

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор Муниципального Бюджетного  
Общеобразовательного Учреждения  
СОШ (ООШ) № \_\_\_\_\_



*А. П. Редько*

2025 года

**СОГЛАСОВАНО:**

Генеральный директор  
ООО «Комбинат питания КК»



Чепига В.И.

2025 года

## **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (10-ти дневное) с 7 до 11 лет для обучающихся ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК**

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Составители: профессор Перевалов А.Я, доцент Коровка Л.С, Тапешкина Н.В, Гришина А.С, Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я Перевалова.

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			кКал
			Б	Ж	У	
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>День 1 (понедельник)</b>						
<b>Завтрак</b>						
пр.п	Горошек зеленый консервированный	60,00	1,50	0,20	4,85	18,00
211	Омлет с сыром	150,00	8,85	13,39	2,95	247,50
ткк	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,02	2,66	15,18	93,26
	Фрукты свежие (яблоки)*	100,00	0,30	0,20	11,40	47,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,97
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52
	<b>итого</b>	<b>580,00</b>	<b>18,51</b>	<b>17,91</b>	<b>68,52</b>	<b>569,25</b>
<b>обед</b>						
70;71*	Овощи натуральные (по сезону )помидор*	60,00	0,67	0,00	2,10	12,00
110	Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,80	5,84	10,93	103,75
244	Плов из отварной говядины	190,00	16,38	18,60	29,88	376,20
пр.п	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	19,23	80,93
	Кондитерское изделие - печенье	12,00	0,97	1,34	8,54	49,38
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36
	<b>итого</b>	<b>802,00</b>	<b>26,17</b>	<b>27,46</b>	<b>112,86</b>	<b>821,56</b>
<b>полдник</b>						
120	Суп молочный с мак. изд.	200,00	7,08	4,04	14,36	120,00
пр.п	Напиток кисломолочный	180,00	10,44	4,50	7,56	91,80
	Хлеб пшеничный	20,00	1,12	0,44	9,88	46,65
	<b>итого</b>	<b>400,00</b>	<b>18,64</b>	<b>8,98</b>	<b>31,80</b>	<b>258,45</b>
	<b>Итого</b>	<b>1782,00</b>	<b>63,32</b>	<b>54,35</b>	<b>213,18</b>	<b>1649,26</b>

День 2 (вторник)		Выход	Б	Ж	У	кКал
	<b>Завтрак</b>					
70;71*	Овощи натуральные (по сезону) огурец*	60,00	0,48	0,12	1,02	6,00
259	Жаркое по-домашнему	150,00	11,95	15,97	20,60	252,86
378	Чай с молоком	200,00	1,52	1,35	14,10	74,63
	Фрукты свежие (груша)*	100,00	0,40	0,60	11,30	47,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,97
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52
	<b>итого</b>	<b>580,00</b>	<b>19,19</b>	<b>19,50</b>	<b>81,16</b>	<b>543,98</b>
	<b>обед</b>					
тгк	Овощи порционно (капуста кваш.)	60,00	0,90	0,12	4,20	21,00
139	Суп картофельный с бобовыми	250,00	3,49	11,54	15,45	148,25
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120,00	15,02	13,55	4,56	139,20
304	Рис отварной	150,00	1,50	0,15	15,70	70,80
349	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,18	32,01	132,80
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36
	<b>итого</b>	<b>870,00</b>	<b>26,92</b>	<b>27,22</b>	<b>114,10</b>	<b>711,35</b>
	<b>полдник</b>					
пр.п	Булочка "Круассан"	120,00	6,78	13,96	9,89	321,00
	Кисель витаминный	200,00	0,14	0,12	22,49	114,40
	<b>итого</b>	<b>320,00</b>	<b>6,92</b>	<b>14,08</b>	<b>32,38</b>	<b>435,40</b>
	<b>Итого</b>	<b>1770,00</b>	<b>53,03</b>	<b>60,80</b>	<b>227,64</b>	<b>1690,73</b>

День 3 (среда)		Выход	Б	Ж	У	кКал
	<b>Завтрак</b>					
223	Запеканка из творога с молоком сгущен.	200,00	9,15	12,45	18,60	250,00
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52
	Фрукты свежие (апельсин)*	200,00	1,32	0,07	16,20	86,00
	Кондитерское изделие - печенье	12,00	0,97	1,34	8,54	49,38
пр.п	Напиток кисломолочный	200,00	4,60	5,00	10,40	102,00
	<b>итого</b>	<b>652,00</b>	<b>19,20</b>	<b>19,66</b>	<b>73,06</b>	<b>580,90</b>
	<b>обед</b>					
70;71*	Овощи натуральные (по сезону)помидор*	60,00	0,67	0,00	2,10	12,00
131	Рассольник домашний	250,00	2,09	10,18	24,75	120,50
289	Рагу из птицы	175,00	17,50	13,51	17,20	319,20
377	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,13	0,04	15,20	62,00
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36
	<b>итого</b>	<b>775,00</b>	<b>25,74</b>	<b>25,41</b>	<b>101,43</b>	<b>713,00</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
пр.п	Блинчики с вар. сгущенкой	130,00	10,02	7,02	12,82	311,23
388	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,68	0,28	19,52	88,20
	<b>итого</b>	<b>330,00</b>	<b>10,70</b>	<b>7,30</b>	<b>32,34</b>	<b>399,43</b>
	<b>Итого</b>	<b>1757,00</b>	<b>55,64</b>	<b>52,37</b>	<b>206,83</b>	<b>1693,33</b>

День 4 (четверг)		Выход	Б	Ж	У	кКал
	<b>Завтрак</b>					
78	Икра свекольная	60,00	0,50	5,12	4,20	43,20
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90,00	11,03	5,83	2,90	143,44
312	Картофельное пюре	150,00	3,71	6,80	18,40	137,25
пр.п	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,97
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52
	<b>итого</b>	<b>570,00</b>	<b>21,08</b>	<b>19,21</b>	<b>79,87</b>	<b>572,31</b>
	<b>обед</b>					
тتك	Овощи порционно (капуста кваш.)	60,00	0,90	0,12	4,20	21,00
109	Борщ	250,00	1,45	3,56	8,56	91,25
261	Печень, тушенная в соусе	100,00	17,02	13,84	16,45	165,00
303	Каша вязкая (гречневая)	150,00	2,63	8,21	8,52	145,50
пр.п	Кисель витаминный	200,00	0,00	0,00	23,00	92,00
	Фрукты свежие (яблоко)*	100,00	0,30	0,20	11,40	47,00
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36
	<b>итого</b>	<b>950,00</b>	<b>27,65</b>	<b>27,61</b>	<b>114,31</b>	<b>761,05</b>
	<b>полдник</b>					
222	Пудинг из творога с молоко сгущ	130,00	10,94	10,13	47,73	275,70
пр.п	Напиток кисломолочный	200,00	4,60	5,00	10,40	102,00
	<b>итого</b>	<b>330,00</b>	<b>15,54</b>	<b>15,13</b>	<b>58,13</b>	<b>377,70</b>
	<b>Итого</b>	<b>1850,00</b>	<b>64,27</b>	<b>61,95</b>	<b>252,31</b>	<b>1711,06</b>

День 5 (пятница)		Выход	Б	Ж	У	кКал
	<b>Завтрак</b>					
пр.п.	Икра кабачковая	60,00	1,63	2,80	3,20	54,50
279	Тефтели 2-й вар. с соусом	120,00	11,99	8,04	8,21	120,33
321	Капуста тушеная	150,00	2,10	7,71	19,14	97,60
349	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,18	10,40	98,10
	Кондитерское изделие - печенье	12,00	0,97	1,34	8,54	49,38
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,97
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52
	<b>итого</b>	<b>612,00</b>	<b>22,19</b>	<b>21,53</b>	<b>83,63</b>	<b>583,40</b>
	<b>обед</b>					
пр.п	Горошек зеленый консервированный	60,00	1,50	0,20	4,85	18,00
138	Суп картофельный с крупой(перловой)	250,00	1,47	3,43	12,11	85,75
235	Шницель рыбный натур.	90,00	11,05	8,09	7,48	158,18
143	Рагу из овощей	150,00	3,10	10,26	12,29	182,86
ткк	Какао с молоком	200,00	3,90	3,50	17,50	117,10
	Фрукты свежие (яблоко)*	100,00	0,30	0,20	11,40	47,00
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36
	<b>итого</b>	<b>940,00</b>	<b>26,67</b>	<b>27,36</b>	<b>107,81</b>	<b>808,19</b>
	<b>полдник</b>					
пр.п	Блинчики с джемом	100,00	6,00	7,02	15,82	311,23
378	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,04	15,20	62,00
	<b>итого</b>	<b>300,00</b>	<b>6,13</b>	<b>7,06</b>	<b>31,02</b>	<b>373,23</b>
	<b>Итого</b>	<b>1852,00</b>	<b>54,99</b>	<b>55,95</b>	<b>222,46</b>	<b>1764,82</b>

2 НЕДЕЛЯ День 6 (понедельник)		Выход	Б	Ж	У	кКал
	<b>Завтрак</b>					
3	Бутерброд с сыром и маслом сл.	50,00	3,71	9,10	10,83	152,00
181	Каша жидкая молоч. из манной крупы	210,00	7,62	6,43	21,23	175,00
тгк	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,02	2,66	15,18	93,26
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,97
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52
	<b>итого</b>	<b>530,00</b>	<b>19,19</b>	<b>19,65</b>	<b>81,38</b>	<b>583,75</b>
	<b>обед</b>					
70;71*	Овощи натуральные (по сезону)огурец*	60,00	0,48	0,12	1,02	6,00
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	1,76	7,90	7,90	89,75
268	Котлеты мясные	90,00	9,72	7,29	9,89	147,37
303	Каша вязкая (пшеничная)	150,00	4,04	4,68	24,55	152,40
пр.п	Напиток кисломолочный	180,00	4,60	5,00	10,40	102,00
	Фрукты свежие (груша)*	100,00	0,40	0,60	10,30	47,00
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36
	<b>итого</b>	<b>920,00</b>	<b>26,35</b>	<b>27,27</b>	<b>106,24</b>	<b>743,82</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
209	яйцо вареное	40,00	9,16	5,60	0,28	63,00
пр.п	Булочка "Ромашка" с маслом	120,00	6,90	9,12	50,40	283,00
385	Молоко кипяченое	200,00	8,60	5,00	9,60	107,00
	<b>итого</b>	<b>320,00</b>	<b>15,50</b>	<b>14,12</b>	<b>60,00</b>	<b>390,00</b>
	<b>Итого</b>	<b>1770,00</b>	<b>61,04</b>	<b>61,04</b>	<b>247,62</b>	<b>1717,57</b>

День 7 (вторник)		Выход	Б	Ж	У	кКал
<b>Завтрак</b>						
тгк	Овощи порционно (капуста квашенная)	60,00	0,90	0,12	4,20	21,00
437	Гуляш	100,00	10,65	14,41	5,60	193,10
309	Макаронные изделия отварные	150,00	2,25	3,30	26,44	161,45
пр.п	Кисель витаминный	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,97
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52
	<b>итого</b>	<b>580,00</b>	<b>19,24</b>	<b>19,69</b>	<b>80,78</b>	<b>586,64</b>
<b>обед</b>						
пр.п	Горошек зеленый консервированный	60,00	1,50	0,20	4,85	18,00
139	Суп картофельный с бобовыми	250,00	3,49	11,54	15,45	148,25
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90,00	11,53	5,83	2,90	143,44
312	Картофельное пюре	150,00	3,71	6,80	18,40	137,25
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,04	12,00	60,00
	Фрукты свежие (яблоко)*	100,00	0,30	0,20	11,40	47,00
	Кондитерское изделие - печенье	12,00	0,97	1,34	8,54	49,38
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36
	<b>итого</b>	<b>952,00</b>	<b>26,92</b>	<b>27,63</b>	<b>115,72</b>	<b>802,62</b>
<b>полдник</b>						
208	Лапшевник с творогом	100,00	9,20	10,28	19,48	187,74
пр.п	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93
	<b>итого</b>	<b>300,00</b>	<b>10,20</b>	<b>10,28</b>	<b>39,71</b>	<b>272,67</b>
	<b>Итого</b>	<b>1832,00</b>	<b>56,36</b>	<b>57,60</b>	<b>236,21</b>	<b>1661,93</b>



День 8 (среда)		Выход	Б	Ж	У	кКал
<b>Завтрак</b>						
492	Плов из птицы	185	11,30	10,40	26,50	179,30
	Икра свекольная	60	0,50	5,12	4,20	43,20
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	1,96	0,77	87,72
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	69,97
	Яблоки свежие	100	0,40	0,60	10,30	47,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52
	<b>итого</b>	<b>575,00</b>	<b>14,56</b>	<b>18,74</b>	<b>56,59</b>	<b>427,19</b>
<b>обед</b>						
132	Рассольник ленинградский	250	1,42	8,18	11,98	107,25
223	Запелка из творога с молоком сгущенным	200	14,68	11,41	44,35	358,60
пр.п	Напиток кисломолочный	200,00	4,60	5,00	10,40	102,00
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36
	<b>итого</b>	<b>740,00</b>	<b>26,05</b>	<b>26,27</b>	<b>108,91</b>	<b>767,15</b>
<b>полдник</b>						
15	Сыр порциями	20,00	4,20	5,80	0,00	72,00
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	3,00	4,04	24,36	120,00
тгк	Какао с молоком	200,00	3,90	3,50	17,50	117,10
	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,40	9,66	46,76
	<b>итого</b>	<b>440,00</b>	<b>12,68</b>	<b>13,74</b>	<b>51,52</b>	<b>355,86</b>
<b>Итого</b>		<b>1755,00</b>	<b>53,29</b>	<b>58,75</b>	<b>217,02</b>	<b>1550,20</b>

День 9 (четверг)		Выход	Б	Ж	У	кКал
	<b>Завтрак</b>					
пр.п	Горошек зеленый консервированный	60,00	1,50	0,20	4,85	18,00
235	Шницель рыбный натуральный	90,00	8,25	11,49	1,48	127,18
310	Картофель отварной	150,00	2,39	4,91	3,01	92,35
пр.п	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93
	Кондитерское изделие - печенье	12,00	0,97	1,34	8,54	49,38
	Фрукты свежие (яблоки)*	100,00	0,30	0,20	11,40	47,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,97
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52
	<b>итого</b>	<b>682,00</b>	<b>19,25</b>	<b>19,60</b>	<b>83,65</b>	<b>582,33</b>
	<b>обед</b>					
70;71*	Овощи натуральные (по сезону)помидор*	60,00	0,67	0,00	2,10	12,00
110	Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,80	5,84	10,93	103,75
258	Мясо духовое	200,00	15,90	17,00	40,72	349,12
тгк	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,02	2,66	15,18	93,26
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36
	<b>итого</b>	<b>800,00</b>	<b>26,74</b>	<b>27,18</b>	<b>111,11</b>	<b>757,43</b>
	<b>полдник</b>					
401	Оладьи с молоком сгущ	130,00	16,14	16,48	55,50	347,18
378	Чай с молоком	200,00	1,52	1,35	14,10	74,63
	<b>итого</b>	<b>330,000</b>	<b>17,660</b>	<b>17,830</b>	<b>69,600</b>	<b>421,810</b>
	<b>Итого</b>	<b>1812,00</b>	<b>63,65</b>	<b>64,61</b>	<b>264,36</b>	<b>1761,57</b>

День 10 (пятница)		Выход	Б	Ж	У	кКал
	<b>Завтрак</b>					
пр.п.	Икра кабачковая	60,00	1,30	3,80	5,72	33,00
255	Печень по-строгановски	100,00	8,90	4,20	4,90	51,00
303	Каша вязкая (гречневая)	150,00	2,63	8,21	8,52	145,50
т.т.к.	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,18	10,40	98,10
	Фрукты свежие (яблоко)*	100,00	0,30	0,20	11,40	47,00
	Кондитерское изделие - печенье	12,00	0,97	1,34	8,54	49,38
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,97
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52
	<b>итого</b>	<b>692,00</b>	<b>19,60</b>	<b>19,39</b>	<b>83,62</b>	<b>587,47</b>
	<b>обед</b>					
70;71*	Овощи натуральные (по сезону)огурец*	60,00	0,48	0,12	1,02	6,00
112	Суп с мак. изд. и картофелем	250,00	2,58	3,67	17,45	112,25
288	Птица отварная	90,00	14,80	11,85	0,41	190,36
142	Картофель и овощи , тушеные в соусе	150,00	3,64	10,29	22,66	216,00
пр.п.	Кисель витаминный	200,00	0,00	0,00	23,00	92,00
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36
	<b>итого</b>	<b>840,00</b>	<b>26,85</b>	<b>27,61</b>	<b>106,72</b>	<b>815,91</b>
	<b>полдник</b>					
211	Омлет с сыром	120,00	8,85	13,39	2,95	247,50
пр.п.	Напиток кисломолочный	200,00	4,60	5,00	10,40	102,00
	<b>итого</b>	<b>320,00</b>	<b>13,45</b>	<b>18,39</b>	<b>13,35</b>	<b>349,50</b>
	<b>Итого</b>	<b>1852,00</b>	<b>59,90</b>	<b>65,39</b>	<b>203,69</b>	<b>1752,88</b>