



Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд для учащихся ГПД МАОУ СОШ №4 г. Болотного (категория с 7 до 10 лет)
Осенне-зимний сезон на 2026-2027 учебный год

День: понедельник
 Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№реп	Наименование блюда	Выход(г)	Брутто(г)	Нетто(г)	Эн.цен.ккал	Пищевые вещества			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
						Б	Ж	У	А	В1	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	Обед															
70	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250														
	Суповой набор		25	25	177,98	6,67	7,16	21,98	0,28	0,09	1,63	3,8	20,75	112,1	25,58	1,8
	картофель		100	75												
	крупa(рис)		10	10												
	морковь		12,5	10												
	лук репчатый		12	10												
	масло сливочное		2,5	2,5												
	соль иодированная каменная пищевая		1	1												
189	Котлета мясная с соусом	90/30			202	12,2	13,39	6,56					27,13	145,36	14,62	1,31
	Свинина(окорок)		42	42												
	Филе куриное		35	35												
	хлеб пшеничный		16,7	16,7												
	сухари понировочные		9,6	9,6												
	молоко или вода		8,9	8,9												
	лук репчатый		21	19												
	масло сливочное или растительное		5,8	5,8												
	соль иодированная каменная пищевая		1	1												
224	Рис отварной	150			225,18	3,88	5,08	40,28	0,03	0,03	0,29		5,88	79,38	25,7	0,53
	крупa рисовая		54	54												
	масло сливочное		6,8	6,8												
	соль иодированная каменная пищевая		1	1												
283	Компот из смеси сухофруктов	200			116,19	1,36		29,02			0,25	3,75	3,5	2,75	3,75	0,15
	компот из смеси сухофруктов		25	30,5												
	сахар		15	15												
	лимонная кислота		0,2	0,2												
	Хлеб пшеничный	40			57,9	2,3	0,3	11,5		0,04	0,034		7,2	23,4	5,04	0,04
	Полдник															
	Сок фруктовый	200			87,00	1	0	20								
	Кондитерские изделия	30			336	3	5,00	77								
	итого				1202,25	30,41	30,93	206,34	0,31	0,16	2,204	7,55	64,46	362,99	74,69	3,83

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№репц	Наименование блюда	масса, г	Брутто(г)	Нетто(г)	Эн.цен.ккал	Пищевые вещества			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Обед					Б	Ж	У	А	В1	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10			107,83	2,09	6,33	10,64	18,01	0,07	2,5	18,01	37,75	85,9	25,34	1,26
	капуста белокочанная		68,75	50												
	картофель		40	30												
	морковь		12,5	10												
	лук репчатый		12,5	10												
	мясо(говядина)		21	15												
	масло сливочное		5	5												
	или растительное		5	5												
	сметана		10	10												
	соль иодированная каменная пищевая		1	1												
219	Гречка рассыпчатая	150			263,8	4,37	5,43	45			0,56		22,5	150	82,5	5,4
	крупа гречневая		69	69												
	масло сливочное		6,8	6,8												
	соль иодированная каменная		1	1												
209	Котлета из куриного филе с соусом	90/30			237,6	14,73	15,12	9,73	0,032	3,048	0,29	0,62	23,94	42,54	10,3	0,5
	куриное филе		67	67												
	хлеб пшеничный		16,7	16,7												
	сухари панировочные		8	8												
	молоко		23	23												
	лук репчатый		9,6	8												
	масло сливочное		10	10												
	соль иодированная каменная пищевая		0,15	0,15												
265	Соус томатный	30			56,15	0,54	3,67	5,24				0,2	10		0,2	0,4
	вода или отвар овощной		15	15												
	мука пшеничная		1,5	1,5												
	масло сливочное		1,5	1,5												
	томат-пюре		9	9												
	сахар		0,5	0,5												
	соль иодированная кам пищевая		1	1												
289	Напиток из шиповника	200			46,87	0,68		21,01	0,16	0,01	0,76	220	12,4	3,4	3,4	5,06
	шиповник		20	20												
	сахар		15	15												
	Хлеб пшеничный	40			57,9	2,3	0,3	11,5		0,04	0,034		7,2	23,4	5,04	0,04
	Полдник															
269	Какао с молоком	200			153,92	3,7	3,93	25,95	0,02	0,04	0,01	1,3	125,12	146,2	10,7	0,24
	какао-порошок		3	3												
	молоко свежее		100	100												
	сахар		20	20												
313	Булочка дорожная	100			575	6,88	13,33	56,87	0,05	0,08	0,57		18,17	31,71	11,49	0,48

	мука пшеничная		62,3	62,3												
	сахар		12	12												
	масло сливочное		17,3	17,3												
	соль иодированная кам пищевая		0,7	0,7												
	дрожжи пресованные		1,5	1,5												

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№рец	Наименование блюда	масса, г	Брутто(	Нетто(гн	цен. ккал	Пищевые вещества			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
						Б	Ж	У	А	В1	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД															
157	Солянка домашняя на мясном бульоне	250/10			170	7,1	4,6	5,6	0,25	0,07	37	8,88	37	82,92	24,75	2,75
	со сметаной															
	говядина		16	10												
	сервилат фирменный		15,4	14												
	бульон мясной		190	190												
	лук репчатый		21	18												
	томатная паста (без консервантов)		8	8												
16	масло сливочное		4	4												
	маслины		10	10												
	колбаса докторская		11	10												
	картофель		50	38												
	огурцы соленые		25	15												
	соль иодированная каменная пищевая		2	2												
	сметана		10	10												
165	Рыба припущенная в молоке	90/30			93	10,7	3,17	5,45	0,33	0,1	3,68		14,8	102,4	19,63	0,49
	филе минтая		109	109												
	лук репчатый		28	26												
	молоко свежее		38,5	38,5												
	масло растительное		8,4	8,4												
	соль иодированная каменная пищевая		1	1												
241	Картофельное пюре	150			160,45	3,12	6,06	23,30	0,17	0,13	0,24	5,08	36,92	86,52	40,97	0,98
	Картофель		238	163,5												
	молоко свежее		24	24												
	масло сливочное		6,8	6,8												
	соль иодированная каменная пищевая		3,5	3,5												
	томат-пюре		12	12												
	мука пшеничная		1,8	1,8												
	сахар		4,5	4,5												
	соль иодированная кам пищевая		1	1												
200	Компот из кураги	200			113,79	0,56		27,89	0,08	0,02		0,96	46,16	35,04	16,16	0,78
	курага		25	25												
	сахар		15	15												
	Хлеб пшеничный	40			57,9	2,3	0,3	11,5		0,04	0,034		7,2	23,4	5,04	0,04
	Полдник															
286	Кофейный напиток на молоке	200			118,69	2,79	3,19	19,71	0,03	0,08		2,03	191,85	204,85	147,9	0,53

	кофейный напиток(здоровье)		2	2												
	молоко свежее		100	100												
	сахар		15	15												
	Кондитерские изделия	65			336	5	3	77								
	Хлеб пшеничный	40			57,9	2,3	0,3	11,5		0,04	0,034		7,2	23,4	5,04	0,04
	итого				1107,73	33,87	20,62	181,95	0,86	0,48	40,988	16,95	341,13	558,53	259,49	5,61

День: четверг

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с7 до 10 лет

№репс	Наименование блюда	масса, г	Брутто(г)	Нетто(г)	Эн.цен.ккал	Пищевые вещества			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
						Б	Ж	У	А	В1	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	Обед															
45	Суп гороховый с мясом	250			98,79	2,34	3,89	13,61	0,28	0,09	1,63	3,8	20,75	112,11	25,06	1,8
	горох		21,25	20												
	картофель		67,5	50												
	морковь		12,5	10												
	лук репчатый		12,5	10												
	мясо(говядина)		21	15												
	масло сливочное		5	5												
	соль иодированная каменная пищевая		2	2												
227	Макароны отварные	150			211,09	5,52	5,3	35,33	0,03	0,03	0,28		5,88	37,47	15,87	2,03
	Макаронные изделия		51	51												
	масло сливочное		6,8	6,8												
	соль иодированная каменная пищевая		0,35	0,35												
1	голень куриная	90/5			143,2	8,52	9,67	2,73	0,15	0,016	0,4	1,44	16,4	74,01	10,42	0,96
	голень куринная		151,2	136,8												
	масло сливочное		5	5												
	соль иодированная каменная пищевая		0,9	0,9												
	Компот из свежих яблок и лимона	200			104,07	0,25	0,25	25,35	0	0,016	0,035	7,68	6,4	2,3	3,54	6,4
	Яблоки свежие		56	50												
	сахар		20	20												
	лимон		16	7												
	Компот из свежих яблок и лимона	200			104,07	0,25	0,25	25,35	0	0,016	0,035	7,68	6,4	2,3	3,54	6,4
	Яблоки свежие		56	50												
	сахар		20	20												
	лимон		16	7												
	Хлеб пшеничный	40			57,9	2,3	0,3	11,5		0,04	0,034		7,2	23,4	5,04	
	Полдник															
294	Чай с лимоном	200			61,62	0,07	0,01	15,31	0	0	0,07	0	2,6	26,2	7,64	0,65
	Чай-заварка		1	1												
	сахар		15	15												
	лимон		8	7												
	Кондитерские изделия	65			336	5	3	77								
	итого				1116,74	24,25	22,67	206,18	0,46	0,208	2,484	20,6	65,63	277,79	71,11	18,24

День: пятница

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№ре- цеп	Наименование блюда	масса, г	Брутто(г)	Нетто(г)	Эн. цен ккал	Пищевые вещества			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
						Б	Ж	У	А	В1	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	Обед															
70	Уха с крупой и горбушей	250/30			136,68	8,75	4,33	15,33	0,03	0,07	0,43	1,25	14,92	127,06	36,13	0,75
	горбуша (потрашенная)		55	38,5												
	картофель		110,83	83,33												
	лук зеленый или репчатый		23,25	20												
	масло сливочное		2,5	2,5												
	крупa(рисовая)		8,25	8,25												
	соль иодированная кам пищевая		0,25	0,25												
235	Капуста тушеная	150			130,74	3,93	4,85	20,18	0,08	0,06	2,56	39,72	98,03	74,21	33,64	1,48
	капуста свежая белокочанная		197	157,5												
	масло сливочное		6,8	6,8												
	морковь		7,5	6												
	лук репчатый		10,65	9												
	томат-пюре		12	12												
	мука пшеничная		1,8	1,8												
	сахар		4,5	4,5												
	соль иодированная каменная пищевая		1	1												
202	Тефтели с рисом и соусом	90/30			224,16	10,47	15,46	10,78	0,01	0,057	0,42	0,86	33,84	194,33	27,98	2,46
	окорок свиной		31,6	31,6												
	филе куриное		25	25												
	крупa рисовая		7,71	7,71												
	лук репчатый		31,5	31,5												
	масло сливочное		7,7	7,7												
	мука пшеничная		5,6	5,6												
	соль иодированная каменная пищевая		1	1												
265	Соус томатный	30			56,15	0,54	3,67	5,24				0,2	10		0,2	0,4
	вода или отвар овощной		15	15												
	мука пшеничная		1,5	1,5												
	масло сливочное		1,5	1,5												
	томат-пюре		9	9												
	сахар		0,5	0,5												
	соль иодированная кам пищевая		1	1												
283	Компот из смеси сухофруктов	200			116,19	1,36		29,02			0,25	3,75	3,5	2,75	3,75	0,15
	смесь сухофруктов		25	30,5												
	сахар		15	15												
	лимонная кислота		0,2	0,2												
	Хлеб пшеничный	40			57,9	2,3	0,3	11,5		0,04	0,034		7,2	23,4	5,04	
	Полдник															
295	Чай с молоком	200			67,16	1,05	1,2	13,04	0,01	0,03		0,91	84	84	63	0,07
	чай-заварка		1	1												
	сахар		10	10												

	Хлеб пшеничный	40			57,9	2,3	0,3	11,5		0,04	0,034		7,2	23,4	5,04	0,04
	Полдник															
300	Чай с сахаром	200	200	200	45,12	0,12		11,28								
	Чай		1	1												
	сахар		15	15												
	Кондитерские изделия	50			336	4,8	2,8	77								
	итого				1191,01	32,25	26,52	185,96	0,25	0,11	37,844	12,63	97,33	404,43	130,66	9,65

День: пятница

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№репс	Наименование блюда	масса г	Брутто	Нетто	(гн.цен.ккал)	Пищевые вещества			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
						Б	Ж	У	А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак															
	Обед															
45	Суп гороховый с мясом	250			98,79	2,34	3,89	13,61	0,28	0,09	1,63	3,8	20,75	112,11	25,06	1,8
	горох		21,25	20												
	картофель		67,5	50												
	морковь		12,5	10												
	лук репчатый		12,5	10												
	мясо(говядина)		21	15												
	масло сливочное		5	5												
	соль иодированная кам пищевая		2	2												
202	Тефтели из говядины с рисом, соусом	90/30			224,16	10,47	15,46	10,78	0,01	0,057	0,42	0,86	33,84	194,33	27,98	2,46
	окорок свиной		31,6	31,6												
	филе куриное		25	25												
	крупа рисовая		7,71	7,71												
	лук репчатый		31,5	31,5												
	масло сливочное		7,7	7,7												
	мука пшеничная		5,6	5,6												
	соль иодированная кам пищевая		1	1												
227	Макароны отварные	150			211,09	5,52	5,3	35,33	0,03	0,03	0,28		5,88	37,47	15,87	2,03
	Макаронные изделия		51	51												
	масло сливочное		6,8	6,8												
	соль иодированная кам пищевая		0,35	0,35												
289	Напиток из шиповника	200			46,87	0,68		21,01	0,16	0,01	0,76	220	12,4	3,4	3,4	5,06
	шиповник		20	20												
	сахар		15	15												
	Хлеб пшеничный	40			57,9	2,3	0,3	11,5		0,04	0,034		7,2	23,4	5,04	0,04
	Полдник															
	Сок фруктовый	200			86,6	1	0,2	20,2	0	1						
	Кондитерские изделия	50			336	4,8	2,8	77								
	итого				1061,41	27,11	27,95	189,43	0,48	1,227	3,124	224,66	80,07	370,71	77,35	11,39
		150			47	0,4	0,05	9,8	0	0	0,04	4,98	1,92	1,32	1,08	0,26
					2122,82	Б	Ж	У	А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	Fe
					4292,64	54,62	55,95	388,66	0,96	2,454	6,288	454,3	162,06	742,74	155,78	23,04

	итого			8585,28	109,24	111,9	777,32	1,92	4,908	12,576	908,6	324,12	1485,48	311,56	46,08	
	вторая неделя	эн.цен.ккал		Пищевые вещества			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	А	В1	РР	С	Са	Р	Мg	Fe		
	фактическое количество	14193,92		334,67	270,83	1617,79	83,19	11,16	64,48	1420,72	1361,15	3573,29	1048,67	113,89		

Витаминизация 3х блюд витамином "С"

из расчета 20/25 мл на 1 ребенка

Меню составлено на основании сборника нормативно-правовой технологической и методической документации по сопровождению рационального питания школьников 2012г, сборника технологических нормативов 2008г, сборника технологических нормативов 2004г

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Могильного М.П 2007г

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания Поляковский Ю.И 2010г