

СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ «Калининская СОШ
имени Героя Советского Союза
Ф. П. Хохрякова»

С.Н. Мельникова



"01" сентября 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный предприниматель

Р.А. Братанов

"01" сентября



Примерное 10-дневное меню на осенне-зимний период для обучающихся 7 - 11 лет

Использованы сборники:

Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 2008г. 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 2013г. Уральский региональный центр питания. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов. 2018г.

Основания:

СанПин 2 3/2.4 3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения" (приложение 8-10)

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

1 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Обед							
	Суп картофельный	200	2,82	3,76	9,64	88,40	113/2018
	Плов из отварной птицы	210	16,00	15,90	37,90	359,00	406/2013
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294/2008
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
30%	итого	700	25,43	20,51	102,39	702,22	

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

2 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45/2008
	Фрикадельки из гов туш в соус	100	13,13	17,69	10,17	246,62	204/265 /2008
	Рагу из овощей	150	2,79	11,15	16,93	179,24	92/2008
	Компот из св плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	282/2008
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
32%	Итого	740	24,49	32,79	92,52	758,73	

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

3 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Обед							
	Суп - пюре из картофеля	200	2,70	4,12	16,85	115,31	57/2008
	Котлеты, биточки, шницели с соусом томатным.	100	10,68	11,88	7,31	193,6	189/265/2008
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	227/2008
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	283/2008
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
35%	итого	740	26,00	22,14	126,91	827,00	

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

4 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Обед							
	Суп с карт.макаронным изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47/2008
	Тефтели из говядины в молоч соу	100	13,62	17,18	7,40	238,63	200/2008
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,81	219/2008
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,00	60,00	493/2013
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
	36% итого	740	31,25	25,74	124,35	854,91	

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

5 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	208	1,76	6,83	8,97	104,64	37/2008
	Котлеты или биточки рыбные с соусом	100	11,37	4,00	9,56	129,63	161/256 /2008
	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46	241/2008
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	284/2008
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	108/2013
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109/2013
30%	итого	758	23,77	18,10	110,06	709,39	

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

6 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой со смет	208	2,09	7,69	12,65	128,22	51/2008
	Котлеты, биточки, шницели с соусом томатным.	100	10,68	11,88	7,31	193,6	189/265/2008
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	227/2008
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294/2008
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
34%	итого	748	24,90	25,72	110,14	787,74	

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

7 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	208	4,26	10,54	26,23	135,43	42/2008
	Рагу из птицы	220	17,35	18,10	36,03	331,77	407/2013
	Компот из св. плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	282/2008
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
31%	итого	718	28,31	29,48	116,79	721,04	

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

8 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Обед							
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,31	4,00	10,42	86,40	59/2008
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	14,52	8,03	7,51	160,29	172/2008
	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	224/2008
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	283/2008
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
33%	итого	740	27,82	17,96	125,64	778,86	

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

9 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Обед							
	Суп -лапша домашняя	200	1,96	3,91	11,13	87,50	56/2008
	Котлеты "Школьные" с соусом	100	10,88	9,90	10,56	174,70	347/2018
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,81	219/2008
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294/2008
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
33%	итого	740	28,18	20,09	121,54	780,83	

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

10 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Обед							
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	4,98	6,57	14,71	136,78	71/2008
	Рулет из говядины с яйцом с соусом молочным	100	11,17	9,75	6,05	156,70	198/258/2008
	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46	241/2008
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	284/2008
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
32%	Итого	740	26,13	23,47	108,95	751,21	