

СОГЛАСОВАНО

М.Н.В. Сидорова
(должность) Директор
(ФИО) С.В. Чернавина
(дата)



УТВЕРЖДАЮ

МАУ "Комбинат питания"

Директор

С.В. Чернавина

(дата)

**Примерное 10-Дневное цикличное меню горячего питания для
учащихся начальных классов с 7 до 11 лет в
общеобразовательных учреждениях на 2025-2026 учебный год.**

Меню составлено на основании сборников рецептов:

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях" Могильный М.П., Тутельян В.А., Москва 2011.

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" В.Т.Лапшина. Москва, 2004год.

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций" Издание 2. Г.Г.Онищенко, В.А.Тутельян. Москва, 2022

Все блюда приготовлены с использованием йодированной соли.

Начальник отдела производства

Осипко

Е.А.Оскирко

МАОУ КОМБИНАТ ПИТАНИЯ

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: МАОУ СШ № 6 (7-11 лет)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны с сыром 1	200	15	17	40	368	204
	Йогурт витаминизированный 1	100	4		19	95	431
	Компот из свежемороженых ягод и фруктов 1	200			27	109	630
	Батон 30 1	30	2	1	15	79	
Итого за Завтрак		530	21	18	101	651	
Обед							
	Кукуруза консервированная промышленного производства 1	30	3	1	18	98	133
	Суп картофельный с бобовыми и тушенкой 1	250	2	3	6	67	102
	Котлеты особые с маслом сливочным 1	90	14	16	14	318	269,01
	Рис отварной 1	200	5	8	53	308	304
	Компот из смеси сухофруктов 1	200			23	91	349
	Хлеб пшеничный 30 1	30	2	1	16	80	
	Хлеб ржаной 30 1	30	2		10	52	
Итого за Обед		830	28	29	140	1014	
Полдник							
	Булочка с повидлом промышленного производства 1	80	3	5	30	172	474
	Чай с сахаром 1	200			14	57	376
Итого за Полдник		280	3	5	44	229	
Итого за день		1 640	52	52	285	1894	

(лист 2)

Рацион: МАОУ СШ № 6 (7-11 лет)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная (вязкая) с маслом сливочным 1	200	8	12	42	312	173
	Какао-напиток с молоком 1	200	3	5	25	162	382
	Печенье 1	70	13	1	85	417	475,01
	Батон 30 1	30	2	1	15	79	
Итого за Завтрак		500	26	19	167	970	
Обед							
	Рассольник Ленинградский с мясом 1	250	5	12	23	192	96
	Рыба, тушеная в томате с овощами 1	100	20	5	4	218	229,01
	Пюре картофельное 1	200	4	13	29	246	128
	Компот из свежих яблок 1	200			28	115	342
	Хлеб пшеничный 30 1	30	2	1	16	80	
	Хлеб ржаной 30 1	30	2		10	52	
Итого за Обед		810	33	31	110	903	
Полдник							
	Булочка с повидлом промышленного производства 1	60	2	4	22	129	474
	Чай с сахаром 1	200			14	57	376
Итого за Полдник		260	2	4	36	186	
Итого за день		1 570	61	54	313	2059	

Рацион: МАОУ СШ № 6 (7-11 лет)							
Неделя: 1							
День: среда							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком 1	150	22	16	36	381	223
	Фрукты в ассортименте 1	120			1	5	500
	Кофейный напиток с молоком 1	200	4	4	25	150	395
	Батон 30 1	30	2	1	15	79	
Итого за Завтрак		500	28	21	77	615	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей 1	250	8	8	17	164	112
	Гуляш из свинины 1	90	9	20	3	294	260
	Рис отварной 1	200	5	8	53	308	304
	Лимонад апельсиновый 1	200			24	101	839,01
	Хлеб пшеничный 30 1	30	2	1	16	80	
	Хлеб ржаной 30 1	30	2		10	52	
Итого за Обед		800	26	37	123	999	
Полдник							
	Булочка с повидлом промышленного производства 1	80	3	5	30	172	474
	Чай с сахаром 1	200			14	57	376
Итого за Полдник		280	3	5	44	229	
Итого за день		1 580	57	63	244	1843	

(лист 4)

Рацион: МАОУ СШ № 6 (7-11 лет)							
Неделя: 1							
День: четверг							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлеты рубленые из курицы с маслом сливочным 1	90	19	18	15	299	294
	Макаронные изделия отварные 1	160	6	5	38	225	309
	Напиток из плодов шиповника 1	200			15	66	398
	Батон 30 1	30	2	1	15	79	
	Зефир, обогащенный микронутриентами (витаминизированный) 1	20			16	65	423
		500	27	24	99	734	
Итого за Завтрак							
Обед							
	Борщ из капусты свежей с картофелем и мясом 1	250	4	11	9	171	100
	Курица жареная 1	90	19	25		301	293
	Каша гречневая рассыпчатая 1	200	11	13	49	355	302
	Компот из свежемороженных ягод и фруктов 1	200			27	109	630
	Хлеб пшеничный 30 1	30	2	1	16	80	
	Хлеб ржаной 30 1	30	2		10	52	
Итого за Обед		800	38	50	111	1068	
Полдник							
	Булочка с повидлом промышленного производства 1	60	2	4	22	129	474
	Чай с сахаром 1	200			14	57	376
Итого за Полдник		260	2	4	36	186	
Итого за день		1 560	67	78	246	1988	

Рацион: МАОУ СШ № 6 (7-11 лет)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		150	14	23	58	490	500,04
	Оладьи из п-ф промышленного пр. со сгущенным молоком 1				19	95	431
	Йогурт витаминизированный 1	100	4		14	57	376
	Чай с сахаром 1	200			16	148	3
	Бутерброд с сыром 1	50	8	6	107	790	
Итого за Завтрак		500	26	29			
Обед		250	6	5	9	136	88
	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом 1				9	264	496
	Котлеты из филе курицы панированные жаренные (наггетсы) 1	90	22	15			128
	Пюре картофельное 1	200	4	13	29	246	349
	Компот из смеси сухофруктов 1	200			23	91	
	Хлеб пшеничный 30 1	30	2	1	16	80	
	Хлеб ржаной 30 1	30	2		10	52	
Итого за Обед		800	36	34	96	869	
Полдник		80	3	5	30	172	474
	Булочка с повидлом промышленного производства 1				14	57	376
	Чай с сахаром 1	200		5	44	229	
Итого за Полдник		280	3	5	44	229	
Итого за день		1 580	65	68	247	1888	

(лист 6)

Рацион: МАОУ СШ № 6 (7-11 лет)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		200	6	12	32	261	175
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом сливочным 1				19	95	431
	Йогурт витаминизированный 1	100	4		25	162	382
	Какао-напиток с молоком 1	200	3	5	16	148	3
	Бутерброд с сыром 1	50	8	6	92	666	
Итого за Завтрак		550	21	23			
Обед		30	3	1	18	98	133
	Кукуруза консервированная промышленного производства 1				20	120	101
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами 1	250	3	3			220
	Плов из птицы 1	200	25	12	38	358	630
	Компот из свежемороженых ягод и фруктов 1	200			27	109	
	Хлеб пшеничный 30 1	30	2	1	16	80	
	Хлеб ржаной 30 1	30	2		10	52	
Итого за Обед		740	35	17	129	817	
Полдник		80	3	5	30	172	474
	Булочка с повидлом промышленного производства 1				14	57	376
	Чай с сахаром 1	200		5	44	229	
Итого за Полдник		280	3	5	44	229	
Итого за день		1 570	59	45	265	1712	

Рацион: МАОУ СШ № 6 (7-11 лет)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		30	3	1	18	98	133
	Кукуруза консервированная промышленного производства 1	90	19	25		301	293
	Курица жареная 1	150	6	5	36	211	309
	Макаронные изделия отварные 1	200			14	57	376
	Чай с сахаром 1	30	2	1	15	79	
	Батон 30 1	500	30	32	83	746	
Итого за Завтрак							
Обед		250	6	5	9	136	88
	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом 1	90	22	15	9	264	496
	Котлеты из филе курицы панированные жаренные (наггетсы) 1	200	4	13	29	246	128
	Пюре картофельное 1	200			28	115	342
	Компот из свежих яблок 1	30	2	1	16	80	
	Хлеб пшеничный 30 1	30	2		10	52	
	Хлеб ржаной 30 1	800	36	34	101	893	
	Итого за Обед						
Полдник		60	2	4	22	129	474
	Булочка с повидлом промышленного производства 1	200			14	57	376
	Чай с сахаром 1	260	2	4	36	186	
Итого за Полдник		1 560	68	70	220	1825	
Итого за день							

(лист 8)

Рацион: МАОУ СШ № 6 (7-11 лет)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		150	14	17	3	217	210
	Омлет натуральный, запеченный 1	30	1		2	12	131
	Горошек зеленый консервированный промышленного производства 1	120			1	5	500
	Фрукты в ассортименте 1	200			15	66	398
	Напиток из плодов шиповника 1	30	2	1	15	79	
	Батон 30 1	530	17	18	36	379	
Итого за Завтрак							
Обед		250	5	12	23	192	96
	Рассольник Ленинградский с мясом 1	90	9	20	3	294	260
	Гуляш из свинины 1	200	8	7	48	282	309
	Макаронные изделия отварные 1	200			22	93	841,02
	Лимонад лимонный 1	30	2	1	16	80	
	Хлеб пшеничный 30 1	30	2		10	52	
	Хлеб ржаной 30 1	800	26	40	122	993	
Итого за Обед							
Полдник		80	3	5	30	172	474
	Булочка с повидлом промышленного производства 1	200			14	57	376
	Чай с сахаром 1	280	3	5	44	229	
Итого за Полдник		1 610	46	63	202	1601	
Итого за день							

Рацион: МАОУ СШ № 6 (7-11 лет)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлеты или биточки рыбные с маслом сливочным 1	90	12	12	13	201	215
	Рис отварной 1	150	4	6	40	231	304
	Кофейный напиток с молоком 1	200	4	4	25	150	395
	Батон 30 1	30	2	1	15	79	
	Печенье 1	30	6	1	36	179	475,01
Итого за Завтрак		500	28	24	129	840	
Обед							
	Фрукты в ассортименте 1	120			1	5	500
	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей 1	250	8	8	17	164	112
	Запеканка из творога со сгущенным молоком 1	150	22	16	36	381	223
	Компот из свежемороженных ягод и фруктов 1	200			27	109	630
	Хлеб пшеничный 30 1	30	2	1	16	80	
	Хлеб ржаной 30 1	30	2		10	52	
	Булочка с повидлом промышленного производства 1	60	2	4	22	129	474
	Чай с сахаром 1	200			14	57	376
Итого за Обед		1 040	36	29	143	977	
Итого за день		1 540	64	53	272	1817	

(лист 10)

Рацион: МАОУ СШ № 6 (7-11 лет)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Блинчики с натуральной фруктовой начинкой (с ягодами) из п-ф промышленного пр.	150	8	14	41	319	500
	Йогурт витаминизированный 1	100	4		19	95	431
	Чай с сахаром 1	200			14	57	376
	Бутерброд с сыром 1	50	8	6	16	148	3
	Итого за Завтрак	500	20	20	90	619	
Обед	Салат из квашенной капусты промышленного производства 1	60	1	3	2	41	47
	Борщ из капусты свежей с картофелем и мясом 1	250	4	11	9	171	100
	Жаркое по-домашнему 1	200	19	21	19	337	259
	Компот из свежих яблок 1	200			28	115	342
	Хлеб пшеничный 30 1	30	2	1	16	80	
	Хлеб ржаной 30 1	30	2		10	52	
	Итого за Обед	770	28	36	84	796	
Полдник	Булочка с повидлом промышленного производства 1	80	3	5	30	172	474
	Чай с сахаром 1	200			14	57	376
	Итого за Полдник	280	3	5	44	229	
Итого за день		1 550	51	61	218	1644	

Итого за период	15 760	590	607	2512	18271	
Среднее значение за период		49,2	50,6	209,3	1522,6	

Составил _____ Осирко Е.А.

Утвердил _____