

УТВЕРЖДАЮ:

Директор образовательного учреждения «Ярковская муниципальная средняя общеобразовательная школа имени Михаила Чупинко»

Н.Зелинская



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК) ДЛЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТА ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ
МОУ «ЯРКОВСКАЯ ШКОЛА ИМЕНИ МИХАИЛА ЧУПИНКО»
НА ПЕРИОД С 01.09.2025 ПО 31.12.2025г**

Разработано на основании Сборника рецептов во всех общеобразовательных учреждениях (сборник технических нормативов) 2011года (с изменениями в 2021и 2023 году) Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К ГОСТУ 30390-95/ГОСТ Р50763-95)

Руководители разработки сборника: Могильный М.П. (ГБОУ ВПО ШТУ); Тутильян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН); Титов Е.И. (МГУПБ)

2025г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод в, г			
Завтрак							
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ	90	7.6	7.0	7.1	121.5	235	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.3	23.9	145.7	310	2011
СОМКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	18.2	82.8	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	2.0	14.8	70.5	88	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	88	2023
Итого за прием пищи:	451	13.7	11.7	64.0	420.5		
Всего за день:		13.7	11.7	64.0	420.5		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г			
Завтрак							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ПОРЦИОННЫЕ ИЛИ МАКАРОНИКИ С ПЕЧЕНЬЮ №265	180	21,4	21,3	13,7	332,1	604	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,1	0,0	6,8	27,9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	88	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	88	2023
Итого за прием пищи:	418	23,8	21,5	35,3	430,5		
Всего за день:		23,8	21,5	35,3	430,5		

3 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С МАС	200/10	6,0	8,8	31,8	239,8	181	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	11,9	90,8	379	2011
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	60	5,2	3,5	34,9	190,8	428	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	6/х	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	601	17,3	16,5	93,4	691,9		
Всего за день:		17,3	16,5	93,4	691,9		

4 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, вл, г			
Завтрак							
МАКАРОНИКИ С СУБПРОДУКТАМИ ИЛИ ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГО ОНОВСКИ №265 И КАША	170	20,9	13,5	37,0	354,0	285	2011
БЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"	200	0,1	0,0	6,1	25,1	376	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2024
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	401	23,3	13,7	57,9	449,6		
Итого за прием пищи:		23,3	13,7	57,9	449,6		
Всего за день:		23,3	13,7	57,9	449,6		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г			
Завтрак							
БЛЮЧКИ ПАРОВЫЕ	80	11,9	11,7	6,9	180,4	281	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,3	5,1	22,9	151,3	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	6,8	28,0	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	471	17,6	17,0	51,4	429,9		
Всего за день:		17,6	17,0	51,4	429,9		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200/10	6,0	9,8	31,8	239,8	181	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	1,6	1,3	16,9	85,2	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,1	0,2	13,3	63,5	м/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2023
Итого за прием пищи:	438	9,7	11,3	62,0	418,5		
Всего за день:		16,5	18,6	62,3	449,7		

Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Вода, г			
Завтрак								
ФРИКАДЕЛКИ ПЕЧЕННЫЕ	120	14.3	1.5	9.0		114.9	240	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3.7	3.7	20.9		131.7	311	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	6.3		27.1	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8		70.5	406	2024
КОМБИТЕРОСЫ КОСЛЕДЫ	15	1.1	1.5	19.2		52.3	406	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0		0.0	406	2023
Итого за прием пищи:		22.2	7.1	62.9		406.5		
Всего за день:		22.2	7.1	62.9		406.5		

8 ЛОМЬ

Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в-ва, г			
Завтрак							
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	16.1	16.2	0.3	211.0	280	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.5	3.9	15.3	112.0	321	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.1	25.1	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2.2	0.2	14.3	58.2	406	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	406	2023
Итого за прием пищи:	425	21.9	20.3	35.9	416.3		
Всего за день:		21.9	20.3	36.0	416.3		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. г			
Завтрак							
БЛЮЧКИ ПАРОВЫЕ	80	11,9	11,7	8,9	180,4	281	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,0	7,7	16,3	146,8	143	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,1	25,1	354	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,0	0,2	12,8	61,1	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	437	17,0	19,6	42,1	413,4		
Всего за день:		17,0	19,6	42,1	413,4		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ПОВИДЛОМ	130/40	20,5	13,8	55,8	425,0	222	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	6,1	25,1	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	401	22,9	14,0	76,5	520,6		
Всего за день:		22,9	14,0	76,5	520,6		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	189.4	152.7	526.6	4 497.7
Среднее значения за период	18.9	15.3	52.6	449.8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.9	15.0	56.2	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	444