



Петрова И.А.
2025 г

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ «Гуринская СОШ»
Пономарева Н.С.



«11» 08 2025 г

Примерное 2-х недельное меню
для организации питания детей 7-11 лет
в государственных общеобразовательных учреждениях
(осень-зима)

Обед

Примерное меню торжественных завтраков и обедов для организации питания детей от 7 до 11 лет
в государственных образовательных учреждениях

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энергетич. (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				

Первая неделя

Понедельник

Обед

1.	15/2021	Омлетная полтарпировка (Салат из свежих огурцов с луком)	60	0,48	3,6	1,56	40,8	0,02	2,52	0	1,62	11,4	19,8	7,8	0,32				
2.	11/3/2021	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,6	0,13	3,8	14	0,2	28,26	71,4	27,5	1,62				
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	10,58	12,6	8,4	189,25	0,04	0,46	6,03	0,5	28,35	87,35	14,59	0,94				
4.	385/2021	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,3	0,03	0	27	0,29	17,25	83,7	27,15	0,11				
5.	484/2021	Кисель из концентрата витаминов	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02				
6.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3				
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75				
		Итого за обед:	760	23,71	24,96	100,91	726,15	0,63	6,78	47,03	2,61	103,23	328,25	93,99	4,06				

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энергетич. (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				

Вторник

Обед:

1.	42/2021	Омлетная полтарпировка (Салат картофельный с зеленым горошком)	60	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	0	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42				
2.	122/2021	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144	0,06	4,6	12	0,18	24,4	117,2	25,8	0,81				
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,67	22,79	108,64	21,58	0,96				
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05				
5.	486/2021	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46				
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6				
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75				
		Итого за обед:	785	30,66	30,54	99,13	803,94	0,68	10,93	49,5	3,32	90,56	379,74	87,23	5,05				

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Иные вещества (гр)				Эквивалент (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	C	A	E			Ca	P	Mg	Fe
1	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12			13	14	15	16

Средн

Обска:

1.	1/2021	Овощная поджаренная (Салат из капусты, белокочанной)	100	1,45	6	8,4	94	0,02	17	0	2,8	40	28	16	0,53
2.	100/2021	Рисовый Ленинградский	200/5	2,1	4,08	10,6	87,6	0,07	5,68	0	1,88	13,4	48,8	20,4	0,69
3.	ТУ 584	Котлеты рыбные из минтая с соусом томатным	100	9,53	7,23	7,35	137,74	0,11	0,63	6,02	0,77	51,33	224,87	36,46	1,12
4.	377/2021	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,6	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83
5.	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого:	855	25,01	24,35	95,19	710,74	1,14	26,91	36,02	5,6	176,47	503,27	134,96	6,09

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Иные вещества (гр)			Эквивалент (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		13	14	15	16

Четверг

1.	47/2021	Овощная поджаренная (Винегрет овощной)	60	0,96	3,72	3,96	52,8	0,02	3,72	0	1,68	13,8	25,2	10,8	0,47
2.	104/2021	Шницель из свинины с картофелем	200/5	1,2	3,6	3,04	49,4	0,03	6,8	0	1,86	39,6	28,6	12,8	0,51
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	10,58	12,6	8,4	189,25	0,04	0,46	6,03	0,5	28,35	87,35	14,59	0,94
4.	213/2021	Каша гречневая вязкая	150	6,69	5,76	24,15	175,05	0,14	0,45	28,65	0,33	86,7	166,95	83,25	2,57
5.	459/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед:	820	27,41	26,72	99,89	754,9	1,05	12,43	34,68	4,39	205,49	437,6	160,34	7,46

№ рецепта по сбору	Наименование биод	Выход (г)	Иные вещества (г)				Эн-лен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Питания

Обес:

1	148/2021	Омешная полугидрированная (Помидоры свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,02	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,31
2	95/2021	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,48	3,34	5,56	60	0,03	6,4	0	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88
3	ТУ 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	100	10,26	10,29	6,35	159,11	0,04	0,38	6	0,45	8,25	73,25	15,23	0,69
4	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
5	464/2021	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:		24,92	20,71	92,72	662,11	0,61	9,18	47	3,14	134,2	290,13	76,54	4,35

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Пит. вещества (гр)				Энергетич. (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е			Са	Р	Мg	Fe
1	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12			13	14	15	16

Понедельник

Вторая половина

1	148/2021	Омлетная поджаренная (Омлетная свежая)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,02	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,31
2	104/2021	Шри из свежей капусты с картофелем	200/5	1,2	3,6	3,04	49,4	0,03	6,8	0	1,86	39,6	28,6	12,8	0,51
3	13/031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	10,58	12,6	8,4	189,25	0,04	0,46	6,03	0,5	28,35	87,35	14,59	0,94
4	213/2021	Каша гречневая вязкая	150	6,69	5,76	24,15	175,05	0,14	0,45	28,65	0,33	86,7	166,95	83,25	2,57
5	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7		Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед:	815	26,77	23,06	96,87	706,7	1,05	9,81	34,68	2,75	199,57	429,18	157,2	7,25

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Пит. вещества (гр)				Энергетич. (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е			Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			13	14	15	16

Вторник

Обед:

1	47/2021	Омлетная поджаренная (Винегрет овощной)	60	0,96	3,72	3,96	52,8	0,02	3,72	0	1,68	13,8	25,2	10,8	0,47
2	134/2021	Суп-пюре из разных овощей с грибами	200/15	2,32	3,76	5,8	66,4	0,04	2,6	21,2	0,22	59,8	58,6	19,4	0,54
3	13/584	Тертая рыба с миксами с соусом томатным	100	8,95	5,48	9,16	121,07	0,06	1,48	0	2,71	18,83	113,54	32,92	0,76
4	385/2021	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,3	0,03	0	27	0,29	17,25	83,7	27,15	0,11
5	495/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7		Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед:		24,28	19,43	128,71	791,97	0,98	8	48,2	5,3	158,92	420,64	138,57	4,67

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (г)	Исх. вещества (г)			Энергет- (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Среда

Обед:

1.	18/2021	Овощная поджаренная (Салат из свежих помидоров и огурцов)	60	0,6	3,66	2,1	43,8	0,03	8,04	0	1,8	10,2	18,6	9,6	0,42		
2.	95/2021	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,48	3,54	5,56	60	0,03	6,4	0	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88		
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,67	22,79	108,64	21,58	0,96		
4.	377/2021	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,6	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83		
5.	484/2021	Кисель из концентрата витаминов	200	0	0	15	60	0	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02	
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	0	10	32	7	0,6	
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75		
		Итого за обед:	790	22,2	25,79	76,82	638,24	0,68	18,49	36	4,5	122,86	321,94	94,23	4,46		

№ п/п	№ рецепта по сборн	Наименование блюда	Выход			Энерг-ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			(г)	Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Четверг

Обед:

1.	43/2021	Овощная поджаренная (Салат картофельный с квашеной капустой)	100	2,1	6,3	8,2	98	0,07	10,6	0	2,8	15	46	19	0,7		
2.	113/2021	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,6	0,13	3,8	14	0,2	28,26	71,4	27,5	1,62		
3.	375/2021	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	0,04	0	15	0,6	20	87	28	0,71		
4.	464/2021	Корейский напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07		
5.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6		
6.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75		
		Итого за обед:	775	26,65	19,23	94,8	665,5	0,7	14,7	38,5	3,6	137,13	318,9	101,25	4,45		

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)				Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Питание

обед

1	26/2021	Омлет с поджаренной (запеканка из смеси овощей)	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,01	4,62	0	1,62	20,4	23,4	12	0,78	
2	11/6/2021	Суп из овощей	200/5	1,6	3,62	5,06	59,2	0,06	5,8	0	1,88	18,2	36,2	14,6	0,56	
3	17/03/2021	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,67	22,79	108,64	21,58	0,96	
4	25/6/2021	Микроронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05	
5	45/9/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6	
7		Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	7	0,75	
		Итого за обед:	795	24,36	24,92	94,13	707,74	0,63	11,87	37,5	4,94	100,86	298,54	81,13	5,57	

Пищевая и энергетическая ценность, по индивидуально меню с подгрупповой детей от 7-11 лет

Пит. вещества (гр)	Жиры			Углеводы	Эн-те-ть (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
	Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
5	23,71	24,96	100,91	726,15	0,63	6,78	47,03	2,61	103,23	328,25	93,99	4,06						
30,66	30,54	99,13	803,94	0,68	10,93	49,5	3,32	90,56	379,74	87,23	5,05	5,05						
25,01	24,35	95,19	710,74	1,14	26,91	36,02	5,6	176,47	503,27	134,96	6,09	6,09						
27,41	26,72	99,89	754,9	1,05	12,43	34,68	4,39	205,49	437,6	160,34	7,46	7,46						
24,92	20,71	92,72	662,11	0,61	9,18	47	3,14	134,2	290,13	76,54	4,35	4,35						
31,32	31,28	111,87	859,58	0,99	6,42	170,53	2,97	126,63	441,02	99,46	5,94	5,94						
26,77	23,06	96,87	706,7	1,05	9,81	34,68	2,75	199,57	429,18	157,2	7,25	7,25						
24,28	19,43	128,71	791,97	0,98	8	48,2	5,3	158,92	420,64	138,57	4,67	4,67						
22,2	25,79	76,82	638,24	0,68	18,49	36	4,5	122,86	321,94	94,23	4,46	4,46						
26,65	19,23	94,8	665,5	0,7	14,7	38,5	3,6	137,13	318,9	101,25	4,45	4,45						
24,36	24,92	94,13	707,74	0,63	11,87	37,5	4,94	100,86	298,54	81,13	5,57	5,57						
33,09	31,04	89,75	774,83	0,71	4,11	173,88	2,69	181,11	481,27	141,11	7,74	7,74						
320,38	302,03	1180,79	8802,4	9,85	139,63	753,52	45,81	1737,03	4650,48	1366,01	67,09	67,09						
32,04	30,20	118,08	880,24	0,99	13,96	75,35	4,58	173,70	465,05	136,60	6,71	6,71						
23,1	23,7	100,5	705	0,36	18	210	3	330	330	75	3,6	3,6						
138,69	127,44	117,49	124,86	273,61	77,57	35,88	152,70	52,64	140,92	182,13	186,56	186,56						

Использованная литература:
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь, 2021 г.