

СОГЛАСОВАНО МАОУ «Гимназия «Новоскул» _____ Директор И.А.Шалимо « 01 » _____ 20 24 г. 	УТВЕРЖДЕНО ООО «КП «Школьник» _____ Ген. Директор Е.Г. Михайлов « 01 » _____ 20 24 г. 
---	---

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ
Возрастные категории: с 7 лет до 11 лет
Рацион: Горячее питание (завтрак)
Сезон: Всесезонное 2024-2025 год

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
Рацион :
Возраст : для обучающихся с 7 до 11 лет

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 1 , Завтрак:						
175	Каша вязкая молочная из смеси круп	150	4,21	4,98	25,03	162,24
15	Сыр полутвёрдый	10	2,32	2,95	0	36,4
382	Какао на молоке,200/11	200	3,87	3,8	16,09	115,45
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,3	14,49	70,5
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	530	18,25	17,03	65,69	494,39
Обед:						
49	Салат витаминный	60	1,28	3,11	3,9	48,91
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,99	4,91	14,64	119,13
292	Жаркое по-домашнему(говядина)	240	15,6	9,6	26,64	259,2
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	ИТОГО	790	28,33	18,82	104,52	712,24
День 1 , Полдник:						
410	Ватрушка с творогом	75	9,4	9,23	27,76	232,64
338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
376	Чай с шиповником	200	0,3	0,06	12,5	53,93
	ИТОГО	375	10,1	9,59	50,56	333,57

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 7 до 11 лет

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 2 , Завтрак:						
182	Каша пшённная молочная	150	4,2	5,1	25,2	163,5
15	Сыр полутвёрдый	10	2,32	2,95		36,4
14	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,3	14,49	70,5
338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
	ИТОГО	500	11,47	16,93	61,33	476,94
Обед:						
99	Салат Осенний	60	1,08	4,15	7,64	72,47
88	Щи из св.капусты со сметаной	210	4,9	4,92	9,66	103,3
322	Куриное филе в сырном соусе	90	14,09	11,56	0,74	161,66
202	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	18,63	78,69
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	ИТОГО	800	32,84	26,46	111,1	815,52

День 2 , Полдник:						
421	Булочка сдобная с вишней	60	3,57	5,82	21,91	156,84
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158
338	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
	ИТОГО	360	9,77	11,02	51,01	352,84

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 7 до 11 лет

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 3 , Завтрак:						
222	Пудинг из творога(запечённый) с вареньем	120/30	19,73	10,68	23,97	274,79
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	11,05	45,41
	Зефир	25	0,24	0,03	23,94	97,8
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
14	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	ИТОГО	515	22,99	19,68	83,33	610,3
Обед:						
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,1	2,95	52,9
98	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне	200	4,41	6,64	11,52	123,8
234	Биточки рыбные с маслом сливочным	95	12,35	5,94	10,18	144,03
128	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	ИТОГО	795	27,79	25,64	102,51	756,06
День 3 , Полдник:						
408	Пирожок с рисом и мясом	75	9,89	10,01	28,81	244,89
338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	11,05	45,41
	ИТОГО	375	10,49	10,33	50,16	337,3

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
Рацион :
Возраст : для обучающихся с 7 до 11 лет

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 4 , Завтрак:						
15	Сыр полутвёрдый	15	3,48	4,43		54,6
171	Каша гречневая с маслом сливочным	150	6,45	5,4	29,1	190,5
379	Напиток кофейный на молоке	200	2,94	3,24	15,82	105,04
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	94
338	Мандарин	100	0,8	0,2	7,2	38
	ИТОГО	505	16,83	13,67	71,44	482,14
Обед:						
67	Винегрет овощной	60	1,05	3,13	5,64	55,34
99	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	210	3,43	5,32	8,84	97,54
202	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4
268	Котлета мясная	90	7,78	17,44	10,3	230,63
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2
	ИТОГО	780	23,39	31,5	109	817,55

День 4 , Полдник:						
419	Пирожки почные с яблоками	60	3,83	6,52	20,3	155,81
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	360	9,63	11,92	51,7	360,81

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
Рацион :
Возраст : для обучающихся с 7 до 11 лет

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 5 , Завтрак:						
187	Каша рисовая молочная	160	3,84	5,12	41,28	230,4
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79
338	Банан	100	1,5	0,5	21	96
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	ИТОГО	530	13,05	10,55	88,31	507,49
Обед:						
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
96	Рассольник ленинградский (крупа перловая)на курином бульоне	200	3,69	3,92	13,36	103,98
307	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	10,92	15,66	8,88	220,5
143	Рагу из овощей	150	3,37	5,5	20,82	147,34
342	Компот из чёрной смородины	200	0,2	0,08	12,44	52,69
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	ИТОГО	790	25,3	26,28	96,92	730,71

День 5 , Полдник:						
592	Пита с сыром	60	8,25	7,41	19,07	177,21
338	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
382	Какао на молоке	200	3,87	3,8	16,09	115,45
	ИТОГО	360	12,92	11,41	42,66	330,66

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 7 до 11 лет

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 6 , Завтрак:						
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	5,69	6,38	26,61	187,04
15	Сыр полутвёрдый	15	3,48	4,43	0	54,6
14	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
382	Какао на молоке	200	3,87	3,8	16,09	115,45
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	ИТОГО	505	15,86	23,56	67,07	549,39
Обед:						
39	Салат овощной с яблоками	60	0,69	3,13	4,33	49,43
82	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	210	3,46	7,25	7,74	110,63
256	Мясо тушёное (свинина)	90	13,41	14,54	2,81	199,94
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	ИТОГО	800	31,33	29,02	102,79	813,96

День 6 , Полдник:						
421	Булочка сдобная с вишней	60	3,57	5,82	21,91	154,84
338	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158
	ИТОГО	360	9,77	11,02	51,01	350,84

Примерное меню и пищевая ценность

приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 7 до 11 лет

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 7 , Завтрак:						
274	Соус болоньезе	90	12,9	10,32	1,72	151,48
202	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	11,05	45,41
338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	ИТОГО	570	21,4	15,72	72,85	520,79
Обед:						
42	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	60	1,04	3,15	5,86	56,35
101	Суп картофельный с рисом с курицей	200	5,36	6,49	13,97	136,03
292	Жаркое по-домашнему(курица)	240	21,85	15,73	30,54	347,77
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	ИТОГО	790	35,3	26,42	108,09	811,09
День 7 , Полдник:						
410	Ватрушка с творогом	75	9,4	9,23	27,76	232,64
338	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
376	Чай с шиповником	200	0,3	0,6	12,5	53,93
	ИТОГО	375	10,5	10,03	47,76	324,57

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
Рацион :
Возраст : для обучающихся с 7 до 11 лет

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 8 , Завтрак:						
187	Запеканка из творога	120/30	15,75	6,19	43,09	265,9
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
14	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	94
	ИТОГО	500	19,62	15,27	83,55	529,49
Обед:						
	Салт морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95
95	Рассольник домашний на курином бульоне со сметаной	210	3,85	5,41	14,01	120,9
415	Рис припущенный с овощами	150	3,44	4,6	32,74	186,57
255	Котлета рыбная	90	11,97	4,23	8,63	120,38
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2
	ИТОГО	780	25,21	20,24	104,77	706,19
День 8, Полдник:						
408	Пирожки с картофелем	70	4,32	3,53	24,92	148,67
338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
382	Какао на молоке	200	3,87	3,8	16,09	115,45
	ИТОГО	370	8,59	7,63	51,31	311,12

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Рацион :

Возраст : для обучающихся с 7 до 11 лет

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 9 , Завтрак:						
290	Гуляш из курицы	90	10,85	9,61	3,41	141,52
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96
379	Напиток кофейный на молоке	200	2,94	3,24	15,82	105,04
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,3	14,49	70,5
338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
	ИТОГО	570	22,87	16,85	72,09	533,02
Обед:						
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,88	5,71	4,66	81,99
102	Суп картофельный с бобовыми(горохом) на курином бульоне	200	6,57	4,05	15,42	124,7
271	Котлеты домашние	90	12,55	9,24	11,25	179
143	Рагу из овощей	150	3,37	5,5	20,82	147,34
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	18,63	78,69
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	ИТОГО	790	32,61	25,55	109,92	804,72

День 9 , Полдник:						
421	Булочка сдобная с яблоками	60	3,52	58,4	22,8	158,13
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
	ИТОГО	360	9,72	63,6	51,9	354,13

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
Рацион :
Возраст : для обучающихся с 7 до 11 лет

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

МЕНЮ

№ рецептур	Наименование блюда	выход	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
День 10 , Завтрак:						
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	12,09	15,3	30,6	306
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	11,05	45,41
338	Банан	100	1,5	0,5	21	96
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	ИТОГО	500	16,16	16,12	77,14	517,91
Обед:						
45	Салат из белокочанной капусты,помидоров и зелени	60	0,85	3,11	2,4	41,35
82	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	210	4,01	6,37	9,66	112,7
291	Плов с отварной птицей	240	23,31	15,04	33,34	358,19
388	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	18,71	89,33
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	ИТОГО	800	35,17	25,74	103,25	794,57
День 2 , Полдник:						
408	Пирожки с мясом и рисом	75	9,89	10,01	28,81	244,89
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	375	10,55	10,44	49,87	339,68