



по директору
Охмидова Е. В.

Утверждаю:



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей возрастной группы 7-11 лет

2025-2026 уч. год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,7	8,0	38,4	0,06	1,30	0,06	0,90	0,00	0,00	122,86	34,92	150,02	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	640	14,1	21,7	79,1	588,7	0,15	2,40	0,17	1,71	0,15	225	350,89	71,78	335,16	3,11	348,26	18,99	0,00	0,00		
Всего за день:		14,1	21,7	79,1	588,7	0,15	2,40	0,17	1,71	0,15	225	350,89	71,78	335,16	3,11	348,26	18,99	0,00	0,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, кДж	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	So, мг			
Завтрак																					
ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ С ТВОРОГОМ	150	14,2	8,6	6,3	201,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	395	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	50	1,3	5,5	5,4	77,6	0,02	0,00	0,04	0,10	0,00	0,00	31,25	4,03	27,22	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	368	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	630	23,9	19,5	52,4	523,0	0,11	1,10	0,08	0,69	0,24	258,08	40,89	210,46	2,09	346,76	18,99	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		23,9	19,5	52,4	523,0	0,11	1,10	0,08	0,69	0,24	258,08	40,89	210,46	2,09	346,76	18,99	0,00	0,00	0,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ИКРОЙ ИЗ КАБАЧКОВ																						
	180	6,0	7,8	37,2	243,2	0,08	0,84	0,07	1,20	0,09	0,05	20,38	11,39	50,79	1,12	158,15	0,77	0,01	0,01	ТТК 8	2008	
	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011	
	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011	
Итого за прием пищи:		610	14,4	13,2	77,8	487,5	0,17	1,94	0,11	1,79	0,09	0,29	247,21	48,25	234,03	2,91	504,91	19,76	0,01	0,01		
Всего за день:			14,4	13,2	77,8	487,5	0,17	1,94	0,11	1,79	0,09	0,29	247,21	48,25	234,03	2,91	504,91	19,76	0,01	0,01		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, к	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,4	7,1	36,3	238,0	0,08	0,58	0,04	1,20	0,08	0,15	124,19	19,83	113,70	0,49	219,13	10,04	0,01	0,00	184	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	630	15,8	13,2	77,7	491,9	0,16	1,68	0,08	1,20	0,08	0,38	350,51	51,68	293,76	2,04	554,79	29,03	0,01	0,00		
Всего за день:		15,8	13,2	77,7	491,9	0,16	1,68	0,08	1,20	0,08	0,38	350,51	51,68	293,76	2,04	554,79	29,03	0,01	0,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, к	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
ГРЕЧКА ПО-КУЛЕЧЕСКИ	150	14,2	15,1	36,5	337,9	0,23	0,90	0,29	7,30	0,00	0,16	31,44	125,62	232,64	4,70	350,74	5,14	0,07	0,01	КК	
	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ																					

МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2.5%	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.04	0.00	0.22	215.22	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	385	2011
Итого за прием пищи:	580	22.5	20.5	77.1	582.1	0.32	2.00	0.33	7.99	0.40	258.27	162.48	415.88	0.49	697.50	24.13	0.07	0.01		
Всего за день:		22.5	20.5	77.1	582.1	0.32	2.00	0.33	7.99	0.40	258.27	162.48	415.88	0.49	697.50	24.13	0.07	0.01		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, г	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																										
	200	6,2	10,7	28,1	284,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	175	2011				
	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00			2008			
	20	0,2	0,0	16,1	65,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,60	3,60	0,16	7,20	0,40	0,00	0,00	0,00	ТТК 10					
	200	0,3	0,1	13,7	59,2	0,01	24,00	0,01	0,22	0,00	0,01	16,95	9,91	8,91	0,35	105,88	0,30	0,00	0,00	0,00	375	2011				
	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	0,00	385	2011				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, г	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		углеводо-д	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																										
	200	10,6	16,5	35,8	334,1	0,06	1,57	0,26	4,29	0,00	0,08	17,72	34,97	135,80	1,29	205,32	3,82	0,08	0,02	291	2011					
	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008					
	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011					
	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011					
	630	19,0	21,9	76,4	578,3	0,15	2,67	0,30	4,88	0,00	0,32	244,55	71,83	319,04	3,08	552,08	22,81	0,08	0,02							
Итого за прием пищи:																										
Всего за день:																										

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, г	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																								
	150	9,9	20,2	3,0	264,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	210	2011		
	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008		
	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	1000	2011		
	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	0,00	0,00	385	2011		
	580	18,3	25,6	43,7	508,3	0,09	1,10	0,04	0,59	0,00	0,24	226,83	36,86	183,24	1,79	346,76	18,99	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:																								
Всего за день:																								

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, г	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	7.1	15.9	27.1	281.0	0.05	0.00	0.10	0.80	0.00	0.00	93.00	9.00	83.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	210	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	1000	2011
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2.5%	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.04	0.00	0.00	0.22	215.22	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	385	2011
Итого за прием пищи:	580	15.5	21.3	67.7	525.2	0.14	1.10	0.14	1.39	0.00	0.24	319.83	45.86	266.24	2.59	346.76	18.99	0.00	0.00		
Всего за день:		15.5	21.3	67.7	525.2	0.14	1.10	0.14	1.39	0.00	0.24	319.83	45.86	266.24	2.59	346.76	18.99	0.00	0.00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, г	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																										
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	150	13,5	2,0	28,2	184,9	0,37	0,00	0,01	5,53	0,02	0,08	55,84	49,52	123,24	3,81	442,92	3,08	0,02	0,00	109	2011					

ГУЛЯШ ИЗ КУР	90	9,4	10,7	5,8	157,8	0,06	2,26	0,40	1,21	0,00	0,08	21,08	18,59	93,83	1,14	204,77	4,73	0,07	0,01	308	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	88,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	36,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	670	31,3	18,1	74,7	586,9	0,52	3,36	0,45	7,33	0,02	0,40	303,75	104,97	400,31	6,74	994,45	26,80	0,09	0,01		
Всего за день:		31,3	18,1	74,7	586,9	0,52	3,36	0,45	7,33	0,02	0,40	303,75	104,97	400,31	6,74	994,45	26,80	0,09	0,01		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	
Итого за весь период	189,7	191,9	709,6	5 430,4	1,90	42,45	1,75	27,69	0,34	3,01	2 800,59	672,66	2 842,05	31,82	5 141,01	218,18	0,27	
Среднее значение за период	15,8	16,0	59,1	452,5	0,16	3,54	0,15	2,31	0,03	0,25	233,38	56,06	236,84	2,65	428,42	18,18	0,02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,0	31,8	54,2															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет	620