



примерное

10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

с 01.09.2025 г.

Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (сборник технических нормативов) под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011г.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, в зависимости от возраста детей в граммах.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			7-11 лет.				11-18 лет				
			Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Рец.		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У	Б	Ж	У		
завтрак											
1 день Понедельник											
174	Каша рисовая молочная вязкая	200	200	6,	10,85	42,95	294,	6,	10,85	42,95	294,
3	Бутерброд с сыром	30/16/5	30/16/5	5,8	8,3	14,83	157,	5,8	8,3	14,83	157,
ПР	Кондитерское изделие (пряники)	50	50	3,23	4,1	34,15	186,5	3,23	4,1	34,15	186,5
379	кофейный напиток с молоком	200	200	3,17	2,68	15,95	100,6	3,17	2,68	15,95	100,6
338	Яблоко свежее	100	-	0,4	4,	9,8	47,	-	-	-	-
Итого за завтрак		601	501	18,6	29,93	117,68	785,1	18,2	25,93	107,88	738,1
Обед											
82	борщ с капустой и картофелем	250	250	1,8	4,92	10,93	103,75	1,8	4,92	10,93	103,75
202	макаронные изделия отварные	180	180	6,48	0,72	41,94	201,6	6,48	0,72	41,94	201,6
260	гуляш из отварной говядины	80	80	14,55	16,79	2,89	221,	14,55	16,79	2,89	221
ПР	хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	0,45	70,14	2,37	0,3	0,45	70,14
ПР	хлеб ржаной	30	30	2,24	0,44	19,76	91,96	2,24	0,44	19,76	91,96
377	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,02	15,2	62,	0,13	0,02	15,2	62,
70	овощи натуральные соленные	50	50	5,5	0,4	0,05	0,85	5,5	0,4	0,05	0,85
Итого за обед		820	820	33,07	23,59	91,22	751,3	33,07	23,59	92,12	751,3
Итого за день		1421	1321	51,670	53,520	208,900	1536,400	51,270	49,520	200,000	1489,400

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, в зависимости от возраста детей в граммах.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			7-11 лет				11-18 лет				
			Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Рец.	7-11 лет		11-18 лет								
завтрак											
291	каша вязкая молочная гречневая	180	180	15,26	9,42	32,16	274,8	15,26	9,42	32,16	274,8
ПР	хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	0,45	70,14	2,37	0,3	0,45	70,14
45	салат из белокочанной капусты	60	60	1,8	5,09	9,69	92,93	1,8	5,09	9,69	92,93
377	чай с лимоном	200	200	0,13	0,02	15,2	62,	0,13	0,02	15,2	62,
338	банан	100	—	1,5	0,5	21,	96,				
Итого за завтрак		570	470	21,06	15,33	78,5	595,87	19,56	14,83	57,5	499,87
Обед											
102	суп картофельный гороховый	250	250	5,49	5,27	16,54	148,25	5,49	5,27	16,54	148,25
312	картофельное пюре	200	200	3,42	6,56	21,72	153,32	3,42	6,56	21,72	153,32
229	рыба тушеная в томате с овощами	80	80	11,24	11,45	24,35	245,	11,24	11,45	24,35	245
ПР	хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	0,45	70,14	2,37	0,3	0,45	70,14
ПР	хлеб ржаной	30	30	2,24	0,44	19,76	91,96	2,24	0,44	19,76	91,96
349	компот из сухофруктов	200	200	0,68	0,09	32,01	132,8	0,68	0,09	32,01	132,8
Итого за обед		790	790	25,44	138,94	114,83	841,47	49,55	24,11	114,83	841,47
Итого за день		1360	1260	46,500	154,270	193,330	1437,340	69,110	38,940	172,330	1341,340

№	Прием пищи,	Масса порций, в зависимости от возраста детей в граммах.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	*Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			7-11 лет				11-18 лет			
			Б	Ж	У		Б	Ж	У	
Рец.	наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У	Б	Ж	У	
завтрак										
213	запеканка из творога	150/30	150/30	28,27	28,62	77,38	28,27	28,62	77,38	678,85
377	чай с лимоном	200	200	0,13	0,02	15,2	0,13	0,02	15,2	62,
338	яблоки свежие	100	100	0,4	4,	9,8	0,4	4,	9,8	47,
386	йогурт	125	-	4,3	2,	8,2				60,
Итого за завтрак		605	480	33,1	34,64	110,58	28,8	32,64	102,38	787,85
Обед										
96	рассольник ленинградский	250	250	2,02	5,09	11,98	2,02	5,09	11,98	107,25
171	каша гречневая рассыпчатая	180	180	10,31	7,31	46,36	10,31	7,31	46,36	292,5
297	фрикадельки из птицы или кролика	80	80	8,1	7,22	7,86	8,1	7,22	7,86	127,1
ПР	хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	0,45	2,37	0,3	0,45	70,14
ПР	хлеб ржаной	30	30	2,24	0,44	19,76	2,24	0,44	19,76	91,96
45	салат из белокочанной капусты	60	60	1,8	5,09	9,69	1,8	5,09	9,69	92,93
389	сок	200	200	1	0	20,2	1	0	20,2	84,8
Итого за обед		830	830	27,84	25,45	116,3	27,84	25,45	116,3	866,68
Итого за день		1435	1310	60,940	60,090	226,880	56,640	58,090	218,680	1654,530

№	Прием пищи,	Масса порций, в зависимости от возраста детей в граммах.		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				7-11 лет				11-18 лет			
Рец.	наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	Б	Ж	У	
завтрак											
203	макаронные отварные с маслом	180,	180,	7,28	7,71	40,61	261,	7,28	7,71	40,61	261,
382	какао с молоком	200	200	4,08	3,54	17,58	118,6	4,08	3,54	17,58	11,6
45	салат из белокочанной капусты	60	60	1,8	5,09	9,69	92,93	1,8	5,09	9,69	92,93
ПР	хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	0,45	70,14	2,37	0,3	0,45	70,14
297	фрикадельки из птицы или кролика	80	80	8,1	7,22	7,86	127,1	8,1	7,22	7,86	127,1
Итого за завтрак		550	570	23,63	23,86	76,19	669,77	23,63	23,86	76,19	562,77
Обед											
102	суп фасолевый	250	250	5,49	5,27	16,54	148,25	5,49	5,27	16,54	148,25
259	жаркое по домашнему (говядина)	180	180	10,1	21,3	0,86	234	10,1	21,3	0,86	234
ПР	хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	0,45	70,14	2,37	0,3	0,45	70,14
ПР	хлеб ржаной	30	30	2,24	0,44	19,76	91,96	2,24	0,44	19,76	91,96
377	чай с лимоном	200	200	0,13	0,02	15,2	62,	0,13	0,02	15,2	62,
47	салат из квашенной капусты	50	50	1,6	7,8	5,	90,1	1,6	7,8	5,	90,1
Итого за обед		740	740	21,93	35,13	57,81	696,45	21,93	35,13	58,71	696,45

Итого за день		1290	1310	45,560	58,990	134,000	1366,220	45,560	58,990	134,900	1259,220
---------------	--	------	------	--------	--------	---------	----------	--------	--------	---------	----------

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, в зависимости от возраста детей в граммах.		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				7-11 лет				11-18 лет			
				Б	Ж	У		Б	Ж	У	
Рец.		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	Б	Ж	У	
завтрак											
175	каша вязкая из риса и пшена	180	180	6,48	0,72	41,94	201,6	6,48	0,72	0,72	41,94
ПР	хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	0,45	70,14	2,37	0,3	0,45	70,14
377	чай с лимоном	200	200	0,13	0,02	15,2	62,	0,13	0,02	15,2	62,
ПР	кондитерское изделие (печенье)	50	50	1,34	1,5	14,41	79,6				
Итого за завтрак		460	460	10,32	2,54	72,	413,34	8,98	1,04	16,37	174,08
Обед											
103	суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	22,77	2,83	17,45	118,25	22,77	2,83	17,45	118,25
171	каша рисовая рассыпчатая	180	180	10,31	7,31	46,36	292,5	10,31	7,31	46,36	292,5
297	фрикадельки из птицы или кролика	80	80	8,1	7,22	7,86	127,1	8,1	7,22	7,86	127,1
67	винегрет	70	70	0,98	7,03	5,1	87,57	0,98	7,03	5,1	87,57
ПР	хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	0,45	70,14	2,37	0,3	0,45	70,14
ПР	хлеб ржаной	30	30	2,24	0,44	19,76	91,96	2,24	0,44	19,76	91,96
349	компот из сухофруктов	200	200	0,68	0,09	32,01	132,8	0,68	0,09	32,01	132,8
Итого за обед		840	840	47,45	25,22	128,99	920,32	47,45	25,22	128,99	920,32
Итого за день		1300	1300	57,77	27,76	200,99	1333,66	56,43	26,26	145,360	1094,400

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, в зависимости от возраста детей в граммах.		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				7-11 лет				11-18 лет			
Рец.		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		Б	Ж	У	
завтрак											
173	каша овсяная молочная вязкая	200	200	6,1	4,	39,96	208,24	6,1	4,	39,96	208,24
377	чай с лимоном	200	200	0,13	0,02	15,2	62,	0,13	0,02	15,2	62,
3	бутерброд с сыром	30/16/5	30/16/5	5,8	8,3	14,83	157,	5,8	8,3	14,83	157,
ПР	кондитерское изделие (вафли)	30	30	1,34	1,5	14,41	79,6	1,34	1,5	14,41	79,6
338	яблоко свежее	100	100	0,4	4,	9,8	47,	0,4	4,	9,8	47,
Итого за завтрак		581	481	13,77	17,82	94,2	553,84	13,37	13,82	94,2	506,84
Обед											
82	борщ с капустой и картофелем	250	250	1,44	4,92	10,93	103,75	1,8	4,92	10,93	103,75
309	макаронные изделия отварные	180	180	6,48	0,72	41,94	201,6	6,48	0,72	41,94	201,6
260	гуляш из отварной говядины	80	80	14,55	16,79	2,89	221,	14,55	16,79	2,89	221
ПР	хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	0,45	70,14	2,37	0,3	0,45	70,14
ПР	хлеб ржаной	30	30	2,24	0,44	19,76	91,96	2,24	0,44	19,76	91,96
377	чай с лимоном	200	200	0,13	0,02	15,2	62,	0,13	0,02	15,2	62,
70	овощи натуральные соленные	50	50	5,5	0,4	0,05	0,85	5,5	0,4	0,05	0,85
Итого за обед		820	820	32,71	23,59	91,22	751,3	33,07	23,59	92,12	751,3
Итого за день		1401	1301	46,480	41,410	185,420	1305,140	46,440	37,410	186,320	1258,140

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, в зависимости от возраста детей в граммах.		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				7-11 лет				11-18 лет			
Рец.		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	Б	Ж	У	
завтрак											
210	омлет натуральный	200	200	21,2	23,4	1,2	308,	21,2	23,4	1,2	308,
ПР	хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	0,45	70,14	2,37	0,3	0,45	70,14
382	какао с молоком	200	200	4,08	3,54	17,58	118,6	4,08	3,54	17,58	11,6
45	салат из белокочанной капусты	60	60	1,8	5,09	9,69	92,93	1,8	5,09	9,69	92,93
Итого за завтрак		490	490	29,45	32,33	28,92	589,67	29,45	32,33	28,92	482,67
Обед											
102	суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	250	5,49	5,27	16,54	148,25	5,49	5,27	16,54	148,25
128	картофельное пюре	200	200	3,42	6,56	21,72	153,32	3,42	6,56	21,72	153,32
229	рыба тушеная в томате с овощами	80	80	11,24	11,45	24,35	245,	11,24	11,45	24,35	245
ПР	хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	0,45	70,14	2,37	0,3	0,45	70,14
ПР	хлеб ржаной	30	30	2,24	0,44	19,76	91,96	2,24	0,44	19,76	91,96
377	чай с лимоном	200	200	0,13	0,02	15,2	62	0,13	0,02	15,2	62
Итого за обед		790	790	24,89	24,04	98,02	770,67	24,89	24,04	98,02	770,67
Итого за день		1280	1280	54,340	56,370	126,940	1360,340	54,340	56,370	126,940	1253,340

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, в зависимости от возраста детей в граммах.		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				7-11 лет				11-18 лет			
Рец.		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		Б	Ж	У	
завтрак											
303	макароны с сыром	200	200	11,5	35,53	28,99	284,24	11,5	35,53	28,99	284,24
386	кисломолочный продукт кефир	200	—	10,08	5,92	44,26	282,72				
ПР	хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	0,45	70,14	2,37	0,3	0,45	70,14
338	бананы	100	—	1,5	0,5	21,					
377	чай с лимоном	—	200					0,13	0,02	15,2	62,
Итого за завтрак		530	430	25,45	42,25	94,7	637,1	14,	35,85	44,64	416,38
Обед											
96	рассольник ленинградский	250	250	2,02	5,09	11,98	107,25	2,02	5,09	11,98	107,25
171	каша рисовая рассыпчатая	180	180	10,31	7,31	46,36	292,5	10,31	7,31	46,36	292,5
279	тефтели из говядины (паровые)	80	80	9,94	11,06	12,58	189,33	9,94	11,06	12,58	189,33
67	винегрет	70	70	0,98	7,03	5,1	87,57	0,98	7,03	5,1	87,57
ПР	хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	0,45	70,14	2,37	0,3	0,45	70,14
ПР	хлеб ржаной	30	30	2,24	0,44	19,76	91,96	2,24	0,44	19,76	91,96
349	компот из сухофруктов	200	200	0,68	0,09	32,01	132,8	0,68	0,09	32,01	132,8
Итого за обед		840	840	28,54	31,32	128,24	971,55	28,54	31,32	128,24	971,55
Итого за день		1370	1270	53,99	73,57	222,94	1608,65	42,54	67,17	172,88	1387,93

№	Прием пищи,	Масса порций, в зависимости от возраста детей в граммах.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			7-11 лет				11-18 лет				
			Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Рец.	наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У	Б	Ж	У		
завтрак											
173	каша вязкая молочная гречневая	180	180	10,31	7,31	46,36	292,5	10,31	7,31	46,36	292,5
ПР	хлеб пшеничный	30	30	янв.00	0,3	0,45	70,14	2,37	0,3	0,45	70,14
379	кофейный напиток с молоком	200	200	3,17	2,68	15,95	100,6	3,17	2,68	15,95	100,6
Итого за завтрак		410	410	15,85	10,29	62,76	463,24	15,85	10,29	62,76	463,24
Обед											
103	суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	22,77	2,83	17,45	118,25	22,77	2,83	17,45	118,25
291	плов из курицы	180	180	15,26	9,42	32,16	274,8	15,26	9,42	32,16	274,8
ПР	хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	0,45	70,14	2,37	0,3	0,45	70,14
ПР	хлеб ржаной	30	30	2,24	0,44	19,76	91,96	2,24	0,44	19,76	91,96
377	чай с лимоном	200	200	0,13	0,02	15,2	62,	0,13	0,02	15,2	62,
47	салат из квашенной капусты	50	50	1,6	7,8	5,	90,1	1,6	7,8	5,	90,1
Итого за обед		740	740	44,37	20,81	90,02	707,25	44,37	20,81	90,92	707,25
Итого за день		1150	1150	60,220	31,100	152,780	1170,490	60,220	31,100	153,680	1170,490

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, в зависимости от возраста детей в граммах.		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				7-11 лет				11-18 лет			
				Б	Ж	У		Б	Ж	У	
Рец.		7-11 лет	11-18 лет				7-11 лет				
завтрак											
223	запеканка из творога	150/30	150/30	28,27	28,62	77,38	678,85	28,27	28,62	77,38	678,85
377	чай с лимоном	200	200	0,13	0,02	15,2	62,	0,13	0,02	15,2	62,
ПР	кондитерские изделия (печенье)	40	—					—	—	—	—
338	яблоки свежие	100	100	0,4	1,34	14,41	79,6	0,4	4,	9,8	47,
	Итого за завтрак	455	415	30,14	34,14	116,79	867,45	28,8	32,64	102,38	787,85
Обед											
102	суп фасолевый	250	250	5,49	5,27	16,54	148,25	5,49	5,27	16,54	148,25
171	каша Артек	180	180	10,31	7,31	46,36	292,5	10,31	7,31	46,36	292,5
297	фрикадельки из птицы или кролика	80	80	8,1	7,22	7,86	127,1	8,1	7,22	7,86	127,1
ПР	хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	0,45	70,14	2,37	0,3	0,45	70,14
ПР	хлеб ржаной	30	30	2,24	0,44	19,76	91,96	2,24	0,44	19,76	91,96
45	салат из белокочанной капусты	60	60	1,8	5,09	9,69	92,93	1,8	5,09	9,69	92,93
389	сок	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8
Итого за обед		830	830	31,31	25,63	120,86	907,68	31,31	25,63	120,86	907,68
Итого за день		1285	1245	61,450	59,770	237,650	1775,130	60,110	58,270	223,240	1695,530