



12 НОЯ 2025

**Примерное меню на 10 дней.
Горячее питание обучающихся
МБОУ Гимназия №1**

**Возрастная категория от 7 до 12 лет.
В 2025 учебном году.**

**При составлении меню использовался
Сборник рецептур на продукцию для
обучающихся во всех образовательных
учреждениях**

**Под общей редакцией
М.П.Могильный; В.А.Тутельян**

2025 г.

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)



Меню приготавливаемых блюд

возрастная
категория: 7-11 Рабочее

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества:			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная жидкая	210/7	8,21	10,16	34,52	258,38	183
	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	14,06	56,7	268
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,20	2,82	0,00	34,87	3
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	94	5467
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		700	17,74	14,04	102,95	600,37	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	180	1,35	1,80	11,00	62,75	61
	Гуляш	40/15	6,69	16,34	2,20	182,51	92
	Огурцы соленные порционные	40	0,30	0,04	0,65	4,94	01
	Картофельное пюре	120	2,32	3,98	15,23	102,34	131
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		635	16,58	23,17	97,89	650,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1335	34,32	37,21	200,84	1250,77	
День 2							
ЗАВТРАК	Тфтели 1-й вариант	50	6,47	16,10	8,47	202,7	278
	Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	90,81	28
	Каша пшеничная рассыпчатая	140/5	7,07	3,46	39,19	202,37	167
	Чай с молоком или сливками	200	1,44	1,48	16,14	84,52	378
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
	Йогурт 1,5% жирность	120	6,00	1,80	4,20	61,2	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	33,81	24,06	118,16	798,02	
ОБЕД	Икра свекольная	40	0,66	2,83	3,67	43,02	46
	Борщ с капустой и картофелем	180/5	1,60	4,48	10,10	87,91	54
	Печень по-строгановски	50/20	12,73	9,32	2,10	158,32	95
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,87	5,91	36,90	221,33	202
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		675	26,78	23,55	121,58	808,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	60,59	47,61	239,74	1606,46	
День 3							
ЗАВТРАК	Тфтели рыбные	50/20	4,61	4,78	7,25	89	87
	Картофельное пюре	120	2,32	3,98	15,23	102,34	131
	Огурцы соленные порционные	40	0,30	0,04	0,65	4,94	01
	Какао с молоком	200	3,86	3,90	14,82	114,82	274
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	94	5467
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		690	18,02	13,76	92,32	561,52	
ОБЕД	Капуста тушеная	40	0,88	1,06	4,03	28,28	134
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,87	2,63	13,39	85,6	59
	Рагу овощное с мясом курицы	170	6,70	12,95	21,98	227,8	145
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	50
	ИТОГО ЗА ОБЕД		645	15,37	17,66	108,21	639,44
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1335	33,39	31,41	200,53	1200,96	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	210/5	5,61	7,62	51,47	280,48	184
	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	14,06	56,7	268
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,20	2,82	0,00	34,87	3
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
	Йогурт 1,5% жирность	120	6,00	1,80	4,20	61,2	10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	20,14	13,10	103,90	589,67
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми 2	180	4,09	3,96	12,82	103,48	774
	Котлета из свинины	50	5,93	14,70	7,64	184,32	93
	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,44	3,23	2,59	41,13	25
	Каша пшеничная рассыпчатая	110/150	5,56	2,72	30,79	159,01	168
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		635	21,94	26,62	122,65	785,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	42,08	38,72	226,55	1375,47	
День 5							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	4,42	4,00	0,24	54,64	18
	Каша пшеничная рассыпчатая	140/5	7,07	3,46	39,19	202,37	167
	Икра кабачковая	30	0,60	2,70	2,58	34	12
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	56,6	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	94	5467
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		690	19,12	11,22	110,34	605,33	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180/5	1,60	4,48	10,10	87,91	54
	Плов из свинины	170	12,05	34,95	32,52	481,37	96
	Огурцы соленные порционные	40	0,30	0,04	0,65	4,94	01
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	50
	ИТОГО ЗА ОБЕД		645	19,87	52,48	112,68	872,08
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1335	39,99	63,70	223,02	1477,51	

Суп жидкая молочная пшенная (с маслом и сахаром)		210	7,18	11,23	44,92	301,6	182
Чай с сахаром		200	0,40	0,00	14,06	56,7	268
Сыр (порциями) (Российский)		10	2,20	2,82	0,00	34,87	3
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
Хлеб ржаной 1		30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
Сок яблочный		200	1,00	0,20	20,20	94	5467
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		700	16,71	15,11	113,35	643,59	
Суп картофельный с крупой рисовой		180	1,36	1,80	11,00	62,75	61
Гуляш		40/15	6,69	16,34	2,20	182,51	92
Макаронные изделия отварные		150/5	5,87	5,91	36,90	221,33	202
Салат из свеклы с растительным маслом		40	0,44	3,23	2,59	41,13	25
Компот из смеси сухофруктов		200	1,96	0,40	46,72	194,84	278
Хлеб пшеничный		25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	49,62	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	20,27	28,29	121,50	806,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	36,98	43,40	234,85	1449,17	
День 7							
ЗАВТРАК		Запеканка из творога	160/30	31,07	21,90	29,92	419,47 213
		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	56,6 376
		Соус молочный	40	0,83	2,31	3,06	33,96 226
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8 Н
		Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62 51
		Йогурт 1,5% жирность	120	6,00	1,80	4,20	61,2 10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	43,93	26,87	85,31	727,65	
ОБЕД		Суп картофельный с бобовыми 2	180	4,09	3,96	12,82	103,48 774
		Рыба, тушенная в томате с овощами	60	4,54	0,32	4,30	37,95 78
		Салат из квашеной капусты	40	0,63	2,04	3,24	34,79 47
		Картофельное пюре	120	2,32	3,98	15,23	102,34 131
		Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84 278
		Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4 236
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62 50
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	17,50	11,31	104,40	576,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	61,43	38,18	189,71	1304,07	
День 8							
ЗАВТРАК		Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	90,81 28
		Тефтели 1-й вариант	50	6,47	16,10	8,47	202,7 278
		Каша ячневая рассыпчатая	140/5	4,69	3,44	30,27	172,14 170
		Чай с молоком или сливками	200	1,44	1,48	16,14	34,52 378
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8 Н
		Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62 51
		Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	94 5467
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		700	26,43	22,44	125,24	800,59	
ОБЕД		Салат из свеклы отварной	40	0,46	2,43	2,68	34,34 52
		Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,87	2,63	13,39	85,5 59
		Рагу овощное с мясом курицы	170	6,70	12,95	21,98	227,8 145
		Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84 278
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62 50
		Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4 236
ИТОГО ЗА ОБЕД		645	14,95	19,02	106,86	645,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345	41,38	41,46	232,10	1446,09	
День 9							
ЗАВТРАК		Рыба, тушенная в томате с овощами	60	4,54	0,32	4,30	37,95 78
		Картофельное пюре	120	2,32	3,98	15,23	102,34 131
		Огурцы соленные порционные	40	0,30	0,04	0,65	4,94 01
		Какао с молоком	200	3,86	3,90	14,82	114,82 274
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8 Н
		Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62 51
		Йогурт 1,5% жирность	120	6,00	1,80	4,20	61,2 10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	22,95	19,90	73,37	477,6	
ОБЕД		Борщ с капустой и картофелем	180/5	1,60	4,48	10,10	87,91 54
		Плов из свинины	170	12,05	34,95	32,52	381,37 96
		Салат из квашеной капусты	40	0,63	2,04	3,24	34,79 47
		Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84 278
		Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4 236
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62 50
ИТОГО ЗА ОБЕД		645	20,20	42,48	114,67	901,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	43,15	53,38	188,0	1379,6	
День 10							
ЗАВТРАК		Яйца вареные	40	1,42	1,00	0,24	54,64 18
		Макаронные изделия отварные	150/5	5,97	5,91	36,90	221,33 202
		Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	90,81 28
		Чай с сахаром	200	0,40	0,00	14,06	56,7 268
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8 Н
		Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62 51
		Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	94 5467
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		700	24,52	11,33	121,66	673,9	
ОБЕД		Икра кабачковая	30	0,60	2,70	2,51	36,6 12
		Свекольник	180/7	1,53	3,49	10,35	75,91 51
		Котлета из свинины	50	5,93	14,70	7,64	184,32 103
		Каша пшеничная рассыпчатая	140/5	7,07	3,46	39,19	202,37 167
		Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84 278
		Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4 236
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62 50
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	21,05	26,36	128,57	797,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	45,57	36,69	250,13	1470,96	