

«Согласовано»
Начальник ЛДП
МБОУ «Эрхирисккая средняя
Общеобразовательная школа»
 Галсанова ДЖ

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Эрхирисккая
средняя общеобразовательная школа»
Ринчинова МР



10 дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: летний 2025г

Возрастная категория: 7-11лет

День: 1

Сезон: Летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 день						
Завтрак						
Тгк	Каша Дружба	150	6	12	35	210,7
411	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,0	36
Тгк	Бутерброд с сыром	40/15	6	4	14	167
Итого:			12,0	16,0	58,0	413,7
Обед						
63	Борщ с капустой и картофелем	200	4,0	8,0	7,0	119
332	Рис	150	3,75	6,0	37,5	226,5
299	Шницель рубленый	90	8,0	8,0	11,0	151
327	Чай с молоком	200	2,0	2,0	17,0	62
Тгк	Хлеб пшеничный йодированный 1/с	40	3,2	0,4	20,0	96
Тгк	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,55	0,1	1,9	11
	Йогурт молочный 2,5 % в индивидуальной упаковке	100	1,9	7,5	14,1	130
Итого:			23,4	32	108,5	795,5
Всего			35,4	48,0	166,5	1209,2

День: 2

Сезон: Летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак						
177	Каша овсяная «Геркулес»	150	5,84	7,38	24,97	193,78
382	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95
Тгк	Хлеб пшеничный йодированный в/с	40	3,2	0,4	20	96
	Вафли	30	1,65	7,5	18,6	147

Итого:		13,99	18,38	77,17	531,78
Обед					
98	Суп с домашней лапшой	200	2,4	2,16	15,28
601	Плов	250	26,1	25,2	42,2
Ттк	Хлеб пшеничный йодированный в/с	40	3,2	0,4	20
350	Кисель	200	0,40	0,0	37,80
Ттк	Овощи натуральные (огурец)	60	0,48	0,0	1,56
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	13,81
Итого:			32,84	27,93	130,65
Всего:			52,83	46,31	207,82
Всего:					1419,78

День: 3

Сезон: Летний

Возрастная категория: 7-11 лет

		Завтрак				
229	Омлет натуральный	150/5	14,6	21,6	2,6	263
411	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36
290	Булочка домашняя	100	6,9	10,4	50,4	328
Итого:			21,7	32,0	62,1	627
		Обед				
82	Рассольник ленинградский	200	1,92	4,56	12,56	104
219	Макаронны отварные	150	5,27	3,57	32,43	188,92
293	Гречиха	120	16,0	16,1	3,9	226
Ттк	Хлеб пшеничный/ ржаной йодированный	50	4,0	0,5	25,0	120
394	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123
	Овощи натуральные (пюре)	60	0,48	0,0	1,56	12,6
	Фрукты свежие (банан)	200	1,50	0,50	21,00	192
Итого:			29,67	25,33	127,35	966,52
Всего:			51,37	57,33	189,45	1593,52

День: 4

Сезон: Летний

Возрастная категория: 7-11 лет

		Завтрак				
198	Каша вязкая гречневая с маслом	150	8,64	8,50	38,98	266,62
394	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123
Ттк	Хлеб йодированный	40	3,2	0,4	20,0	96

	Мармелад фруктово-ягодный	30	0,0	0,0	22,83	91,2
	итого		11,84	9,0	112,71	576,82
	Обед					
73	Щи из свежей капусты	200	1,6	4,96	7,04	82,4
271	Котлета мясная	90	11,1	11,5	14,8	210
694	Картофельное пюре	150	3,07	4,8	20,02	141
Тгк	Хлеб пшеничный/ ржаной йодированный	40	2,4	0,3	20,0	96
883	Кисель	200	0,0	0,0	20,0	76
71	Овощи натуральные (нарезка)	60	0,55	0,1	1,90	11
	Вафли	30	0,50	2,25	5,58	44,1
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	52
	Итого:		19,62	24,31	99,14	712,5
	Всего:		31,46	33,31	211,85	1289,32

День: 5

Сезон: Летний

Возрастная категория: 7-11 лет

	Завтрак					
251	Запеканка из творога	150	27,7	20,3	35,5	438
Тгк	Напиток каркаде	200	0,3	0,0	4,6	21
Тгк	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,4	0,3	20	96
	Зефир	30	0,27	0,0	24,24	91,2
	Итого:		30,67	20,6	84,34	646,2
	Обед					
95	Суп рыбный с сайрой	200	10,2	2,6	16,8	151
Тгк	Сарделька отварная (п/ф)	100	10,0	30,0	0,0	310
332	Рис отварной	150	3,75	6,0	37,5	226,5
Тгк	Хлеб пшеничный/ ржаной йодированный	40	2,4	0,30	20	96
412	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	9,3	38
Тгк	Овощи натуральные (нарезка)	60	0,48	0,0	1,56	12,6
	Фрукты свежие яблоко	115	0,90	0,20	23,10	52
	Итого:		27,93	39,1	108,26	886,1
	Всего:		58,6	58,0	192,6	1532,3

День: 6

Сезон: Летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак							
177	Каша овсяная из хлопьев «Геркулес»	150	5,48	7,38	24,97		193,78
Ттк	Бутерброд с сыром	40/15	6,0	4,0	14,0		167
413	Чай с молоком	200	1,6	1,5	11,3		62
	Итого:		13,08	12,88	50,27		422,78
Обед							
87	Суп гороховый	200	4,4	2,40	8,9		66
292	Жаркое по-домашнему	240	24,0	24,2	21,6		407
394	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9		123
Ттк	Хлеб пшеничный/ ржаной йодированный	40	3,2	0,4	20,0		96
71	Овощи натуральные (огурец)	60	0,48	0,0	1,56		12,6
	Йогурт молочный 2,5 % в индивидуальной упаковке	100	7,5	1,9	14,1		130
	Итого:		40,08	29,0	101,96		834,6
	Всего:		53,16	-41,88	152,23		1257,38

День: 7

Сезон: Летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак							
245	Сырники из творога/молоко сгущённое	150/10	31,6	6,3	37,2		335
492	Коржик молочный	75	4,9	8,0	46,1		277
411	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1		36
	Итого:		36,7	14,3	92,4		648
Обед							
88	Суп картофельный с лапшой	200	3,20	7,20	11,52		110
271	Котлеты рыбные	90	11,65	11,36	26,58		255
332	Рис отварной	150	3,75	6,0	37,5		226,5
Ттк	Хлеб ржаной/ пшеничный йодированный	50	4,0	0,5	25,0		120
412	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	9,3		38
	Овощи натуральные (нарезка)	60	0,48	0,0	1,56		12,6
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,40	0,30	10,30		57
	Итого:		23,68	25,36	121,76		819,1
	Всего:		60,38	39,66	214,16		1467,1

День: 8

Сезон: Летний
Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак							
Т/тк	Вареники с картофелем	150	4,76	2,74	33,44		177
Т/тк	Хлеб пшеничный йодированный 1/с	40	3,2	0,4	20,0		96
413	Чай с молоком	200	1,6	1,5	11,3		62
	Мармелад	40	0,0	0,0	35,24		121,6
	Итого:		9,56	4,64	99,98		456,6
Обед							
63	Борщ с капустой и картофелем	200	4,0	8,0	7,0		119
615	Зразы из говядины	90	11,2	16,3	11,4		240
219	Макароны отварные с маслом	150	5,27	3,57	32,43		188,92
Т/тк	Хлеб пшеничный йодированный 1/с	40	3,2	0,4	20,0		96
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	0,0	20,2		88
Г/тк	Овощи натуральные (нарезка)	60	0,48	0,0	1,56		12,6
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80		52
	Йогурт молочный 2,5 % в индивидуальной упаковке	100	7,5	1,9	14,1		130
	Итого:		33,05	30,57	116,49		926,52
	Всего:		42,61	35,21	216,47		1383,12

День: 9

Сезон: Летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак							
182	Каша пшеничная с маслом	150	5,58	6,83	25,0		185,83
Т/тк	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	20,0		96
416	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6		95
	Зефир	30	0,27	0,09	24,24		99
	Итого:		12,35	10,42	82,84		475,83
Обед							
87	Суп гороховый	200	4,4	2,4	8,9		66
143	Капуста тушёная	200	4,5	6,4	18,4		158
Г/тк	Сарделька отварная (п/ф)	100	10	30	0,0		310
Г/тк	Хлеб пшеничный йодированный 1/с	40	3,2	0,4	20,0		96
394	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9		123
Г/тк	Овощи натуральные (нарезка)	60	0,48	0,0	1,56		12,6

	Печенье	60	4,02	15,48	38,76	309,6
	Фрукты свежие (банан)	200	0,40	0,40	9,80	192
	Итого:		27,5	55,18	128,32	1267,2
	Всего:		39,85	65,6	211,16	1743,03

День: 10

Сезон: Летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак						
100	Суп молочный	200	4,4	4,16	15,92	120
Ттк	Бутерброд с сыром	40/15	6,0	4,0	14,0	167
411	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36
	Конфета шоколадная	30	1,56	9,0	17,73	119,1
	Итого:		12,16	17,16	56,75	442,1
Обед						
86	Суп картофельный с крупой	200	2,08	2,08	15,44	93,6
Ттк	Плов	200	26,1	25,2	42,2	509
Ттк	Хлеб пшеничный/ ржаной йодированный	40	3,2	0,40	20,0	96
416	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95
Ттк	Овощи натуральные (нарезка)	60	0,72	0,12	2,28	21,6
	Чоко-пай	30	1,10	4,80	21,30	129
	Фрукты свежие (апельсин)	180	1,62	0,36	21,60	84,6
	Итого:		38,12	36,06	136,42	1142,27
	Всего:		50,28	53,22	193,17	1583,87
	Итого за смену		481,54	474,62	1955,41	14478,62
	Всего		48,15	47,46	195,54	1447,86

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: Здобнов А.И., Цыганенко В.А. — М.: «ИКТЦ «ЛАДА», К: «Издательство «Арий», : 2007, 680 с: ил

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могилюного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2016. - 640с