УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Сорской СОШ №1
_____ О.П. Риферт
28.08.2026

Примерное десятидневное меню для организации питания обучающихся МБОУ Сорской СОШ №1

от 7 до 11 лет

г.Сорск

День: Понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне- зимний период
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

1 день

№ тех-ой карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
	Завтрак					
181	Каша манная молочная	200,00	5,74	3,30	40,22	214,28
б/н	Сырники с творога из п/ф	70,00	7,50	8,00	29,00	154,00
б/н	Джем из абрикосов	10,00	0,10	0,00	7,20	29,00
379	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
	Итого за прием пищи:	**520,0**	**18,4**	**14,3**	**110,0**	**581,4**
	Обед					
54-20з	Горошек Зеленый	60,00	1,70	0,10	3,50	22,10
54-12с	Суп с рыбными консервами	200,00	7,90	3,84	12,44	115,66
б/н	Котлета куриная из п/ф	90,00	12,15	21,68	10,07	280,80
309	Макароны отварные с маслом	150,00	5,46	5,79	30,46	195,71
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
	Итого за прием пищи:	**750,00**	**29,7**	**31,8**	**93,9**	**781,2**
	Всего за день:		**48,2**	**46,1**	**203,9**	**1362,6**

День: Вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне- зимний период
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

2 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
	Завтрак					
23	Салат из свежих помидор	60,00	0,70	3,70	2,70	46,60
б/н	Котлета домашняя из п/ф	90,00	25,20	3,24	34,38	119,61
304	Рис отварной с маслом	150,00	3,65	5,37	36,69	209,70
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
	Итого за прием пищи:	**540,00**	**31,5**	**12,7**	**106,4**	**519,4**
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60,00	1,20	0,20	6,10	31,30
82	Борщ с капустой, картофелем	200,00	3,94	8,30	14,75	125,60
б/н	Тефтели мясные из п/ф	90,00	10,73	13,72	12,21	204,48
302	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,60	6,09	38,64	243,75
342	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	23,88	114,60
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
	Итого за прием пищи:	**740,00**	**26,5**	**28,8**	**113,2**	**803,2**
	Всего за день:		**58,1**	**41,5**	**219,6**	**1322,6**

День: Среда						
Неделя: первая						
Сезон: осенне- зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
3 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы ,г	
Завтрак						
2	Бутерброд с джемом или повидлом	20/4/16	0,9	4,2	22,1	129,7
206	Макароны, запеченные с сыром	150,00	9,6	7,2	25,3	253,1
382	Какао с молоком	200,00	3,78	0,67	26,00	118,60
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
847	Яблоко	100,00	0,80	0,80	12,20	45,20
Итого за прием пищи:		510,00	16,0	13,1	94,1	587,4
Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,00	0,58	3,65	2,19	42,40
111	Суп с макаронными изделиями	200,00	7,10	8,70	13,34	156,40
128	Пюре картофельное	150,00	3,10	9,16	18,00	172,90
б/н	Котлета рыбная (филе горбуши) из п/ф	90,00	14,04	4,68	7,33	126,63
349	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,10	132,80
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
Итого за прием пищи:		760,0	28,3	26,8	99,4	756,4
Всего за день:		44,3	39,9	193,5	1343,8	

День: Четверг						
Неделя: первая						
Сезон: осенне- зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
4 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Эн. ценностькал
			белки ,г	жиры, г	углеводы ,г	
Завтрак						
71	Помидоры свежие нарезка	60,00	0,67	0,12	2,28	13,20
309	Макароны отварные с маслом	150,00	5,46	5,79	30,46	195,71
290	Курица тушеная (голень п/ф, филе п/ф)	90,00	11,95	9,76	2,61	145,80
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
Итого за прием пищи:		560,00	21,1	16,2	77,0	542,0
Обед						
51	Салат "Восточный"	60,00	0,77	0,00	15,06	63,78
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками из п/ф	200/ 20	3,50	6,56	13,77	124,20
199	Пюре из гороха с маслом	150,00	12,99	6,53	33,36	220,86
б/н	Котлета домашняя из п/ф	90,00	25,20	3,24	34,38	119,61
389	Сок яблочный	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	1,80	0,40	17,00	81,60
б/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
Итого за прием пищи:		770,0	46,7	16,9	145,5	750,5
Всего за день:		67,7	33,1	222,5	1292,5	

День: Пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

5 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы,г	
Завтрак						
54-21з	Кукуруза сахарная	60.00	1,20	0,20	6,10	31,30
б/н	Бифштекс из п/ф	90.00	25,20	3,24	34.38	119,61
302	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8.60	6.09	38.64	243,75
389	Сок яблочный	180,00	0,90	0,00	18.18	76.32
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20.00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20.00	1,00	0,13	9.13	42.70
Итого за прием пищи:		**520,0**	**37,8**	**9,9**	**114,9**	**554,5**
Обед						
54-20з	Горошек Зеленый	60.00	1,70	0,10	3,50	22.10
102	Суп картофельный с бобовыми	200.00	6.24	38,42	15.75	123.60
304	Рис отварной с маслом	150,00	3,65	5,37	36,69	209,70
290	Курица тушеная (голень п/ф, филе п/ф)	90,00	11.95	9,76	2,61	145,80
388	Напиток из плодов шиповника	200,00	0.68	0.41	20,76	88.20
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	1,80	0,40	17,00	81,60
б/н	Хлеб пшеничный	30.00	1.50	0,20	13,70	64,10
Итого за прием пищи:		**770,0**	**27,5**	**54,7**	**110,0**	**735,1**
Всего за день:		**65,3**	**64,5**	**224,9**	**1289,6**	

День: Понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне- зимний период
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

6 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы,г	
Завтрак						
175	Каша "Дружба" молочная	200.00	6,80	8,90	34,60	214,00
3	Бутерброд с маслом и сыром на пш. хлебе	30/20/10	6,27	3,86	14,83	157,00
378	Чай с молоком	200,00	1,52	1,35	15,90	81,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	1,80	0,40	17,00	81,60
Итого за прием пищи:		**500,0**	**16,39**	**14,51**	**82,33**	**533,6**
Обед						
54-21з	Кукуруза сахарная	60,00	1,20	0,20	6,10	31,30
96	Рассольник Ленинградский	230.00	1,61	4,47	12,58	128,40
б/н	Тефтели мясные из п/ф	90,00	10,73	13,72	12,21	204,48
302	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,60	6,09	38,64	243,75
376	Чай с сахаром	200.00	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30.00	1,35	0,30	12,75	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	20.00	1,00	0,13	9,13	42,70
Итого за прием пищи:		**780,0**	**24,6**	**24,9**	**106,4**	**771,8**
Всего за день:		**41,0**	**39,4**	**188,7**	**1305,4**	

День: Вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне- зимний период
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

7 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Эн. ценность. Ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
завтрак						
54-20з	Горошек Зеленый	60,00	1,70	0,10	3,50	22,10
б/н	Котлета домашняя из п/ф	90,00	25,20	3,24	34,38	119,61
304	Рис отварной с маслом	150,00	3,65	5,37	36,69	209,70
388	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,68	0,41	20,76	88,20
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
	Итого за прием пищи:	**550,0**	**33,6**	**9,6**	**117,2**	**543,5**
Обед						
71	Огурцы свежие нарезка	60,00	0,42	0,06	1,14	7,20
54-12с	Суп с рыбными консервами	200,00	7,90	3,84	12,44	115,66
309	Макароны отварные с маслом	150,00	5,46	5,79	30,46	195,71
б/н	Биточки куриные из п/ф	90,00	12,15	21,68	10,07	280,80
342	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	23,88	114,60
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
	Итого за прием пищи:	**780,0**	**28,0**	**31,9**	**95,6**	**797,5**
	Всего за день:		**61,6**	**41,4**	**212,8**	**1341,0**

День: Среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне- зимний период
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

8 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Эн. ценность. Ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
завтрак						
20	Салат из свежих огурцов	60,00	0,45	3,61	1,41	39,97
б/н	Котлета рыбная (филе горбуши) из п/ф	90,00	14,04	4,68	7,33	126,63
128	Пюре картофельное	150,00	3,10	9,16	18,00	172,90
349	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,10	132,80
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
	Итого за прием пищи:	**540,0**	**20,2**	**17,9**	**76,5**	**555,8**
Обед						
23	Салат из свежих помидоров	60,00	0,70	3,70	2,70	46,60
86	Свекольник	200	6	8,9	8,3	142,7
302	Каша перловая рассыпчатая	160,00	4,75	4,62	33,81	195,84
б/н	Тефтели куриные из п/ф	90,00	9,72	11,24	10,77	181,80
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	1,80	0,40	17,00	81,60
б/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
	Итого за прием пищи:	**780,0**	**24,6**	**29,1**	**101,5**	**774,6**
	Всего за день:		**44,8**	**47,0**	**178,0**	**1330,4**

День: Четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне- зимний период
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

9 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Эн. ценность. ккал
			белки,г	жиры,г	уг-ды,г	
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	60,00	1,20	0,20	6,10	31,30
309	Макароны отварные с маслом	150.00	5,46	5,79	30.46	195,71
б/н	Тефтели мясные из п/ф	90,00	10,73	13,72	12,21	204,48
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20.00	1,00	0,13	9,13	42,70
	Итого за прием пищи:	**540,0**	**19,4**	**20,1**	**81,6**	**577,0**
	Обед					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,00	0,58	3,65	2,19	42,40
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200,00	4,80	6,96	6,32	96,32
б/н	Котлета куриная из п/ф	90,00	12,15	21,68	10,07	280,80
304	Рис отварной с маслом	150,00	3,65	5,37	36,69	209,70
389	Сок яблочный	180,00	0.90	0.00	18,18	76,32
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0.90	0.20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0.13	9.13	42,70
	Итого за прием пищи:	**770,0**	**24,0**	**38,0**	**91,1**	**789,0**
	Всего за день:	**43,4**	**58,1**	**172,7**	**1366,0**	

День: Пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне- зимний период
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

10 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Эн. ценность. Ккал
			белки,г	жиры,г	уг-ды,г	
	Завтрак					
54-20з	Горошек Зеленый	60,00	1,70	0,10	3,50	22,10
302	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8.60	6,09	38,64	243,75
б/н	Тефтели куриные из п/ф	90.00	9,72	11,24	10.77	181.80
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	10.00	0,45	0,10	4,25	20,40
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
	Итого за прием пищи:	**530,0**	**21,5**	**17,7**	**81,3**	**570,8**
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60,00	1.20	0.20	6,10	31,30
111	Суп с макаронными изделиями	200.00	7,10	8,70	13,34	156,40
б/н	Бифштекс из п/ф	90.00	25,20	3,24	34,38	119,61
143	Рагу из овощей	150,00	2,53	15,70	12.29	202,85
349	Компот из смеси сухофруктов	200.00	0,66	0,09	32,10	132.80
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1.35	0.30	12,75	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0.20	13,70	64.10
	Итого за прием пищи:	**760,0**	**39,5**	**28,4**	**124,7**	**768,3**
	Всего за день:	**61,1**	**46,1**	**206,0**	**1339,0**	

Среднее значение калорийности

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Дни	Завтрак	%	Обед	%
1	581,4	24,74	781,17	33,2
2	519,4	22,10	803,23	34,2
3	587,4	25,00	756,43	32,2
4	542,0	23,06	750,47	31,9
5	554,5	23,59	735,10	31,3
6	533,6	22,71	771,83	32,8
7	543,5	23,13	797,47	33,9
8	555,8	23,65	774,64	33,0
9	577,0	24,55	789,04	33,6
10	570,8	24,29	768,26	32,7
Итого:	**556,5**	**23,70**	**772,8**	**32,60**

Средние значения калорийности приведены согласно СаН ПиН 2.3/2.4.3590-20 +/- 5%

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Руководители разработки зборника : Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН). Издательство г.Москва "Дели плюс"2017 г.

2. "Новейший сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания". - М.: ООО «Дом Славянской книги», 2019. – 576с.

3. "Сборни рецептур блюди типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет)". - Федеральное бюджетное учреждение науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены" Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923332

Владелец Риферт Оксана Петровна

Действителен С 01.02.2024 по 31.01.2025