное рекомендуемое 10-ти дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд и кулинарных изделий на 2025-2026 учебный год
возрастная категория с 7 до 10 лет. Сезон: осень-зима
(Усиленный завтрак)**

2025 г.