

Утверждаю:
Директор МОУ Красноярская НШ
_____ О.Ф. Кузнецова
Приказ № 37-о 22.08.2025г

**Примерное циклическое 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 блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	Mg	P	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 молооком	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		B1	C	A	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 блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	Mg	P	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 блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	Mg	P	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 блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	Mg	P	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 блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	Mg	P	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 блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	Mg	P	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 блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	Mg	P	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		B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК												
281	Котлета мясная запеченная	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		B1	C	A	Ca	Mg	P	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
Средннее 28,2 29,4 103,9 767,2

Исполнитель
технолог

В.В.Плеханова

