

Утверждено

приказом № 144-О от 18.04. 2025 года

Директор: Е.В.Пяденкова



# **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ**

## **Горячий завтрак**

МБОУ Красноватрасовской

средней школы

на 2025-2026 учебный год

С 01.09.2025 года

Меню разработано на основании:

сборника нормативов и рецептур для школ, 2013 г. г.Пермь

под ред. А.Я.Перевалова;

сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания  
при общеобразовательных школах М., 2004

| Де<br>нь | Блюда                             | Вес<br>блюда,<br>г | Белки | Жиры  | Углевод<br>ы | Калорийн<br>ость | №<br>рецептур<br>ы |
|----------|-----------------------------------|--------------------|-------|-------|--------------|------------------|--------------------|
| 1        | Макароны<br>отварные с<br>сыром   | 170                | 16,6  | 7,4   | 89,9         | 492,2            | 54-3г-<br>2020     |
|          | Чай с сахаром                     | 200                | 0,2   | 0     | 6,4          | 26,4             | 54-2гн-<br>2020    |
|          | Батон                             | 60                 | 4,5   | 1,7   | 30,8         | 157              |                    |
|          | Печенье                           | 70                 | 4,34  | 16,8  | 44,8         | 348,6            |                    |
|          |                                   |                    |       |       |              |                  |                    |
|          |                                   |                    |       |       |              |                  |                    |
|          | Итого                             | 500                | 25,64 | 25,9  | 171,9        | 1024,2           |                    |
| 1        | <b>Итого за день:</b>             | 500                | 25,64 | 25,9  | 171,9        | 1024,2           |                    |
| 2        | Рыба тушеная с<br>овощами         | 100                | 13,02 | 8,16  | 5,12         | 153,37           | 54-11р-<br>2020    |
|          | Рис отварной                      | 150                | 3,6   | 5,2   | 38           | 213,2            | 54-6г-<br>2020     |
|          | Компот из<br>яблок                | 200                | 0,4   | 0,1   | 14,4         | 60,1             | 54-2м-<br>2020     |
|          | Батон                             | 60                 | 4,5   | 1,7   | 30,8         | 157              |                    |
|          |                                   |                    |       |       |              |                  |                    |
|          |                                   |                    |       |       |              |                  |                    |
|          |                                   | 510                | 21,52 | 15,16 | 88,32        | 583,67           |                    |
| 2        | <b>Итого за день:</b>             | 510                | 21,52 | 15,16 | 88,32        | 583,67           |                    |
| 3        | Гуляш из<br>говядины              | 90                 | 15,25 | 12,6  | 3,71         | 190,8            | 54-2м-<br>2020     |
|          | Картофельное<br>пюре              | 150                | 3     | 5,7   | 23,7         | 158              | 54-11г-<br>2020    |
|          | Компот из<br>апельсинов           | 200                | 0,4   | 0,1   | 14,4         | 60,1             | 54-5хн-<br>2020    |
|          | Батон                             | 60                 | 4,5   | 1,7   | 30,8         | 157              |                    |
|          |                                   |                    |       |       |              |                  |                    |
|          |                                   |                    |       |       |              |                  |                    |
|          |                                   | 500                | 23,15 | 20,1  | 72,61        | 565,9            |                    |
| 3        | <b>Итого за день:</b>             | 500                | 23,15 | 20,1  | 72,61        | 565,9            |                    |
| 4        | Оладьи со<br>сгущенным<br>молоком | 200                | 11,33 | 10,46 | 98,65        | 534,09           | 732                |
|          | Компот из<br>яблок с<br>лимоном   | 200                | 0,3   | 0,2   | 11,1         | 46,8             | 54-13хн-<br>2020   |
|          | Батон                             | 60                 | 4,5   | 1,7   | 30,8         | 157              |                    |
|          | Яблоко                            | 100                | 0,2   | 0,2   | 0,3          | 23,5             |                    |
|          |                                   |                    |       |       |              |                  |                    |

|   |                                  |     |       |       |        |        |             |
|---|----------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-------------|
|   |                                  | 560 | 16,33 | 12,56 | 140,85 | 761,39 |             |
| 4 | <b>Итого за день:</b>            | 560 | 16,33 | 12,56 | 140,85 | 761,39 |             |
| 5 | Котлета говяжья                  | 90  | 16,92 | 14,28 | 7,56   | 225,6  | 54-4м-2020  |
|   | Макаронны отварные               | 150 | 5     | 5,4   | 35     | 207,7  | 54-1г-2020  |
|   | Чай с сахаром                    | 200 | 0,2   | 0     | 6,4    | 26,4   | 54-2гн-2020 |
|   | Батон                            | 60  | 4,5   | 1,7   | 30,8   | 157    |             |
|   |                                  |     |       |       |        |        |             |
|   |                                  |     |       |       |        |        |             |
|   |                                  | 500 | 26,62 | 21,38 | 79,76  | 616,7  |             |
| 5 | <b>Итого за день:</b>            | 500 | 26,62 | 21,38 | 79,76  | 616,7  |             |
| 6 | Каша "Дружба" с маслом и сахаром | 200 | 5,16  | 18,16 | 25,08  | 282,49 | 54-16к-2020 |
|   |                                  |     |       |       |        |        |             |
|   | Кофейный напиток                 | 200 | 3,8   | 3,5   | 11,1   | 90,8   | 54-9гн-2020 |
|   | Батон                            | 60  | 4,5   | 1,7   | 30,8   | 157    |             |
|   | Булка                            | 90  | 7,11  | 8,46  | 49,95  | 305,1  |             |
|   |                                  |     |       |       |        |        |             |
|   |                                  | 550 | 20,57 | 31,82 | 116,93 | 835,39 |             |
| 6 | <b>Итого за день:</b>            | 550 | 20,57 | 31,82 | 116,93 | 835,39 |             |
| 7 | Печень по-строгановски           | 90  | 5,4   | 17,1  | 3,96   | 190,62 | 422         |
|   | Каша гречневая рассыпчатая       | 150 | 8,2   | 6,5   | 42,8   | 262,2  | 54-4г-2020  |
|   | Чай с сахаром                    | 200 | 0,2   | 0     | 6,4    | 26,4   | 54-2гн-2020 |
|   | Батон                            | 60  | 4,5   | 1,7   | 30,8   | 157    |             |
|   |                                  |     |       |       |        |        |             |
|   |                                  |     |       |       |        |        |             |
|   |                                  | 500 | 18,3  | 25,3  | 83,96  | 636,22 |             |
| 7 | <b>Итого за день:</b>            | 500 | 18,3  | 25,3  | 83,96  | 636,22 |             |
| 8 | Котлета рыбная                   | 90  | 12,78 | 2,34  | 6,66   | 99,18  | 54-1р-2020  |
|   | Рис отварной                     | 150 | 3,6   | 5,2   | 38     | 213,2  | 54-6г-2020  |
|   | Компот из кураги                 | 200 | 1,8   | 0     | 28,6   | 121,4  | 54-5хн-2020 |
|   | Батон                            | 60  | 4,5   | 1,7   | 30,8   | 157    |             |
|   |                                  |     |       |       |        |        |             |

|    |                                    |     |        |        |        |         |             |
|----|------------------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------------|
|    |                                    | 500 | 22,68  | 9,24   | 104,06 | 590,78  |             |
| 8  | <b>Итого за день:</b>              | 500 | 22,68  | 9,24   | 104,06 | 590,78  |             |
| 9  | Курица отварная                    | 90  | 24,3   | 6,93   | 0      | 160,29  | 439         |
|    | Рагу овощное                       | 150 | 18,64  | 18,92  | 29,46  | 363,06  | 54-9г-2020  |
|    | Какао с молоком                    | 200 | 4,1    | 6      | 12,6   | 121,1   | 54-7гн-2020 |
|    | Батон                              | 60  | 4,5    | 1,7    | 30,8   | 157     |             |
|    |                                    |     |        |        |        |         |             |
|    |                                    |     |        |        |        |         |             |
|    |                                    | 500 | 51,54  | 33,55  | 72,86  | 801,45  |             |
| 9  | <b>Итого за день:</b>              | 500 | 51,54  | 33,55  | 72,86  | 801,45  |             |
| 10 | Котлеты куриные                    | 90  | 13,32  | 15,12  | 10,08  | 228,96  | 54-5м-2020  |
|    | Каша гречневая рассыпчатая         | 150 | 8,2    | 6,5    | 42,8   | 262,2   | 54-4г-2020  |
|    | Кисель из яблок                    | 200 | 0,3    | 0,3    | 11,1   | 46,8    | 650         |
|    | Батон                              | 60  | 4,5    | 1,7    | 30,8   | 157     |             |
|    |                                    |     |        |        |        |         |             |
|    |                                    |     |        |        |        |         |             |
|    |                                    | 500 | 26,32  | 23,62  | 94,78  | 694,96  |             |
| 10 | <b>Итого за день:</b>              | 500 | 26,32  | 23,62  | 94,78  | 694,96  |             |
|    | <b>Среднее значение за период:</b> | 512 | 25,267 | 21,863 | 102,6  | 711,066 |             |

При приготовлении блюд используется йодированная соль

Приготовление салатов из свежих овощей только до 01.03.2026 г.

Третьи блюда витаминизируются

Ответственный за приготовление пищи:

Повар: Пяденкова Нина Степановна

Помощник повара: Усихина Людмила Викторовна