

Утверждено:

Директор МОУ «Нижне-Бурбукская ООШ»

Лагерева С.Ф. Лагерева

« 20 » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.



**Перспективное меню на 10 дней  
для детей 7-15лет  
1-9 класс  
2024-2025 уч.год**

Меню составлено на основании сборника рецептов и кулинарных изделий для питания детей/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011. – 544 с.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						Энергетическая Ценность, Ккал
			Ж	Б	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
<b>ОБЕД</b>																
85	Суп картофельный с клецками и мясом кур	250	3,10	2,05	12,58	0,08	5,75	0,00	1,35	32,78	47,35	18,13	0,68	86,50		
312	Картофельное пюре	150	4,80	3,06	20,45	1,16	18,17	33,15	0,16	46,98	86,60	27,75	1,01	137,25		
10	Салат из консервированного горошка	60	4,80	3,06	20,45	0,07	6,60	0,00	1,45	22,87	35,97	12,48	0,41	50,16		
254	Рыба запеченная	80	6,19	10,91	7,98	0,06	0,63	0,06	1,19	56,10	152,00	18,50	0,75	131,00		
367	Соус сметанный	30	4,02	0,48	1,49	0,01	0,02	0,03	0,08	24,48	11,07	1,89	0,05	44,04		
372	Чай с сахаром и лимоном	200	0,02	0,12	10,36	0,00	2,88	0,00	0,02	13,00	4,06	2,24	0,32	41,62		
701	Хлеб пшеничный	80	0,90	7,11	43,47	0,14	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80	211,50		
<b>Итого</b>			<b>23,83</b>	<b>26,79</b>	<b>116,78</b>	<b>1,52</b>	<b>34,05</b>	<b>33,18</b>	<b>5,42</b>	<b>226,91</b>	<b>415,45</b>	<b>110,69</b>	<b>5,02</b>	<b>702,07</b>		

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						Энергетическая Ценность, Ккал
			Ж	Б	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
<b>ОБЕД</b>																
76	Рассольник ленинградский с мясом тушеной говядины	250	5,12	2,10	16,60	0,10	7,53	0,00	2,40	46,45	71,95	25,90	0,98	120,75		
304	Плов с мясом птицы	230	21,57	16,36	39,10	0,28	1,10	0,07	0,76	64,14	229,45	51,27	2,23	348,64		
701	Хлеб пшеничный	120	1,20	9,48	57,96	0,19	0,00	0,00	1,56	37,60	104,40	39,60	2,40	282,00		

Амлет из свежих плодов	200	0,16	23,88	97,60	0,00	1,72	0,00	0,08	24,48	4,40	3,60	0,94
Яблоко	160	0,40	9,80	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	44,0
<b>Итого за день:</b>		<b>28,45</b>	<b>147,34</b>	<b>0,57</b>	<b>20,35</b>	<b>0,07</b>	<b>4,80</b>	<b>172,67</b>	<b>410,2</b>	<b>120,</b>	<b>6,55</b>	<b>848,99</b>

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, Ккал
			Ж	Б	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>		60	3,14	1,18	5,87	0,05	9,40	0,00	1,48	115,81	33,11	14,27	0,49	56,52
5	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	250/25	8,40	8,60	14,33	0,10	9,13	0,03	0,88	65,30	176,53	47,35	1,28	167,25
37	Суп рыбный из консервов (сайра)	205	9,31	14,19	34,42	0,16	20,01	0,02	1,07	58,91	179,99	109,80	3,67	278,00
414	Каша гречневая	80	6,55	6,49	5,96	0,03	0,34	0,02	0,37	37,45	73,50	14,05	0,62	109,00
288	Фрикадельки мясные в соусе	80	0,90	7,11	43,47	0,14	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80	211,50
701	Хлеб пшеничный	200	0,02	0,12	10,36	0,00	2,88	0,00	0,02	13,00	4,06	2,24	0,32	41,62
372	Чай с сахаром и лимоном		<b>28,32</b>	<b>37,69</b>	<b>114,41</b>	<b>0,48</b>	<b>41,76</b>	<b>0,07</b>	<b>5,06</b>	<b>321,17</b>	<b>545,49</b>	<b>217,41</b>	<b>8,18</b>	<b>863,89</b>
<b>Итого за день:</b>														

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, Ккал	
			Ж	Б	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>ОБЕД</b>															

День: четверг  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-10 лет



01	Суп гороховый с мясом тушеной говядины	250	5,35	5,12	16,15	0,00	5,83	0,00	0,00	68,00	0,00	0,00	0,00	0,00	133,25
372	Овощное рагу с мясом кур	180	9,68	8,93	21,29	0,09	23,09	0,00	3,82	158,10	82,01	33,19	1,22	208,01	
368	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	0,14	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80	211,50	
	Компот из кураги	200	0,16	0,16	23,88	0,00	1,72	0,00	0,08	24,48	4,40	3,60	0,94	97,60	
	Банан	160	0,50	1,50	21,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	95,00	
	<b>Итого за день:</b>		<b>16,59</b>	<b>22,82</b>	<b>125,79</b>	<b>0,23</b>	<b>40,64</b>	<b>0,00</b>	<b>5,07</b>	<b>281,28</b>	<b>164,7</b>	<b>66,49</b>	<b>3,96</b>	<b>657,46</b>	

День: пятница  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность, Ккал
			Ж	Б	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>ОБЕД</b>															
86	Суп домашний с курицей	250	5,07	2,20	11,92	0,05	0,50	0,00	2,58	119,70	29,30	10,45	0,60	102,25	
336	Тушеная капуста	150	4,86	3,09	14,15	0,05	25,74	0,00	2,60	83,18	60,21	30,98	1,22	112,65	
275	Сардельки	100	23,90	11,00	0,40	0,20	0,00	0,40	0,00	135,00	159,00	20,00	1,80	260,00	
701	Хлеб пшеничный с сахаром	90	0,90	7,41	43,47	0,14	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80	211,50	
380	Чай с сахаром	200	0,06	0,90	28,58	0,02	0,48	0,00	1,10	52,28	25,30	16,80	0,60	118,40	
50	Булочка «К чаю»	50	1,75	7,87	29,54	0,09	0,27	0,01	0,60	140,40	132,10	31,60	0,76	215,02	
	<b>Итого за день:</b>		<b>36,54</b>	<b>32,17</b>	<b>128,06</b>	<b>0,50</b>	<b>26,99</b>	<b>0,01</b>	<b>8,45</b>	<b>561,26</b>	<b>484,2</b>	<b>139,53</b>	<b>146,31</b>	<b>1019,82</b>	



<b>ОБЕД</b>														
	Суп картофельный с курицей и крупой	250	4,88	1,75	8,48	0,05	18,48	0,00	2,38	63,33	47,63	22,25	0,80	84,75
321	<b>Пюре картофельное</b>	150	4,80	3,06	20,45	0,14	18,17	0,03	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01	137,25
53	Винегрет овощной	60	3,70	0,81	4,61	0,03	7,95	0,00	1,76	20,13	24,10	12,81	0,53	54,96
701	Хлеб пшеничный	80	0,90	7,11	43,47	0,14	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80	211,50
376	Компот из сухофруктов	200	0,02	0,44	27,76	0,00	0,40	0,00	0,20	41,82	15,40	6,00	1,24	113,00
469	Булочка домашняя	70	8,00	5,5	41,30	0,1	0,1	39,50	0,2	12	45,1	7,9	0,4	261,00
	<b>Итого за день:</b>		<b>22,30</b>	<b>18,67</b>	<b>146,07</b>	<b>0,46</b>	<b>45,1</b>	<b>39,53</b>	<b>5,89</b>	<b>204,96</b>	<b>297,1</b>	<b>106,41</b>	<b>5,78</b>	<b>862,46</b>

День: среда  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг					Энергетическая Ценность, Ккал
			Ж	Б	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
<b>ОБЕД</b>																		
80	Щи из свежей капусты с мясом тушеной говядины, со сметаной	250	2,80	2,50	17,00	0,10	8,25	0,00	1,35	25,90	87,35	26,50	1,00	103,25				
276	Жаркое по-домашнему	200	4,06	25,02	19,96	0,20	8,16	0,02	0,84	28,28	306,3	59,72	3,66	240,90				
701	Хлеб пшеничный	80	0,90	7,11	43,47	0,14	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80	211,50				
396	Кофейный напиток с гущеным молоком	200	1,98	2,94	20,9	0,02	0,38	0,00	0,04	128,78	86,56	12,88	0,08	113,34				
479	Булочка	50	0,99	4,64	26,11	0,08	0,13	0,01	0,72	130,20	51,70	18,30	0,73	176				
368	Яблоко	160	0,40	0,40	9,80	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	44,00				
	<b>Итого за день:</b>		<b>11,13</b>	<b>42,61</b>	<b>137,26</b>	<b>0,54</b>	<b>26,92</b>	<b>0,03</b>	<b>4,12</b>	<b>343,86</b>	<b>610,2</b>	<b>147,10</b>	<b>7,27</b>	<b>888,99</b>				



7: четверг  
 1: первая  
 2: вторая  
 3: третья  
 4: четвертая  
 5: пятая  
 6: шестая  
 7: седьмая  
 8: восьмая  
 9: девятая  
 10: десятая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, Ккал		
			Ж	Б	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	<b>ОБЕД</b>															
57	Суп картофельный с фрикадельками	250	4,90	1,83	12,75	0,05	10,30	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,20			102,50
25	Салат овощной	60	3,14	1,18	5,57	0,05	9,40	0,00	1,48	115,51	33,11	14,27	0,49			56,52
302	Курица тушеная в соусе с овощами	200	7,52	10,38	18,16	0,20	8,04	0,02	0,50	44,52	132,26	40,52	1,62			181,74
701	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	0,14	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80			211,50
397	Какао с молоком	200	3,54	4,08	17,58	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48			118,88
702	Зефир	50	0,05	0,40	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	32,50	6,00	3,00	0,70			163,00
	<b>Итого за день:</b>		<b>20,05</b>	<b>24,98</b>	<b>137,73</b>	<b>0,50</b>	<b>29,32</b>	<b>0,04</b>	<b>5,55</b>	<b>420,13</b>	<b>427,46</b>	<b>135,08</b>	<b>6,29</b>			<b>834,14</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, Ккал		
			Ж	Б	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	<b>ОБЕД</b>															
98	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,60	6,04	18,24	0,08	0,90	0,04	0,32	164,74	144,28	24,10	0,54			147,60
48	Салат овощной	60	3,17	1,12	6,50	0,04	12,45	0,00	1,41	15,13	27,06	11,47	0,48			59,04

№	№ис отвариной	150	5,37	3,65	36,69	0,03	0,00	0,03	0,29	111,37	60,95	16,34	0,53	209,70
348	Тефтели мясные	80	17,45	5,89	7,45	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	111,50
701	Соус томатный	30	1,28	0,35	2,41	0,01	0,71	0,01	0,08	4,76	6,67	3,46	0,14	22,35
380	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	0,14	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80	211,50
469	Какао с молоком	200	3,54	4,08	17,58	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,5	21,34	0,48	118,88
	Булочка домашняя	70	8,00	5,5	41,30	0,1	0,1	39,50	0,2	12	45,1	7,9	0,4	261,00
	<b>Итого за день:</b>		<b>45,31</b>	<b>33,74</b>	<b>173,64</b>	<b>0,37</b>	<b>16,31</b>	<b>39,6</b>	<b>3,47</b>	<b>490,88</b>	<b>486,9</b>	<b>114,3</b>	<b>4,37</b>	<b>1141,57</b>

При подготовке данного материала был использовано:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования / Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна, 2011 год.
2. Технологические карты приготовления блюд для общеобразовательных учреждений СанПин2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»