

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МОУ Ермаковской СОШ

_____ Морнова Н М .

1 сентября 2025г

Примерное меню

для обучающихся в образовательных учреждениях возрастной группы с 7 до 11 лет
(составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 Понедельник							
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА	210	12	10.8	42.5	295	174
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	0.1	0	15.2	105	375
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6.4	6.4	9.8	123	3
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	70	0.3	0.3	7	83	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	500	18.8	17.5	74.5	606	
Обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	260	4.1	4.2	23.7	137	101
	ШНИЦЕЛЬ (из говядины)	50	7.5	7.7	6.2	127	268
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.7	4.9	29.8	187	202
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0.4	0	19.6	118	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0.6	29.8	138	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	700	21.7	17.4	109.1	707	
	ИТОГО за завтрак и обед	1200	40.5	34.9	183.6	1313	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 Вторник							
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	20	0.1	0	0.4	5	71
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	9.6	11.9	5.4	143	294
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	0.2	5.7	20.7	193	128
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0	15.2	105	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0.6	29.8	138	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	500	14	18.2	71.5	584	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.4	5.2	22.1	146	102
	ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	12.6	7	5.2	139	261
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	6.4	36	250	304
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0.1	0.1	12.5	67	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0.3	14.9	69	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	740	24.5	19	90.7	671	
ИТОГО за завтрак и обед			1240	38.5	37.2	162.2	1255
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 Среда							
Завтрак	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ С СЫРОМ	170	10.8	14.3	29.1	288	202
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0.1	0.1	12.5	67	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0.6	29.8	138	Пром.произ.
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.3	0.3	8	95	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	510	15.2	15.3	79.4	588	
Обед	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАН	260	2	6.8	10.1	122	82
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	110	7.2	10.8	5.4	148	279
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.7	10.4	38.4	264	171
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0.1	0.1	12.5	67	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0.3	14.9	69	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	1240	30.2	43.7	160.7	1258	

	ИТОГО за завтрак и обед	1240	30.2	43.7	160.7	1258	
--	--------------------------------	------	------	------	-------	------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 Четверг							
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6.4	6.4	9.8	123	3
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	50	6.8	4.1	7.6	97	234
	РИС ОТВАРНОЙ	170	4.1	6	34	236	304
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0.5	1.8	3.4	33	528
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0	15.2	105	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0.3	14.9	69	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	520	19.9	18.6	84.9	663	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ, СО СМЕТАНОЙ	260	2.5	7.1	18.2	139	98
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	225	14	18	15.1	242	289
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0.4	0	19.6	118	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0.6	29.8	138	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	725	20.9	25.7	82.7	637	
	ИТОГО за завтрак и обед	1245	40.8	44.3	167.6	1300	
Прием пищи							
Неделя 1 Пятница	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ	80	10	17.9	9.9	240	268
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.3	5	33.8	204	202
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0.5	1.8	3.4	33	528
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	187	0.2	0	15.4	108	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0.3	14.9	69	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	527	19	25	77.4	654	
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	260	6.2	6.8	14.6	120	99
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	11	14.1	3.3	160	290
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	0.2	5.7	20.7	193	128
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0	15.2	105	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0.3	14.9	69	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	740	19.5	26.9	68.7	647	

	ИТОГО за завтрак и обед	1267	38.5	51.9	146.1	1301	
--	-------------------------	------	------	------	-------	------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 Понедельник							
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	210	6.2	11.1	33.1	260	175
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	3.5	3.4	22.6	136	382
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1.7	14.7	10.1	179	1
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	70	4.7	19.3	43.4	362	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	500	16.1	48.5	109.2	937	
Обед							
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	260	2	6.8	10.1	122	82
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	75	10.2	6.2	11.5	146	234
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	5.3	30	208	304
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0.5	1.8	3.4	33	528
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0.1	0.1	12.5	67	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0.3	14.9	69	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	745	18.5	20.5	82.4	645	
ИТОГО за завтрак и обед		1245	34.6	69	191.6	1582	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 Вторник							
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	40	0.1	0	0.4	5	71
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	9.6	11.9	5.4	143	294
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7	5.1	37.7	223	202
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0	15.2	105	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0.3	14.9	69	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	510	18.7	17.3	73.2	540	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.4	5.2	22.1	146	102
	ГУЛЯШ (из СВИНИНЫ)	100	10	27.5	1.5	293	260
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.5	12.5	46.1	317	302
	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	187	0.2	0	15.4	108	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0.3	14.9	9	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	747	22.1	45.5	100	873	
	ИТОГО за завтрак и обед	1257	40.8	62.8	173.2	1413	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 Среда							
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110	16.7	13.1	22.2	306	224
	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	187	0.2	0	15.4	108	375
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.2	0.4	20.6	104	Пром.произ.
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	170	0.7	0.7	17	201	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	507	17.8	14.2	75.2	719	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	265	5.7	8.4	18	168	111
	ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ	80	9.9	17.9	9.9	240	268
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	145	3.1	11.8	14.1	184	143
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0.4	0	19.6	118	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0.3	14.9	69	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	700	21.1	38.4	76.5	779	
	ИТОГО за завтрак и обед	1207	38.9	52.6	151.7	1498	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 Четверг							
	БИТОЧЕК МЯСНОЙ	60	9	9.2	7.4	152	268
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	0.2	4.7	17.2	161	128
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0.5	1.8	3.4	33	528
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0	15.2	105	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0.6	29.8	138	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	500	13.8	16.3	73	589	
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	260	1.9	6.9	9.5	107	88
	ПЛОВ (из СВИНИНЫ)	150	16.5	17.0	22.1	322	265
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0.1	0.1	12.5	67	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0.6	29.8	138	Пром.произ.
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	10	118	Пром. Произ.

	ИТОГО за Обед	750	22.9	25	83.9	752	
	ИТОГО за завтрак и обед	1250	36.7	41.3	156.9	1341	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2	Пятница						
	ПТИЦА ЗАПЕЧЁНАЯ	50	11.7	8.7	0.3	137	288
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.7	10.4	38.4	264	171
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	53	0.5	1.9	3.6	35	528
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	187	0.2	0	15.4	108	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0.3	14.9	69	Пром.произ.
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	4.1	16.4	37.3	310	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	500	22.2	37.7	109.9	923	
Обед							
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, СО СМЕТАНОЙ	260	5.1	8.2	20	166	96
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	9.6	11.9	5.4	143	294
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.3	5	33.8	204	202
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0.1	0.1	12.5	67	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0.3	14.9	69	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	710	23.1	25.5	86.6	649	
	ИТОГО за завтрак и обед	1210	45.3	63.2	196.5	1572	
	Средние показатели за ЗАВТРАКИ	456.4	16.03	21.33	74.88	621.5	
	Средние показатели за ОБЕДЫ	779.7	22.45	28.76	94.13	761.8	
	Средние показатели за ЗАВТРАКИ и ОБЕДЫ	1236.1	38.48	50.09	169.01	1383.3	