

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей 7-14 лет.

И.о.директора МБОУ "ООШ с.Новое Чаплино" **С.Н.Дорджиева**
"01" сентября 2025г.

"УТВЕРЖДАЮ"



День: Понедельник

Неделя: 1

Прием пищи	№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		
завтрак	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18,7	35,9	3,5	412,7	0,27
	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	5,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	9	0,0	7,4	0,1	67,3	0,00
	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	3,0	3,8	0,0	47,3	0,09
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00
Итого за прием пищи:			512	25,4	47,6	39,9	689,1	5,36
Обед	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,3	5,5	18,7	147,0	6,25
	313	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	100	28,4	5,8	0,8	170,0	18,00
	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,4	191,3	0,00
	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	70	0,8	0,1	2,7	16,8	17,50
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00
Итого за прием пищи:			820	43,3	16,6	94,0	704,5	41,75
Всего за день:				68,7	64,2	133,9	1 393,6	47,11

День: Вторник

Неделя: 1

Прием пищи	№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		
Завтрак	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	3,6	3,8	15,2	110,5	0,52
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	9	0,0	7,4	0,1	67,3	0,00
	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	49	6,1	5,5	0,3	75,1	0,00
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00
Итого за прием пищи:			503	13,4	17,1	53,2	419,5	0,52
Обед	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,9	7,5	14,4	157,1	7,35
	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	90	12,0	8,4	4,6	160,6	8,44
	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,9	38,8	251,8	0,00
	315	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	70	0,9	2,1	5,0	43,2	1,48
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00
Итого за прием пищи:			760	32,8	25,3	103,4	792,1	17,27
Всего за день:				46,2	42,4	156,6	1 211,6	17,79

День: Среда

День: Среда

Неделя: 1

Прием пищи	№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,2	4,0	14,8	112,7	0,52
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	9	0,0	7,4	0,1	67,3	0,00
	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	3,0	3,8	0,0	47,3	0,09
	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52
Итого за прием пищи:			467	14,0	18,0	64,1	476,1	1,13
Обед	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	220	1,7	4,4	11,4	93,3	8,01
	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	11,9	26,2	9,7	322,6	0,08
	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,8	4,5	18,6	126,5	9,00
		ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	3,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00
Итого за прием пищи:			760	20,2	35,7	81,3	729,5	20,10
Всего за день:				34,2	53,7	145,4	1 205,6	21,23

День: Четверг

Неделя: 1

Прием пищи	№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		
Завтрак	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12,9	8,2	14,7	184,3	0,26
	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,7	23,8	149,8	12,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00
Итого за прием пищи:			505	19,5	21,6	76,1	575,4	12,26
Обед	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	220	2,2	2,5	16,9	99,6	8,45
	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	14,1	15,7	4,8	217,7	2,27
	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,2	201,3	0,00
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,20
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00
Итого за прием пищи:			770	26,1	28,8	101,1	769,4	14,92
Всего за день:				45,6	50,4	177,2	1 344,8	27,18

День: Пятница

Неделя: 1

Прием пищи	№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		
Завтрак	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	20,2	16,9	22,8	329,6	0,37
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	9	0,0	7,4	0,1	67,3	0,00
	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52
Итого за прием пищи:			424	27,0	27,0	72,1	645,7	0,89
Обед	98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	220	1,5	4,5	8,8	81,8	7,04
	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	22,5	21,5	17,9	354,6	6,67
		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,5	6,04
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00
Итого за прием пищи:			730	28,0	26,4	68,6	624,3	19,75
Всего за день:				55,0	53,4	140,7	1 270,0	20,64

День: Понедельник

Неделя: 2

Прием пищи	№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		
Завтрак	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	49	6,1	5,5	0,3	75,1	0,00
	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	3,9	6,4	16,6	142,5	34,90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	9	0,0	7,4	0,1	67,3	0,00
	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	3,0	3,8	0,0	47,3	0,09
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00
Итого за прием пищи:			471	16,3	23,5	52,1	487,0	34,99
Обед	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	220	3,4	2,5	16,7	102,9	5,28
	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182,0	18,00
	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,4	5,5	22,9	155,5	11,08
		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	3,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00
Итого за прием пищи:			790	38,8	15,7	82,0	627,5	37,36
Всего за день:				55,1	39,2	134,1	1 114,5	72,35

День: Вторник

Неделя: 2

Прием пищи	№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		
Завтрак	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	20,3	17,0	22,9	331,0	0,37
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	9	0,0	7,4	0,1	67,3	0,00
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00
Итого за прием пищи:			519	24,0	25,1	67,8	600,0	10,37
Обед	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	220	1,6	4,4	8,1	79,8	11,26
	282	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15,2	21,7	6,5	299,8	10,80
	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	6,2	23,3	160,7	11,77
	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	3,1	4,6	49,5	1,67
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00
Итого за прием пищи:			770	23,6	35,9	83,0	769,1	35,50
Всего за день:				47,6	61,0	150,8	1 369,1	45,87

День: Среда

Неделя: 2

Прием пищи	№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		
Завтрак	120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	4,0	16,4	120,3	0,52
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	9	0,0	7,4	0,1	67,3	0,00
	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52
Итого за прием пищи:			449	11,4	14,6	61,0	423,4	1,04
Обед	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	220	2,3	2,5	17,4	101,9	5,81
	304	РИС ОТВАРНОЙ	160	3,9	6,2	41,4	237,6	0,00
	260	ГУЛЯШ	100	11,7	30,4	3,6	335,5	1,84
	46	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	70	0,9	3,6	7,9	68,6	16,87
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00
Итого за прием пищи:			800	22,1	43,2	110,9	923,0	24,52
Всего за день:				33,5	57,8	171,9	1 346,4	25,56

День: Четверг

Неделя: 2

Прием пищи	№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		
Завтрак	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,6	9,7	24,4	210,1	1,29
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	9	0,0	7,4	0,1	67,3	0,00
	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	3,0	3,8	0,0	47,3	0,09
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00
Итого за прием пищи:			467	13,3	21,3	62,0	491,3	1,38
Обед	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	220	1,6	4,5	9,5	85,1	7,48
	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	100	10,0	9,2	4,7	139,3	1,34
	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,7	23,8	149,8	12,00
	12	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	70	2,0	4,3	5,5	68,6	2,60
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00
Итого за прием пищи:			790	19,8	23,2	84,0	622,1	23,42
Всего за день:				33,1	44,5	146,0	1 113,4	24,80

День: Пятница

Неделя: 2

Прием пищи	№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		
Завтрак	230	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	100	15,4	9,1	3,0	155,0	1,32
	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,6	5,4	38,4	228,6	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	9	0,0	7,4	0,1	67,3	0,00
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00
Итого за прием пищи:			504	25,7	22,3	79,1	617,5	1,32
Обед	77	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,1	4,2	15,1	111,0	10,00
	244	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	22,8	23,7	33,8	439,4	0,48
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,20
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00
Итого за прием пищи:			760	30,3	33,7	94,0	801,2	14,68
Всего за день:				56,0	56,0	173,1	1 418,7	16,00

МБОУ ООШ С.НОВОЕ ЧАПЛИНО

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С, мг
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	474,8	522,8	1 529,8	#####	318,53
Среднее значение за период	47,5	52,3	152,9	1 278,8	31,86
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	29,5	74,3	96,2		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полд	Ужин
7-11 ЛЕТ	482	775		

