



**Примерное десятидневное менюготавливаемых 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

№репц	Наименование блюда	Выход(г)	Брутто	Нетто(г)	н.цен. кка	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														
	бескостный окорочок		21,5	20	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	Биточек мясной с соусом	90/30			202	12,2	13,39	6,56					27,13	145,36	14,62	1,31
	свинина(окороч)		42	42												
	филе куриное		35	35												
	хлеб пшеничный		16,7	16,7												
	сухари понировочные		9,6	9,6												
	лук репчатый		21	19												
	масло растительное		5,8	5,8												
	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 каменная пищевая		1	1												
219	Гречка рассыпчатая	150			263,8	4,37	5,43	45			0,56		22,5	150	82,5	5,4
	крупa гречневая		69	69												
	масло сливочное		6,8	6,8												
	соль иодированная каменная пищевая		1	1												
	Хлеб пшеничный	40			57,9	2,3	0,3	11,5		0,04	0,034		7,2	23,4	5,04	0,04
283	Компот из смеси сухофруктов	200			116,19	1,36		29,0			0,25	3,75	3,5	2,75	3,8	0,2

	смесь сухофруктов		25	30,5												
	сахар		15	15												
	лимонная кислота		0,2	0,2												
	Полдник															
300	Чай с сахаром	200			48,64	0,12	0	12,04								
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 каменная		0,7	0,7												
	пищевая															
	дрожжи пресованные		1,5	1,5												
	итого				1497,66	34,44	43,28	188,21	0,33	0,21	3,044	7,75	109,25	465,32	143,18	9,58

День вторник

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№репц	Наименование блюда	масса, г	Брутто	Нetto(г)	н цен. кка	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												
	бескостный окорок		21,5	20												
	масло сливочное		5	5												
	или растительное		5	5												
	сметана		10	10												
	соль иодированная каменная пищевая		1	1												
227	Макаронны 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												
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		9	9												
	молоко		23	23												
	масло сливочное		10	10												
	соль иодированная каменная пищевая		0,15	0,15												
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	200	20	20												
	сахар	200	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															
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															
	сахар															
	лимон															
8	Бутерброд с докторской колбасой	32	30		163	12,88	3,97	14,98	17	0,11	1,28	0,25	15,7	52,3	59,35	26,72
	колбаса докторская															
	хлеб пшеничный		30	30												
	итого				885,91	38,27	31,03	118,5	35,232	3,308	5,214	238,88	105,47	271,21	126,94	36,26

День среда

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№репс	Наименование блюда	масса, г	Брутто	Нетто(гр)	н.цен.кка	Пищевые вещества			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
						Б	Ж	У	А	В1	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД															
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	23,5												
	масло сливочное		6,8	6,8												
	соль иодированная каменная		3,5	3,5												
	пищевая															
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												
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															
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	40			363	5,42	5,7	36	0,11	0,04	0,36	0,3	192	125,2	14,6	0,052
	итого				909,23	25,69	18,42	124,98	0,64	0,39	4,564	11,16	446,27	545,12	231,89	2,242

День: четверг

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с7 до 10 лет

	молоко		23	23												
	масло сливочное		10	10												
	соль йодированная каменная пищевая		0,15	0,15												
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															
271	Какао с молоком сгущенным	200			169,82	6,2	6,4	22,36	0,28	0,04	0,24	1,08	221,14	185,42	31,78	0,7
	(без растительных жиров)															
	сгущенное молоко		38	38												
	сахар		3	3												
	какао -порошок		4	4												
	вода		175,5	175,5												
8	Бутерброд с докторской колбасой	32	30		163	12,88	3,97	14,98	17	0,11	1,28	0,25	15,7	52,3	59,35	26,72
	колбаса докторская															
	хлеб пшеничный	30	30													
	итого				886,28	42,31	31,09	114,91	17,50	3,278	2,884	221,95	286,26	344,53	125,74	35,05

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

[illegible]

	Хлеб пшеничный	40			57,9	2,3	0,3	11,5		0,04	0,034		7,2	23,4	5,04	0,04
	Напиток из летней смеси	200			84,69	0,11	0	21,07	6	0	2,6	28	16	0,1	12	0,4
	летняя смесь		22	20												
	сахар		20	20												
	Полдник															
	Сок фруктовый	200			86,6	1	0,2	20,2	0	1						
	Кондитерские изделия	50			336	4,8	2,8	77								
	итого				1282,5	21,53	24,1	201,07	6,45	1,17	6,414	32,49	87,62	55,21	59,66	2,82

День: среда

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№реп	Наименование блюда	масса, г	Брутто	Нетто(г)	н.цен.кка	Пищевые вещества			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
						Б	Ж	У	А	В1	Е	С	Ca	P	Mg	Fe
	Обед															
114	Каша рисовая жидкая с маслом	200	5		210,13	5,12	6,62	32,61	0,04	0,06	0,15	0,92	162,31	203,94	133,32	0,44
	крупа рисовая		30,8	30,8												
	молоко свежее		106,7	106,7												
	сахар		5	5												
	масло сливочное		5	5												
	соль иодированная каменная пищевая		1	1												
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												
105	Бутерброд с сыром, колбасой	70			66,06	0,08	7,25	0,13	0,13	0,05	0,37	0,3	195	126,4	14,62	0,62
	колбаса вареная		32	30												
	сыр российский		10	10												
	хлеб пшеничный		30	30												
	Хлеб пшеничный	40			57,9	2,3	0,3	11,5		0,04	0,034		7,2	23,4	5,04	0,04
	Полдник															
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												
379	Булочка домашняя	100			380,33	7,28	11,78	61,33	0,06	0,12	1,14	0,43	51,04	94,13	31,64	0,73
	мука пшеничная		68,3	68,3												
	сахар		15	15												
	масло сливочное		15	15												
	яйцо для смазки		2,27	2,27												
	дрожжи пресованные		1,7	1,7												
	итого				946,90	18,13	29,14	153,17	0,34	0,37	1,69	4,64	653,56	687,76	348,68	3,14

День: четверг

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№реп	Наименование блюда	масса, г	Брутто	Нетто(г)	н.цен.кка	Пищевые вещества	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
------	--------------------	----------	--------	----------	-----------	------------------	--------------	--------------------------

	масло сливочное		5	5												
	соль йодированная каменная пищевая		2	2												
105	Бутерброд с сыром, колбасой	70			66,06	0,08	7,25	0,13	0,13	0,05	0,37	0,3	195	126,4	14,62	0,62
	колбаса вареная		32	30												
	сыр российский		10	10												
	хлеб пшеничный		30	30												
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				692,22	11,2	14,44	143,45	0,57	1,19	2,794	224,1	235,35	265,31	48,12	7,52
		150			47	0,4	0,05	9,8	0	0	0,04	4,98	1,92	1,32	1,08	0,26
					1384,44	Б	Ж	У	А	В1	РР	С	Са	Р	Мg	Fe
					2815,88	22,8	28,93	296,7	1,14	2,38	5,628	453,18	472,62	531,94	97,32	15,3
	итого				5631,76	45,6	57,86	593,4	2,28	4,76	11,256	906,36	945,24	1063,88	194,64	30,6
	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	10548,93			170,71	195,13	1361,32	27,24	15,08	28,56	1400,65	2491,18	2941,81	1063,24	86,27	

м

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