



СОГЛАСОВАНО
МАОУ «Комсомольская СОШ»
У Д. Шахова

2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:
ООО «ОБЩЕПИТ»
Горбунова Н.В.

2025 г.

Примерное 10-дневное меню на осеннее - 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 2008 г. 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 2013 г. Уральский региональный центр питания. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов 2018 г.

Основание:

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 крестьянский с крупой со сметаной	210	1,85	6,19	12,34	112,47	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	141,00	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
33%	итого	750	24,66	24,22	109,83	771,99	

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

2 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Обед							
	Горошек зел консерв отварной	60	1,87	1,97	4,19	46,73	229/2008
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	1,60	5,59	9,08	93,33	37/2008
	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	181/2008
	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
31%	итого	780	32,71	25,73	89,93	727,98	

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
	Рулет из говядины с яйцом с соусом молочным	100	11,17	9,75	6,05	156,70	198/258/2008
	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	141,00	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
34%	итого	740	24,86	19,80	130,60	804,18	

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

4 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,70	45,21	23/2008
	Рассольник ленинградский со сметаной	210	4,23	9,49	27,20	125,66	42/2008
	Рыба, припущенная в молоке	100	13,40	7,20	3,10	129,00	336/2013
	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46	241/2008
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	493/2013
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	108/2013
	Хлеб ржаной	80	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
30%	итого	810	28,32	26,65	113,83	713,53	

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

5 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Обед							
	Суп с карт.макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47/2008
	Котлеты "Школьные" с соусом томатным	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
	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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
36%	итого	740	28,66	18,71	137,86	835,05	

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

6 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
	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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
31%	итого	710	25,51	24,35	97,44	725,80	

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

7 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Обед							
	Салат из белокач.кап с яблоками	100	1,08	10,20	6,32	121,40	6./2013
	Свекольник со сметаной	210	1,62	5,33	8,44	87,49	43/2008
	Котлеты рыбные лобительские с соусом молочным	100	9,33	2,78	4,77	97,00	162/258 /2008
	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46	241/2008
	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	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
31%	итого	750	21,93	25,21	97,36	720,19	

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
	Плов из отварной птицы	210	16,00	15,90	37,90	359,00	406/2013
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	283/2008
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	141	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
	32% итого	700	25,41	20,74	115,75	752,39	

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

9 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	86,40	45/2008
	Тефтели из говядины с рисом "ёжики" с соусом томатным	100	9,16	13,53	9,44	196,14	202/265/2008
	Рагу из овощей	150	2,79	11,15	16,93	179,24	92/2008
	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
30%	итого	740	20,43	28,64	92,11	716,60	

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

10 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Обед							
	Салат из свежих огурцов	60	0,43	6,05	1,80	62,16	16/2008
	Суп -лапша домашняя	200	1,96	3,91	11,13	87,50	56/2008
	Курица в соусе с томатом	100	10,88	10,80	3,28	193,60	367/2018
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,81	219/2008
	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293/2008
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
33%	итого	770	28,26	26,99	91,79	765,77	