

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 206/0-10 от 28.08.2026

Директор МОУ «Средняя школа – детский сад №7
им. М. Октябрьской»



Л.С. Добренькая

ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ)
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ОТ 7 ЛЕТ ДО 11 ЛЕТ НА ПЕРИОД
ДВЕ НЕДЕЛИ (десять дней)
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ГОРОДА ДЖАНКОЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД №7 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
МАРИИ ОКТЯБРЬСКОЙ»

ПЕРВЫЙ ПРИЕМ ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК):

ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7-11 ЛЕТ

1 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ЗАВТРАК							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	4,57	8,78	20,03	178,26	120	2011
ЙОГУРТ	200	5,60	5,00	9,02	113,02		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПР	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ПР	2011
Итого за прием пищи:	510	14,54	14,21	57,60	426,80		
Всего за день:		14,54	14,21	57,60	426,80		

2 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ЗАВТРАК							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	3,98	6,47	25,36	175,73	309	2011
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	1,20	4,34	7,19	73,41	45	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,87	0,29	12,22	55,87	338	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПР	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ПР	2011
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	13,17	5,90	4,66	138,30	к/к	к/к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,53	2,18	13,87	85,85	379	2011
Итого за прием пищи:	625	26,12	19,61	91,85	664,68		
Всего за день:		26,12	19,61	91,85	664,68		

3 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ЗАВТРАК							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,65	4,95	16,49	125,01	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	16,84	17,90	3,42	242,06	259	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПР	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ПР	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	3,54	4,87	54,61	33	2011
Итого за прием пищи:	520	26,42	26,97	68,03	619,77		
Всего за день:		26,42	26,97	68,03	619,77		

4 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ЗАВТРАК							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ № 294	90	16,55	21,53	5,51	281,83	294	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ №302	150	3,89	4,44	22,86	146,86	171	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	8,71	34,83	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ №ПР	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПР	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № ПР	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ПР	2011
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,79	3,60	4,91	55,63	67	2011
Итого за прием пищи:	550	24,84	29,94	65,52	630,99		
Всего за день:		24,84	29,94	65,52	630,99		

5 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ЗАВТРАК							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,68	1,54	1,93	25,80	21	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	5,48	5,97	40,56	238,51	312	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	12,19	5,08	3,37	108,65	229	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПР	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,95	0,16	12,85	60,63	ПР	2011
Итого за прием пищи:	545	22,49	13,10	84,82	549,46		
Итого за прием пищи:		22,49	13,10	84,82	549,46		

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7-11 ЛЕТ

6 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИ- ЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОД Ы, Г		КАРТЫ	ГОД
ЗАВТРАК							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	4,57	8,78	20,03	178,26	120	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № ПР	30	2,29	0,19	15,05	71,05	14	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ №ПР	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПР	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	ПР	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	15	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,53	2,18	13,87	85,85		
Итого за прием пищи:	595	13,40	18,73	66,99	494,35		
Всего за день:		13,40	18,73	66,99	494,35		

7 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИ- ЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОД Ы, Г		КАРТЫ	ГОД
ЗАВТРАК							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,07	11,56	2,45	158,37	210	2011
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,26	3,57	3,81	52,33		2011
КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,01	0,00	15,37	61,47	349	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	14	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,87	0,29	12,22	55,87	338	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ №ПР	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПР	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № ПР	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ПР	2011
Итого за прием пищи:	575	17,61	19,98	62,44	500,96		
Всего за день:		17,61	19,98	62,44	500,96		

8 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИ- ЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОД Ы, Г		КАРТЫ	ГОД
ЗАВТРАК							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	20,96	19,39	22,91	354,12	222	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,61	3,06	10,53	85,01	382	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	3,04	5,13	26,95	166,36	327	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПР	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ПР	2011
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	ПР	2011
Итого за прием пищи:	475	31,06	28,11	79,10	699,11		
Всего за день:		31,06	28,11	79,10	699,11		

9 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИ- ЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОД Ы, Г		КАРТЫ	ГОД
ЗАВТРАК							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	5,33	5,84	40,32	235,74	128	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	12,19	5,08	3,37	108,65	229	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,88	3,65	3,70	51,13	53	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПР	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	128	2011
Итого за прием пищи:	550	23,64	15,17	93,57	606,12		
Всего за день:		23,64	15,17	93,57	606,12		

10 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ЗАВТРАК							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,52	4,21	14,93	113,86	346	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ГОВЯЖЬИ.	90	17,41	19,26	6,05	266,92	281	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,39	0,00	10,50	43,51	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПР	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ПР	2011
Итого за прием пищи:	500	24,93	23,84	55,01	536,13		
Всего за день:		24,93	23,84	55,01	536,13		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	225,05	209,66	724,93	5 728,37
Среднее значение за период	22,51	20,97	72,49	572,84
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.7	32.9	51.4	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7 - 11	545

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7-11 ЛЕТ

1 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ОБЕД							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	4,49	9,48	9,45	144,66	99	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	13,57	17,75	26,59	320,33	265	2011
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,50	1,28	1,49	20,55	21	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	20,85	86,08	342	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11	ПР	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	ПР	2011
Итого за прием пищи:	768	24,37	29,21	95,34	747,14		
Всего за день:		24,37	29,21	95,34	747,14		

2 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ОБЕД							
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	4,16	2,99	21,95	131,55	93	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	8,69	2,44	2,56	67,59	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,39	5,63	22,85	156,06	312	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,84	3,55	3,89	51,09	55	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	ПР	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11	ПР	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389	2011
Итого за прием пищи:	828	23,72	15,36	107,80	665,23		
Всего за день:		23,72	15,36	107,80	665,23		

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ОБЕД							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,22	6,19	13,00	117,33	82	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	2,96	4,75	18,85	130,07	309	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	11,83	13,57	5,87	192,87	294	2011
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,87	4,09	3,54	54,71	73	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,20	3,88	20,78	139,89	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11	ПР	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ПР	2011
Итого за прием пищи:	788	27,98	32,98	93,98	786,71		
Всего за день:		27,98	32,98	93,98	786,71		

4 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ОБЕД							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,69	5,00	12,60	104,92	91	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	15,69	27,04	2,88	317,79	214	2011
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	17,56	7,86	6,21	184,40	к/к	2011
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,26	3,57	3,81	52,33		2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11	ПР	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	ПР	2011
Итого за прием пищи:	833	42,84	44,22	82,05	918,38		
Всего за день:		42,84	44,22	82,05	918,38		

5 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ОБЕД							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,80	5,04	21,96	148,63	108	2011
КАША ПШЕННИЧНАЯ	150	2,79	4,31	16,34	115,26	171	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ГОВЯЖЬИ	90	13,76	13,97	5,78	203,76	289	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11	ПР	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ПР	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,15	0,15	17,58	73,25	349	2011
Итого за прием пищи:	738	25,40	23,97	93,60	692,74		
Всего за день:		25,40	23,97	93,60	692,74		

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ (ОБЕД)
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7-11 ЛЕТ

6 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ОБЕД							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	1,92	6,62	13,17	120,23	101	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	2,69	4,32	17,14	118,24	309	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	8,69	2,44	2,56	67,59	229	2011
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,50	1,28	1,49	20,55	21	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	ПР	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11	ПР	2011
Итого за прием пищи:	818	20,44	15,41	90,91	585,55		
Всего за день:		20,44	15,41	90,91	585,55		

7 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ОБЕД							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/7	2,13	6,09	10,32	108,68	88	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	15,76	18,09	19,68	305,03	259	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	180	0,00	0,00	23,15	92,59	350	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	ПР	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11	ПР	2011
Итого за прием пищи:	735	23,56	24,74	90,11	681,82		
Всего за день:		23,56	24,74	90,11	681,82		

8 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ОБЕД							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	5,85	3,24	11,78	100,04	87	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	160	2,74	5,43	12,34	109,13	171	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	90	9,84	1,55	6,33	78,80	257	2011
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,89	4,90	7,31	77,42	45	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ПР	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11	ПР	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,72	0,00	16,07	67,86	377	2011
Итого за прием пищи:	828	24,94	15,62	85,77	585,09		
Всего за день:		24,94	15,62	85,77	585,09		

9 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ОБЕД							
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	5,37	6,42	16,28	144,54	102	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,26	7,20	15,57	141,93	139	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	90	12,92	12,93	6,17	192,60	278	2011
КОМПЮТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,94	55,73	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11	ПР	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	ПР	2011
Итого за прием пищи:	778	27,22	27,11	88,92	710,32		
Всего за день:		27,22	27,11	88,92	710,32		

10 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ОБЕД							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/7	2,28	6,76	12,75	123,46	82	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,35	2,69	21,96	126,62	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	ПР	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11	ПР	2011
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150	21,25	16,78	33,14	373,71	222	2011
Итого за прием пищи:	665	34,80	29,73	127,13	924,41		
Всего за день:		34,80	29,73	127,13	924,41		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	275,27	258,35	955,61	7 297,39
Среднее значение за период	27,53	25,84	95,56	729,74
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.1	31.9	53.0	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7 - 11	787

Примечание: замена овощей по сезону.

Меню составлено на основании рекомендации среднесуточных наборов пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений.

Основание: приложение СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» Постановление от 02.06.2026 г. №19 «Об утверждении (приложения) к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

При составлении меню использована литература:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011г.

2. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

Руководители разработки сборника:

Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПТГУ), Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН)

**ВСЕГО ПРОШИТО, ПРОНУМЕРОВАНО
И СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ**

15 ЛИСТА(ОВ)

Директор МОУ «Средняя школа-детский
сад №7 им. М. Октябрьской»

 Л. С. Добренькая

