



## Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологии чешской карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	<b>Завтрак</b>							
	Каша из гречки с фруктами и молоком	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>520,000</b>	<b>17,500</b>	<b>19,900</b>	<b>61,400</b>	<b>493,800</b>	
	<b>Завтрак</b>							
2 день	Салат из моркови с сухобулками (яблоком)	г	100	1,20	6,10	16,20	125,000	24
	Запеканка из творога с джемом	г	170	24,000	11,550	35,500	343,400	279
	Чай с лимонном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500,000</b>	<b>27,750</b>	<b>18,620</b>	<b>76,600</b>	<b>587,000</b>	
	<b>Завтрак</b>							
	3 день	Каша рисовая яичная	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430
Какао с молоком		г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
Батон нарезной		г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Масло сливочное		г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
Гречка		г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
<b>Итого завтрак:</b>			<b>510,000</b>	<b>10,480</b>	<b>16,680</b>	<b>66,910</b>	<b>475,010</b>	
<b>Завтрак</b>								
4 день	Салат из сырых овощей	г	100	1,1	6,1	3,7	65	25
	Омлет нагугральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	50	3,750	1,450	25,700	131,000	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>20,65</b>	<b>30,050</b>	<b>46,2</b>	<b>530,000</b>	
	<b>Завтрак</b>							
	5 день	Макаронны отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000
Чай с сахаром		г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
Батон нарезной		г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
<b>Итого завтрак:</b>			<b>30</b>	<b>2,250</b>	<b>0,870</b>	<b>15,400</b>	<b>78,600</b>	<b>111</b>

6 день	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>500,000</b>	<b>12,900</b>	<b>9,970</b>	<b>61,000</b>	<b>496,600</b>	
	<b>Завтрак:</b>							
	Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	207,000	229
	Корейский пирожок с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
7 день	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7	75
	Груша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>525,000</b>	<b>13,950</b>	<b>14,070</b>	<b>63,400</b>	<b>474,300</b>	
	<b>Завтрак</b>							
8 день	Салат из капусты белокачанной с яблоками	г	100	1,200	6,200	6,000	85,000	3
	Запеканка творожная со свежими	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000	279
	Молоком	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Чай с сахаром	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>500</b>	<b>28,940</b>	<b>20,420</b>	<b>64,400</b>	<b>558,600</b>	
9 день	<b>Завтрак</b>							
	Омлет куриный	г	150	13	20	3,2	246	268
	Кавсар с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	50	3,750	1,450	25,700	131,000	111
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>100</b>	<b>0,600</b>	<b>0,600</b>	<b>15,400</b>	<b>72,000</b>	<b>82</b>
10 день	<b>Завтрак</b>							
	Салат из шпината с сукофруктами(курита)	г	60	0,720	3,660	9,720	75,000	24
	Мясорубки отварище	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Птица в соусе с томатом	г	110	10,450	12,180	2,430	140,930	367
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>200</b>	<b>2,800</b>	<b>2,500</b>	<b>13,600</b>	<b>88,000</b>	<b>465</b>
Итого завтрак:	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>550,000</b>	<b>21,770</b>	<b>24,160</b>	<b>70,700</b>	<b>567,030</b>	
	<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая ячмень	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>200</b>	<b>0,300</b>	<b>0,100</b>	<b>9,500</b>	<b>40,000</b>	<b>459</b>
Итого завтрак:	Чай с лимоном	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
	Маело сливочное	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Батон нарезной	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82
	Миндаль	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>520</b>	<b>9,630</b>	<b>14,470</b>	<b>80,230</b>	<b>496,210</b>	

--	--	--	--

--	--	--	--

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

МБОУ СОШ № 8

А.А.Енин

2025г



«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Безрукова Ольга Владимировна

О.В.Безрукова

2025г



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для учащихся

в общеобразовательных учреждениях

с 12 лет и старше

на 2025 учебный год



## Примерное двухнедельное меню для обучающихся

Пылотичные категории дети т.жс, инвалиды овз малопомучише,сво

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	<b>Завтрак</b>							
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	150	6,170	6,670	23,330	177,330	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>370,000</b>	<b>10,470</b>	<b>9,750</b>	<b>47,210</b>	<b>317,730</b>	
2 день	<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога	г	100	15,90	7,70	15,00	194,000	279
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>320,000</b>	<b>17,700</b>	<b>8,380</b>	<b>34,780</b>	<b>286,400</b>	
3 день	<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая вязкая	г	150	4,330	4,750	27,000	173,690	217
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>370,000</b>	<b>9,130</b>	<b>8,230</b>	<b>51,080</b>	<b>320,090</b>	
4 день	<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный	г	100	8,670	13,330	2,130	164,000	268
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>320</b>	<b>12,97</b>	<b>16,410</b>	<b>26,01</b>	<b>304,400</b>	
5 день	<b>Завтрак</b>							
	Макаронны отварные с сыром	г	140	8,280	7,080	21,820	276,710	259
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>360,000</b>	<b>9,980</b>	<b>7,760</b>	<b>41,400</b>	<b>367,110</b>	
6 день	<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба"	г	150	4,170	5,000	20,080	172,500	229
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>370,000</b>	<b>8,470</b>	<b>8,080</b>	<b>43,960</b>	<b>312,900</b>	
7 день	<b>Завтрак</b>							
Запеканка из творога	г	100	15,900	7,700	15,000	194,000	279	

8 день	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>320</b>	<b>17,600</b>	<b>8,380</b>	<b>34,580</b>	<b>284,400</b>	
	<b>Завтрак</b>							
9 день	Омлет натуральный	г	100	8,670	13,330	2,130	164,000	268
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>320</b>	<b>13,470</b>	<b>16,810</b>	<b>26,210</b>	<b>310,400</b>	
	<b>Завтрак</b>							
	Макаронны отварные с сыром	г	140	8,28	7,08	21,82	276,710	256
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>360,000</b>	<b>12,580</b>	<b>10,160</b>	<b>45,700</b>	<b>417,110</b>		
10 день	<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая вязкая	г	150	4,330	4,750	27,000	173,690	217
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>370</b>	<b>6,130</b>	<b>5,430</b>	<b>46,780</b>	<b>266,090</b>	