

Утверждаю:  
Директор МОУ "Новомоньинская СОШ"  
Т.А. Ошмакова  
Приказ № 163 от "29" августа 2024 г.



Примерное меню для образовательных учреждений  
7-11 лет  
(осень-зима)

Меню разработано: Головизнина И.П

Организатор питания: МОУ "Новомоньинская СОШ"

Меню разработано согласно сборника  
технических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий  
для организации питания детей в общеобразовательных учреждениях

<b>Неделя : Первая</b>							
<b>День : Понедельник</b>							
<b>Возраст: с 7-11 лет</b>							
№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал	
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
2,7	Тефтели мясные	90	13,09	13,20	8,5	205	
54	Каша гречневая вязкая	200	5,3	11,70	25,1	226,2	
11,1	Сок яблочный(промыш.производства)	200	1,00	0,00	18,20	76,00	
456	Соус томатный	25	0,27	0,93	1,73	16,72	
6	Хлеб особый( ржано-пшеничный)	40	2,92	0,50	17,88	87,48	
6	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	13,2	70,42	
25	Фрукт(яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>705</b>	<b>25,19</b>	<b>27,11</b>	<b>96,37</b>	<b>738,22</b>	
<b>Полдник</b>							
135	Суп- лапша домашняя с кур. мясом	200	6	10,5	19,63	143,94	
248	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,13	47,00	
30	Кондитерское изделие (пряник)	30	3,65	3,15	18,75	91,50	
6	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	13,2	70,42	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>460</b>	<b>11,82</b>	<b>13,95</b>	<b>63,71</b>	<b>352,86</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1165</b>	<b>37,01</b>	<b>41,06</b>	<b>160,08</b>	<b>1091,08</b>	

**Неделя первая : Первая**

**День : Вторник**

**Возраст: с 7-11 лет**

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
436	Жаркое-по домашнему(говядина)	240	13,73	15,65	21,95	265
531	Компот из кураги и изюма	180	0,63	0	24,86	101
6	Хлеб особый( ржано-пшеничный)	40	2,92	0,50	17,88	87,48
6	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,4	17,6	93,89
28	Салат овощной с яблоками	100	1,2	3,2	7,3	56
	<b>Итого за обед:</b>	<b>600</b>	<b>21,32</b>	<b>19,75</b>	<b>89,59</b>	<b>603,37</b>
<b>Полдник</b>						
88	Каша манная молочная вязкая	200	6,21	7,47	25,09	192,00
25	Йогурт фруктово-ягодный	200	5,00	6,40	22,60	162,00
6	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	13,2	70,42
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>430</b>	<b>13,34</b>	<b>14,17</b>	<b>60,89</b>	<b>424,42</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1030</b>	<b>34,66</b>	<b>33,92</b>	<b>150,48</b>	<b>1027,79</b>

<b>Неделя:</b>	<b>: Первая</b>						
<b>День:</b>	<b>Среда</b>						
<b>Возраст:</b>	<b>с 7-11 лет</b>						
№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал	
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
511	Рис отварной со сливочным маслом	150	2,38	5,26	8,5	162,3	
300	Азу из отв.мяса кур	90	13,01	14,06	5,30	198,05	
401	Компот из чернослива	200	0,55	0,22	37,33	155,33	
6	Хлеб особый( ржано-пшеничный)	40	2,92	0,50	17,88	87,48	
6	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	13,2	70,42	
5	Свежие огурцы в нарезке	60	0,48	0,12	1,56	8,40	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>21,47</b>	<b>20,46</b>	<b>83,77</b>	<b>681,98</b>	
<b>Полдник</b>							
29	Суп "Снежок" с мясом птицы	200	5,30	7,20	18,20	202,30	
38	Булочка Алтайская	50	4,30	4,35	26,40	145,00	
6	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,30	13,20	70,42	
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>480</b>	<b>11,93</b>	<b>11,85</b>	<b>72,8</b>	<b>475,72</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1050</b>	<b>33,4</b>	<b>32,31</b>	<b>156,57</b>	<b>1157,7</b>	

<b>Неделя:</b>	<b>первая</b>					
<b>День:</b>	<b>четверг</b>					
<b>Возраст:</b>	<b>с 7-11 лет</b>					
№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
147	Пудинг из творога с рисом со сгущ.мол.	240	18,35	23,85	33,17	460,16
25	Йогурт фруктово-ягодный	200	5,00	6,4	22,6	162,00
6	Хлеб особый( ржано-пшеничный)	40	2,92	0,50	17,88	87,48
6	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	13,2	70,42
6	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,40
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>30,72</b>	<b>34</b>	<b>86,85</b>	<b>816,46</b>
<b>Полдник</b>						
29	Суп "Снежок" с мясом пгицы	200	5,30	7,2	18,20	202,3
6	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	13,2	70,42
266	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47
30	Кондит. изделие(вафли)	20	4,68	6,04	12,94	108
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>450</b>	<b>12,15</b>	<b>13,54</b>	<b>56,47</b>	<b>427,72</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>970</b>	<b>42,87</b>	<b>47,54</b>	<b>143,32</b>	<b>1244,18</b>

<b>Неделя</b>	<b>: Первая</b>						
<b>День</b>	<b>: Пятница</b>						
<b>Возраст:</b>	<b>с 7-11 лет</b>						
№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал	
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
196	Капуста тушеная с мясом(говядина)	240	18,90	9,84	11,78	305,45	
256	Напиток из шиповника	180	0,32	0,14	19,45	80,00	
6	Хлеб особый( ржано-пшеничный)	40	2,92	0,5	17,88	87,48	
6	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	13,2	70,42	
25	Фрукт(яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>610</b>	<b>24,75</b>	<b>11,26</b>	<b>74,07</b>	<b>599,75</b>	
	<b>Полдник</b>						
94	Суп молочный с пшенной крупой	200	5,8	5,48	18,57	146,8	
250	Сок персиковый(промышленного производства)	200	0,90	0,00	22,86	95,00	
6	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,30	13,20	70,42	
417	Творожники песочные	60	5,56	14,71	20,4	216	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>490</b>	<b>14,39</b>	<b>20,49</b>	<b>75,03</b>	<b>528,22</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1100</b>	<b>39,14</b>	<b>31,75</b>	<b>149,1</b>	<b>1127,97</b>	

<b>Неделя:</b>	<b>Первая</b>						
<b>День:</b>	<b>Суббота</b>						
<b>Возраст:</b>	<b>с 7-11 лет</b>						
№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал	
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
30	Каша пшенная молочная вязкая	200	7,85	12,12	26,85	212,7	
266	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,13	47,00	
6	Хлеб особый( ржано-пшеничный)	40	2,92	0,50	17,88	87,48	
6	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,6	26,4	140,84	
30	Кондитерское изделие (зефир)	50	4,04	7,06	39,9	164	
25	Фрукт(яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>670</b>	<b>19,59</b>	<b>20,76</b>	<b>134,92</b>	<b>708,42</b>	
<b>Полдник</b>							
95	Суп картофельный с рыбой	200	7,09	6,47	10,91	103,30	
454	Пирожки печенные с яблоками	70	5,95	8	33,9	200,10	
6	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	13,2	70,42	
250	Сок яблочный(промыш.производства)	200	0,04	0,00	12,13	47,00	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>	<b>15,21</b>	<b>14,77</b>	<b>70,14</b>	<b>420,82</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1170</b>	<b>34,8</b>	<b>35,53</b>	<b>205,06</b>	<b>1129,24</b>	

<b>Неделя:</b>	<b>Вторая</b>						
<b>День :</b>	<b>Понедельник</b>						
<b>Возраст:</b>	<b>с 7-11 лет</b>						
№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал	
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
332	Макароны отварные со слив маслом	150	5,35	0,55	25,6	157,4	
2.6	Бигочки мясные	90	13,76	13,78	7,75	211,00	
456	Соус томатный	25	0,27	0,93	2,73	16,72	
266	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,13	47,00	
6	Хлеб особый( ржано-пшеничный)	40	2,92	0,50	17,88	87,48	
6	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	13,2	70,42	
37	Салат "Студенческий"	60	2,25	6,30	4,05	82,00	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>595</b>	<b>26,72</b>	<b>22,36</b>	<b>83,34</b>	<b>672,02</b>	
<b>Полдник</b>							
62	Суп картофельный с горохом	200	4,39	6,22	13,06	107,80	
6	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	13,2	70,42	
47	Шанежка с картофелем	50	5,3	6	27,7	178,3	
250	Сок яблочный(промыш.производства)	200	0,04	0	12,13	47	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>480</b>	<b>11,86</b>	<b>12,52</b>	<b>66,09</b>	<b>403,52</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1075</b>	<b>38,58</b>	<b>34,88</b>	<b>149,43</b>	<b>1075,54</b>	



<b>Неделя</b>	<b>: Вторая</b>						
<b>День :</b>	<b>Вторник</b>						
<b>Возраст: с 7-11 лет</b>							
№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал	
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Завтрак</b>						
209	Пшеничная каша со слив. маслом	150	4,00	4,25	24,55	153,00	
388	Котлеты рыбные любительские	90	12,55	11,20	10,17	130,50	
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00	
15	Салат из свежих помидор и огурцов с раст.маслом	60	0,64	3,69	3,07	44,23	
6	Хлеб особый( ржано-пшеничный)	40	2,92	0,5	17,88	87,48	
6	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	13,2	70,42	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>22,68</b>	<b>19,96</b>	<b>96,63</b>	<b>598,63</b>	
	<b>Полдник</b>						
94	Борщ из св.капусты со сметаной с кур.мясом	200	1,59	5,80	8,06	120,00	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58,00	
30	Кондитерское изделие (пряник)	30	3,65	3,15	18,75	91,50	
6	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,40	17,6	93,89	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>470</b>	<b>8,28</b>	<b>9,35</b>	<b>59,41</b>	<b>363,39</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1040</b>	<b>30,96</b>	<b>29,31</b>	<b>156,04</b>	<b>962,02</b>	

<b>Неделя : Вторая</b>							
<b>День : Среда</b>							
<b>Возраст: с 7-11 лет</b>							
№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал	
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
147	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	240	18,35	23,85	33,17	460,2	
25	Йогурт фруктово-ягодный	200	5,00	6,4	22,6	162,0	
6	Хлеб особый( ржано-пшеничный)	40	2,92	0,50	17,88	87,48	
6	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,30	13,2	70,42	
6	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>30,72</b>	<b>34</b>	<b>86,85</b>	<b>816,46</b>	
<b>Полдник</b>							
35	Суп картофельный с клецками	200	7,85	4,43	44,88	150,75	
6	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	13,2	70,42	
266	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	
12.7	Кондитерские изделие(вафли)	20	4,68	6,04	12,94	108	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>450</b>	<b>14,7</b>	<b>10,77</b>	<b>83,15</b>	<b>376,17</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>970</b>	<b>45,42</b>	<b>44,77</b>	<b>170</b>	<b>1192,63</b>	

<b>Неделя:</b>	<b>Вторая</b>						
<b>День:</b>	<b>Четверг</b>						
<b>Возраст:</b>	<b>с 7-11 лет</b>						
№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал	
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	
183	Суфле из пшеницы	90	9,79	14,63	4,47	326,93	
255	Кисель из плодов шиповника	200	0,22	0,11	24,77	100,80	
6	Хлеб особый( ржано-пшеничный)	40	2,92	0,5	17,88	87,48	
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,92	0,5	17,88	87,48	
25	Фрукт(яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>640</b>	<b>19,39</b>	<b>21,02</b>	<b>97,21</b>	<b>796,34</b>	
<b>Полдник</b>							
71	Винегрет овощной	100	6,65	12,54	15,1	114,61	
28	Ватрушка с творогом	60	4,8	3,7	20,98	156,30	
11,1	Сок яблочный(промыш.производства)	200	1,00	0	18,2	76,00	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>360</b>	<b>12,45</b>	<b>16,24</b>	<b>54,28</b>	<b>346,91</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1000</b>	<b>31,84</b>	<b>37,26</b>	<b>151,49</b>	<b>1143,25</b>	

<b>Неделя:</b>	<b>Вторая</b>						
<b>День:</b>	<b>Пятница</b>						
<b>Возраст:</b>	<b>с7-11 лет</b>						
№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал	
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
ТТК5	Рагу овощное с мясом	250	23,40	28,40	23,50	444,00	
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00	
6	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	13,2	70,42	
6	Хлеб особый( ржано-пшеничный)	40	2,92	0,5	17,88	87,48	
5	Свежие огурцы в нарезке	60	0,48	0,12	1,56	8,40	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>29,37</b>	<b>29,34</b>	<b>83,9</b>	<b>723,3</b>	
<b>Полдник:</b>							
189	Каша манная молочная вязкая	200	7,86	8,66	29,46	220,66	
263	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	9,10	37,00	
6	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	13,2	70,42	
6	Сыр порционню	10	2,32	2,95	0,00	36,40	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>440</b>	<b>12,35</b>	<b>11,91</b>	<b>51,76</b>	<b>364,48</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1020</b>	<b>41,72</b>	<b>41,25</b>	<b>135,66</b>	<b>1087,78</b>	

<b>Неделя:</b>	<b>Вторая</b>						
<b>День:</b>	<b>Суббота</b>						
<b>Возраст:</b>	<b>с 7-11 лет</b>						
№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал	
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
31	Каша рисовая молочная вязкая	150	5,12	9,45	24,30	172,05	
25	Йогурт фруктово-ягодный	200	5,00	6,40	22,60	162,00	
6	Хлеб особый( ржано-пшеничный)	40	2,92	0,50	17,88	87,48	
6	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	13,2	70,42	
30	Кондитерское изделие (пряник)	30	3,65	3,15	18,75	91,50	
25	Фрукт(яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>19,3</b>	<b>20,28</b>	<b>108,49</b>	<b>639,85</b>	
<b>Полдник</b>							
28	Ватрушка с джемом(повидлом)	80	6,09	5,38	33,73	209,49	
95	Суп картофельный с рыбой	200	7,09	6,47	10,91	103,30	
6	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,30	13,20	70,42	
	Сок яблочный(промыш.производства)	200	0,04	0,00	12,13	47,00	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>510</b>	<b>15,35</b>	<b>12,15</b>	<b>69,97</b>	<b>430,21</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1080</b>	<b>34,65</b>	<b>32,43</b>	<b>178,46</b>	<b>1070,06</b>	

