

Утверждаю  
директор МБОО ПМО СО« Тимохинская НОШ»

Л.Н.Тропина

Приказ № 55/10 от 01.09.2025

**Меню приготовляемых блюд для детей с 7-11 лет**

Разработан по сборнику технических нормативов « Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях» под общей редакцией  
М.П.Могильного «Хлебпродинформ»2011г

Муниципальной бюджетной общеобразовательной организации  
Пышминского муниципального округа Свердловской области  
« Тимохинская начальная общеобразовательная школа»

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники:7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	135	7,78	6,01	44,47	265,5	188
	Какао с молоком	200	3,39	3,0	24,30	139,66	959
	Хлеб пшеничный с маслом	70	2,9	8,45	19,34	165,01	1
	Йогурт питьевой 3,0 % жирности	100	3.2	2.4	4.50	52.0	Пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>505</b>	<b>17.27</b>	<b>19.86</b>	<b>92.61</b>	<b>622.17</b>	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4,14	6,13	22,48	163,73	187
	Гуляш из курицы	100	22,58	22,4	2,57	302,12	591
	Макаронные изделия отварные	150	5,76	0,825	31,14	155,1	332
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	868
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	5,94	67,20	Пром
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	157,5	Пром
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>37,91</b>	<b>30,205</b>	<b>109,62</b>	<b>939,49</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1285</b>	<b>55,18</b>	<b>50,07</b>	<b>202,23</b>	<b>1561,66</b>	

<b>День 2</b>							
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	6,47	13,46	34,19	285,13	7209
	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	943
	Бутерброд с сыром	72	4,7	3,7	36,2	189,0	3
	Вафли	30	1,6	2,0	10,5	63,3	ПРом
<b>Итого за завтрак</b>		<b>502</b>	<b>12,81</b>	<b>19,16</b>	<b>95,94</b>	<b>599,26</b>	
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,99	2,96	21,62	125,44	208
	Печень по-строгановски	100	16,3	29,1	5,3	347	431
	Картофельное пюре	200	4,44	5,97	28,09	184,75	299
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	42,0	170,0	868
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	5,94	67,20	Пром
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	157,5	Пром
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>29,16</b>	<b>38,88</b>	<b>127,65</b>	<b>1051,89</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1332</b>	<b>41,97</b>	<b>58,04</b>	<b>223,59</b>	<b>1651,15</b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,62	8,83	24,12	195,56	235
	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,40	23,89	128,10	958
	Бутерброд с повидлом	70	8,14	1,0	52,08	564,0	2
	Яйцо вареное	40	5,08	4,70	0,28	63	209
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>20,26</b>	<b>16,93</b>	<b>100,37</b>	<b>950,66</b>	
Обед	Суп гороховый с курицей	250	6,87	1,13	24,28	138,28	7203
	Тефтели из говядины	80	39,64	35,47	26,61	405,30	619
	Рис отварной	200	4,85	7,16	4,89	280,0	315
	Томатный соус	30	0,48	2,51	2,69	35,52	783
	Напиток « Витоша»	200	0	0	19,0	80,0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	5,94	67,20	Пром
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	157,5	Пром
<b>Итого за обед</b>		<b>840</b>	<b>56,92</b>	<b>47,06</b>	<b>107,71</b>	<b>1163,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>77,18</b>	<b>63,99</b>	<b>208,08</b>	<b>2114,46</b>	
<b>День 4</b>							
Завтрак	Каша пшенно-рисовая молочная	200	5,56	8,05	35,69	238,73	7385
	Чай с молоком	200	2,94	2,50	19,85	115,83	7945
	Хлеб пшеничный с маслом	70	4,09	14,86	25,97	254,28	1
	Печенье сахарное	30	3,75	4,9	37,20	208,5	Пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>16,34</b>	<b>30,31</b>	<b>118,71</b>	<b>817,34</b>	
Обед	Суп рыбный	200	6,44	5,18	16,09	136,72	270
	Котлета из говядины	100	19,80	21,59	6,59	299,80	541
	Картофельное пюре с тушеной капустой (сложный гарнир)	200	4,44	5,97	28,09	186,75	7299
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	42,0	170,0	868
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	5,94	67,20	Пром
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	157,5	Пром
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>36.11</b>	<b>33.59</b>	<b>123.41</b>	<b>1017.97</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1280</b>	<b>50,69</b>	<b>63,90</b>	<b>242,12</b>	<b>1835,31</b>	

День 5							
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	8,44	7,90	38,12	255,20	855
	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	944
	Бутерброд с сыром	72	11,90	23,17	21,37	344,23	3
	Вафли	30	1,6	2,0	10,5	63,3	Пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>502</b>	<b>22,12</b>	<b>33,09</b>	<b>90,48</b>	<b>749,61</b>	
Обед	Рассольник	250	3,65	5,31	19,79	142,71	7200
	Биточки мясные из говядины	100	17,40	19,28	7,02	270,98	621
	Томатный соус	30	0,48	2,51	2,69	35,52	783
	Макаронные изделия отварные	180	5,99	8,13	38,14	249,84	413
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	42,0	170,0	868
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	5,94	67,20	Пром
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	157,5	Пром
<b>Итого за обед</b>		<b>840</b>	<b>32,95</b>	<b>36,08</b>	<b>140,28</b>	<b>1093,75</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1342</b>	<b>55,07</b>	<b>69,17</b>	<b>230,76</b>	<b>1843,36</b>	
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	4,88	7,70	36,82	237,38	7384
	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	959
	Бутерброд с повидлом	70	3,67	13,21	28,65	247,49	2
	Пряник	50	2,95	2,35	37,50	183,00	5036
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>14,89</b>	<b>26,62</b>	<b>127,27</b>	<b>807,53</b>	
Обед	Борщ	250	2,39	7,28	11,67	122,98	170
	Жаркое по -домашнему	250	23,58	21,00	29,40	401,65	590
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	42,0	170,0	86
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	5,94	67,20	Пром
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	157,5	Пром
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>31,4</b>	<b>29,13</b>	<b>113,71</b>	<b>919,33</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1300</b>	<b>46,29</b>	<b>55,75</b>	<b>240,98</b>	<b>1726,86</b>	
День 7							
Завтрак	Омлет натуральный	150	15,9	17,55	0,9	231,0	438
	Кофеинный напиток на молоке	200	2,42	2,40	23,89	128,10	958
	Бутерброд с сыром	72	11,90	23,17	21,37	344,23	3
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	Пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>522</b>	<b>30,62</b>	<b>43,52</b>	<b>55,96</b>	<b>750,33</b>	
Обед	Суп -пюре	250	7,68	10,27	17,12	192,12	213
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,59	7,11	34,31	229,68	855
	Томатный соус	30	0,48	2,51	2,69	35,52	783
	Котлета из говядины	80	19,80	21,59	6,59	299,80	541
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	42,0	170,0	868
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,27	13,2	61,9	Пром
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	157,5	Пром
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>40,14</b>	<b>42,36</b>	<b>140,61</b>	<b>1146,52</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1332</b>	<b>70,76</b>	<b>85,88</b>	<b>196,57</b>	<b>1896,85</b>	

<b>День 8</b>							
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	6,47	13,46	34,19	285,13	7209
	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	944
	Хлеб пшеничный с маслом	70	4,09	14,86	25,97	254,28	1
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92,8	Пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>12,94</b>	<b>28,74</b>	<b>100,45</b>	<b>719,09</b>	
Обед	Рассольник	250	3,65	5,31	19,79	142,71	7200
	Плов с мясом	250	18,37	18,62	45,61	423,32	601
	Напиток « Витоша»	200	0	0	19,0	80,0	868
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	5,94	67,20	Пром
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	157,5	Пром
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>27,1</b>	<b>24,72</b>	<b>115,04</b>	<b>870,73</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1290</b>	<b>40,04</b>	<b>53,46</b>	<b>215,49</b>	<b>1589,82</b>	
<b>День 9</b>							
Завтрак	Запеканка из лапши с творогом	150	12,86	7,20	51,02	319,97	311
	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	959
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	112	Пром
	Сок	100	7,81	5,0	5,50	106,25	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>27,85</b>	<b>15,5</b>	<b>105,42</b>	<b>677,88</b>	
Обед	Свекольник	250	2,08	4,78	11,24	97,23	171
	Котлета рыбная	80	15,67	7,32	3,73	143,70	506
	Картофельное пюре	200	4,42	6,79	28,05	191,95	7299
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	42,0	170,0	868
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	5,94	67,20	Пром
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	157,5	Пром
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>27,6</b>	<b>19,74</b>	<b>115,66</b>	<b>827,58</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1320</b>	<b>53,86</b>	<b>35,34</b>	<b>216,28</b>	<b>1486,26</b>	
<b>День 10</b>							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	4,42	10,08	28,07	221,84	7215
	Кофеинный напиток на молоке	200	2,42	2,40	23,89	128,10	958
	Бутерброд с повидлом	70	8,14	1,0	52,08	564,0	2
	Печенье	30	3,75	4,9	37,20	208,5	Пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,73</b>	<b>18,38</b>	<b>141,24</b>	<b>1122,44</b>	
Обед	Суп солянка	250	2,48	8,66	20,65	170,88	2041
	Биточки мясные из говядины в томатном соусе	100	17,40	19,28	7,02	270,98	621
	Макаронные изделия отварные	180	5,99	8,13	38,14	249,84	413
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	42,0	170,0	868
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,27	13,2	61,9	Пром
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,44	9,88	46,4	Пром
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>30,7</b>	<b>36,84</b>	<b>130,89</b>	<b>970,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1290</b>	<b>49,43</b>	<b>55,22</b>	<b>272,13</b>	<b>2092,44</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1311,1</b>	<b>54,383</b>	<b>59,046</b>	<b>225,3</b>	<b>1781,74</b>	

