

Утверждаю:
Директор МОУ Красноярская НШ

О.Ф. Кузнецова
Приказ № 37-о 22.08.2025г

**Примерное цикличное десятидневное меню
одноразового горячего питания для организации питания детей
7-11 лет
на 2025-2026 учебный год**

НЕДЕЛЯ
 ПЕРВАЯ
 День 1
 Возрастная категория: 7-
 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход блюдов, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|--------------------|---------------------|-------------|---------------|----------------------------------|--------------|------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Са | Mg | Р | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40/20 | 18,3 | 13,05 | 14,71 | 209,86 | 0 | 0,1 | 0 | 129 | 0 | 4,8 | 0,19 |
| 182 | Каша пшенная молочная | 250/12,5/10 | 11,75 | 7,75 | 53,25 | 317,25 | 0,11 | 0 | 20 | 9,4 | 111,1 | 73,5 | 2,49 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 1,9 | 1,7 | 25 | 121,57 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 122 | 90 | 14 | 0,56 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 1,2 | 20,1 | 94,7 | 0,11 | 0 | 0 | 20 | 14 | 65 | 1,1 |
| | Яблоко | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 63 | 2 | 0 | 0 | 1,6 | 2,3 | 1,4 | 12 |
| Итого за день | | 722,5 | 35,45 | 24,1 | 122,56 | 806,38 | 2,26 | 1,4 | 20,01 | 282, | 217,4 | 158,7 | 16,34 |

День 2

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход блюд, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|------------------|---------------------|---------------|---------------|----------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Ca | Mg | P | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| 290 | Курица тушеная в соусе | 100/100 | 22,06 | 18,23 | 5,88 | 276,25 | 0,05 | 0,02 | 43 | 54,5 | 132,9 | 20,3 | 1,62 |
| 689 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,48 | 6,52 | 54 | 316,57 | 0,01 | 0 | 0,09 | 27,22 | 245,12 | 16,26 | 5,53 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,057 | 15,1 | 61,3 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 1,2 | 20,1 | 94,7 | 0,11 | 0 | 0 | 20 | 14 | 65 | 1,1 |
| | Груша | 150 | 0,36 | 0,09 | 16,1 | 67 | 11 | 2,8 | 1 | 10 | 7 | 14 | 0,2 |
| Итого за день | | 770, | 36,2 | 26,097 | 111,18 | 815,82 | 11,17 | 2,82 | 44,09 | 117,72 | 399,02 | 115,56 | 8,85 |

День 3

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход блюдов, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------|--------------------------------------|--------------------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|--------------|------|-------|--------------------------|-------|--------|-------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Са | Mg | Р | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| 281 | Котлета мясная запеченая | 100 | 10,1 | 19,4 | 3,3 | 227,4 | 0,1 | 0,15 | 28,75 | 43,75 | 32,13 | 116,38 | 1,5 |
| 321 | Капуста тушеная | 200 | 6,76 | 11,6 | 19,6 | 198,6 | 0,06 | 22,6 | 1,09 | 118,6 | 3,7 | 11,5 | 11,68 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,057 | 15,1 | 61,3 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 1,2 | 20,1 | 94,7 | 0,11 | 0 | 0 | 20 | 14 | 65 | 1,1 |
| | Печенье | 50 | 3,75 | 5 | 37,8 | 208,5 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 18 | 4 | 0,4 |

Итого за

день

590,

23,91

37,257

95,9

790,5

0,27

22,75

29,84

194,15

67,83

196,88

15,08

День 4

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход блюдов, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Са | Mg | Р | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| 401 | Оладьи на молоке | 200/30 | 13,95 | 18,6 | 74,18 | 402,2 | 0,3 | 1,25 | 31,2 | 146,8 | 218,9 | 58,2 | 2,38 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 1,9 | 1,7 | 25 | 121,57 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 122 | 14 | 90 | 0,56 |
| | Сок яблочный | 200 | 0,13 | 0,23 | 24,49 | 99 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| | Йогурт | 110 | 3 | 2,3 | 4,5 | 72 | 0 | 1,1 | 0 | 180 | 21 | 142,5 | 0 |
| Итого за день | | 740, | 18,98 | 22,83 | 128,17 | 694,77 | 0,34 | 3,65 | 31,21 | 454,8 | 253,9 | 290,7 | 3,34 |

День 5

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход блюдов, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|---|--------------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Са | Mg | Р | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| 54-8р | Рыба,запеченная в сметанном соусе | 100 | 18,8 | 22 | 5,5 | 295,7 | 0,09 | 0,27 | 56,3 | 110 | 46 | 226 | 0,78 |
| 312 | Картофельное пюре | 200/10 | 4,26 | 8,08 | 31,06 | 213,95 | 0,16 | 21,43 | 0,12 | 45,56 | 42,19 | 103,59 | 1,18 |
| 346 | Напиток апельсиновый или лимонный | 200 | 0,2 | 0,06 | 15,02 | 61,8 | 0,02 | 0 | 0 | 12 | 2,4 | 0 | 0,8 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 1,2 | 20,1 | 94,7 | 0,11 | 0 | 0 | 20 | 14 | 65 | 1,1 |
| | Яблоко | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 63 | 2 | 0 | 0 | 1,6 | 2,3 | 1,4 | 12 |
| Итого за день | | 700, | 26,76 | 31,74 | 81,18 | 729,15 | 2,38 | 21,7 | 56,42 | 189,16 | 106,89 | 395,99 | 15,86 |

**НЕДЕЛЯ
ВТОРАЯ**

День 6

**Возрастная категория: 7-
11 лет**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход блюдов, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Са | Mg | Р | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40/20 | 18,3 | 13,05 | 14,71 | 209,86 | 0 | 0,1 | 0 | 129 | 4,8 | 0 | 0,19 |
| 182 | Каша пшенно- рисовая молочная | 250/12,5/10 | 7,98 | 13,71 | 58,1 | 390,13 | 0,3 | 1,25 | 31,2 | 146,8 | 218,9 | 58,2 | 2,38 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 1,9 | 1,7 | 25 | 121,57 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 122 | 14 | 90 | 0,56 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 1,2 | 20,1 | 94,7 | 0,11 | 0 | 0 | 20 | 14 | 65 | 1,1 |
| Итого за день | | 572,5 | 31,28 | 29,66 | 117,91 | 816,26 | 0,45 | 2,65 | 31,21 | 417,8 | 251,7 | 213,2 | 4,23 |

День 7

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход блюда, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|-------------------|---------------------|-------------|--------------|----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Са | Mg | Р | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| 293 | Курица запеченая | 100/5 | 22,06 | 18,23 | 5,88 | 276,25 | 0,06 | 0,03 | 53,75 | 68,13 | 25,38 | 166,13 | 2,03 |
| 312 | Картофельное пюре | 200/10 | 4,26 | 8,08 | 31,06 | 213,94 | 0,16 | 21,43 | 0,12 | 45,56 | 103,59 | 42,19 | 1,18 |
| 859 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,06 | 15,02 | 61,8 | 0,02 | 0 | 0 | 12 | 14 | 65 | 1,1 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 1,2 | 20,1 | 94,7 | 0,11 | 0 | 0 | 20 | 14 | 65 | 1,1 |
| | Сок яблочный | 200 | 0,13 | 0,23 | 24,49 | 99 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| Итого за день | | 755, | 29,75 | 27,8 | 96,55 | 745,69 | 0,35 | 21,46 | 53,87 | 151,69 | 156,97 | 338,32 | 5,81 |

День 8

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход блюда, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|--|-------------------|---------------------|---------------|-------------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Са | Mg | Р | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200/30 | 34,36 | 46,2 | 40 | 666 | 0,09 | 0,74 | 0,33 | 226,4 | 48,02 | 344,91 | 0,84 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,057 | 15,1 | 61,3 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| | Яблоко | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 63 | 2 | 0 | 0 | 1,6 | 2,3 | 1,4 | 12 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | 580, | 34,96 | 46,657 | 64,6 | 790,3 | 2,09 | 0,74 | 0,33 | 234, | 50,32 | 346,31 | 13,24 |

День 9

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход блюд, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|---|------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Са | Mg | Р | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| 281 | Котлета мясная запеченая | 100 | 10,1 | 19,4 | 3,3 | 227,4 | 0,1 | 0,15 | 28,75 | 43,75 | 116,38 | 32,13 | 1,5 |
| 309 | Макароны отварные | 150/10 | 5,52 | 5,3 | 35,33 | 211,1 | 0,16 | 21,43 | 0,12 | 45,56 | 42,19 | 103,59 | 1,18 |
| 346 | Напиток апельсиновый или лимонный | 200 | 0,2 | 0,06 | 15,02 | 61,8 | 0,02 | 0 | 0 | 12 | 2,4 | 0 | 0,8 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 1,2 | 20,1 | 94,7 | 0,11 | 0 | 0 | 20 | 14 | 65 | 1,1 |
| | Печенье | 50 | 3,75 | 5 | 37,8 | 208,5 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 4 | 18 | 0,4 |
| Итого за день | | 550, | 22,67 | 30,96 | 111,55 | 803,5 | 0,39 | 21,58 | 28,87 | 127,11 | 178,97 | 218,72 | 4,98 |

День 10

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход блюд, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------|--------------------------------------|------------------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|--------------|------|------|--------------------------|-------|--------|------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Са | Mg | Р | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| 278 | Тефтели мясные | 80 | 13,52 | 8,4 | 6,32 | 155,2 | 0,08 | 0,4 | 0,05 | 32,73 | 23 | 147,53 | 0,66 |
| 331 | Соус красный | 80 | 0,61 | 1,79 | 4,87 | 37,87 | 0,02 | 1,6 | 0,01 | 7,05 | 5,34 | 13,15 | 0,21 |
| 679 | Рис отварной | 180 | 4,55 | 5,96 | 47,12 | 263,46 | 0 | 0,09 | 0,03 | 101,91 | 33,46 | 0,69 | 0 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,057 | 15,1 | 61,3 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 1,2 | 20,1 | 94,7 | 0,11 | 0 | 0 | 20 | 14 | 65 | 1,1 |
| | Груша | 150 | 0,36 | 0,09 | 16,1 | 67 | 11 | 2,8 | 1 | 10 | 7 | 14 | 0,2 |

Итого за

день

730,

22,34

17,497

109,61

679,53

11,21

4,89

1,09

177,69

82,8

240,37

2,57

ИТОГО

282,3

294,598

1039,21

7671,9

30,91

103,64

296,94

2346,12

1765,8

2514,75

90,3

Среднее

28,2

29,4

103,9

767,2

Исполнитель
технолог

В.В.Плеханова

