

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
«Запрудненский комплекс
школа-сад им. Героя
Советского Союза
М.Р.Константинова» города
Алушты
 И.В.Ищенко

ПРИМЕРНОЕ

Десятидневное меню зима-лето для организации питания детей
7-11 лет.

В МБОУ «Запрудненский комплекс школа-сад имени Героя Советского
Союза Михаила Романовича Константинова» города Алушты

С физиологическими нормами продуктов

2025-2026 год

1 день

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 209	49	6,10	5,52	0,34	75,39	209	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	120	8,02	9,93	23,02	214,82	204	2011
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ) 70	60	0,00	0,00	0,00	0,00	70	2011
ПРЯНИКИ 608	35	2,07	1,65	26,25	128,10	608	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1	40	2,27	8,43	14,68	143,72	1	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 377	200	0,15	0,01	8,10	34,13	377	2011
Итого за прием пищи:	504	18,61	25,54	72,39	596,16		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 101	250	2,07	2,80	16,92	101,36	101	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 234	100	12,29	3,13	14,48	135,66	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 312	150	3,18	3,47	21,40	129,98	312	2022
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 45	60	0,89	3,06	2,53	41,74	45	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ МБОУ	48	3,18	0,42	20,35	97,90		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ МБОУ 349	180	0,00	0,00	7,73	30,92	349	2011
Итого за прием пищи:	840	25,43	13,19	108,50	655,97		

2 день		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак									
		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	21,57	16,51	19,90	320,54	223	2011
		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1	40	2,27	8,43	14,68	143,72	1	2011
		ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 379	200	3,31	2,43	15,01	95,76	379	2011
		Итого за прием пищи:	500	27,55	27,77	59,39	607,02		
Обед									
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,82	2,86	20,19	117,96	100	2008
		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 291	150	15,87	18,38	27,12	338,19	291	2011
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 52	60	0,83	1,06	4,87	32,21	52	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2008
		ХЛЕБ РЖАНОЙ МБОУ	48	3,18	0,42	20,35	97,90		2008
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 389	180	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
		Итого за прием пищи:	740	26,52	23,03	97,62	704,67		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 229	120	12,25	1,65	4,43	82,86	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ 303	150	3,70	5,16	16,66	127,72	303	2011
ГОРОХ ОВОЩНОЙ ОТВАРНОЙ 131	60	1,73	2,40	3,62	42,92	131	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1	40	2,27	8,43	14,68	143,72	1	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 377	200	0,15	0,01	8,10	34,13	377	2011
Итого за прием пищи:	570	20,10	17,65	47,49	431,35		
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 82	250	1,94	5,02	12,78	104,81	82	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИЙ 255	100	13,65	11,02	3,54	188,87	284	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ МБОУ	150	2,89	6,28	23,33	161,72	125	2011
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0,84	3,66	4,97	56,07	33	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ МБОУ	48	3,18	0,42	20,35	97,90		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 342.1	180	0,14	0,14	11,15	47,33	342.1	2011
Итого за прием пищи:	840	26,46	26,85	101,21	775,11		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,87	16,62	2,54	215,47	210	2011
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 121	60	1,11	5,18	4,48	69,26	121	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1	40	2,27	8,43	14,68	143,72	1	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ 376	200	0,10	0,00	9,88	39,90	376	2011
Итого за прием пищи:	550	17,75	30,63	41,38	515,35		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 102	250	5,73	4,54	18,75	139,02	99	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	100	8,01	12,48	10,56	191,91	279	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 139	150	3,70	3,10	11,20	89,97	139	2011
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ) 70	60	0,00	0,00	0,00	0,00	70	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ МБОУ	48	3,18	0,42	20,35	97,90		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ МБОУ 349	180	0,00	0,00	7,73	30,92	349	2011
Итого за прием пищи:	840	24,44	20,85	93,68	668,13		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ 183	200	8,46	12,06	32,94	274,88	183	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 3	50	5,88	8,88	15,09	164,70	3	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
ВАФЛИ 607	25	0,70	0,83	19,33	88,50		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ 378	200	1,51	1,21	10,27	58,35	378	2011
Итого за прием пищи:	575	16,95	23,38	87,43	633,43		
Обед							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 96	250	2,12	5,22	16,18	120,29	96	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 259	150	14,23	15,85	15,18	260,60	259	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,84	3,66	4,97	56,07	33	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ МБОУ	48	3,18	0,42	20,35	97,90		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 342.1	180	0,14	0,14	11,15	47,33	342.1	2011
Итого за прием пищи:	740	24,33	25,60	92,92	700,60		

6 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЛЯЦА ВАРЕННЫЕ 209	49	6,03	5,47	0,33	74,64	209	2011
КАША ВЯЗКАЯ 303	150	3,38	4,58	19,00	133,83	303	2011
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 121	60	1,11	5,18	4,48	69,26	121	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1	40	2,27	8,43	14,68	143,72	1	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 377	200	0,15	0,01	8,10	34,13	377	2011
Итого за прием пищи:	599	13,34	24,07	57,19	502,58		
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 82	250	1,94	5,02	12,77	104,77	82	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 229	120	12,25	1,65	4,43	82,86	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 312	150	3,18	3,47	21,40	129,98	312	2022
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ) 70	60	0,00	0,00	0,00	0,00	70	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ МБОУ	48	3,18	0,42	20,35	97,90		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ МБОУ 349	180	0,00	0,00	7,73	30,92	349	2011
Итого за прием пищи:	860	24,37	10,87	91,77	564,84		

7 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	50,21	41,90	26,08	689,30	223	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1	40	2,27	8,43	14,68	143,72	1	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 338	100	0,39	0,39	9,51	45,59	338	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 379	200	3,31	2,43	15,01	95,76	379	2011
Итого за прием пищи:	540	56,18	53,15	65,28	974,37		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 103	250	2,81	2,45	20,19	114,33	103	2012
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 289	150	13,15	14,51	14,02	240,16	289	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 139	60	1,46	1,24	4,47	36,01	139	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ МБОУ	48	3,18	0,42	20,35	97,90		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ МБОУ 349	180	0,00	0,00	7,74	30,96	349	2011
Итого за прием пищи:	740	24,42	18,93	91,86	637,77		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ 182	200	6,66	10,44	34,42	258,93	182	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1	40	2,27	8,43	14,68	143,72	1	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ 382	180	3,37	2,70	11,52	85,10	382	2011
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	4,00	3,00	6,00	96,00	386	
Итого за прием пищи:	720	16,70	24,97	76,42	630,75		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 101	250	2,07	2,80	16,92	101,36	101	2011
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ 282	90	15,20	7,59	6,40	172,11	282	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 203	150	5,36	3,04	34,21	185,70	203	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 52	60	0,83	1,06	4,87	32,21	52	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ МБОУ	48	3,18	0,42	20,35	97,90		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 342.1	180	0,14	0,14	11,15	47,33	342.1	2011
Итого за прием пищи:	830	30,60	15,36	118,99	755,02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	64,60	54,92	26,86	867,27	223	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1	40	2,27	8,43	14,68	143,72	1	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ 376	200	0,10	0,00	9,88	39,90	376	2011
Итого за прием пищи:	540	67,37	63,75	61,22	1 097,89		
Обед							
СУП РЫБНЫЙ	250	10,56	3,13	12,34	119,87	87	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 268	90	13,61	12,59	12,96	219,37	268	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 312	150	3,18	3,47	21,40	129,98	312	2022
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 12	100	2,91	3,51	6,09	67,45	12	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ МБОУ	48	3,18	0,42	20,35	97,90		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ МБОУ 349	180	0,00	0,00	7,73	30,92	349	2011
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ПОВАРЕННАЯ	2	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	870	37,26	23,43	105,96	783,90		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАННОЙ) 2	200	4,02	3,83	14,83	110,03	121	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 3	50	5,77	4,62	15,05	125,65	3	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
ВАФЛИ 607	30	0,84	0,99	23,19	106,20	607	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ 378	200	1,51	1,21	10,27	58,35	378	2011
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	4,00	3,00	6,00	96,00	386	
Итого за прием пищи:	780	16,54	14,05	79,14	543,23		
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №82	250	2,52	5,13	16,55	123,29	83	2011
ПТИЦА, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ 290	100	13,96	17,20	2,97	227,72	290	2011
КАША ВЯЗКАЯ	150	3,70	5,16	16,66	127,72	303	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 139	60	1,46	1,24	4,47	36,01	139	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ МБОУ	48	3,18	0,42	20,35	97,90		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 342.1	180	0,14	0,14	11,15	47,33	342.1	2011
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ПОВАРЕННАЯ	2	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	840	28,78	29,60	97,24	778,38		