

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №5 г. Охи имени  
кавалера ордена Мужества

А.В. Беляева

Т.В. Гордеева

2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 7-11 ЛЕТ В ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД  
ДЛЯ НУЖД МБОУ СОШ №5 г. Охи имени А.В. Беляева**

Меню составлено на основании сборников рецептур:

- 1 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях и детских оздоровительных организаций / Под ред. профессора А.Я. Первалова. 2013 – 576 с.
- 2 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи плюс, 2016 – 640с.
3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, - СПб.: Речь, 2008. – 800 с.
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, москва ДеЛи принт, 2011 г.

Составил: Инженер-технолог ООО НВФ ЦПТ



2021

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	2.0	3.0	25.7	137.9	2	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	165	15.1	19.4	4.0	285.1	214	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/20	0.1	0.0	5.0	20.0	430	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	442	2008
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>20.4</b>	<b>23.0</b>	<b>71.5</b>	<b>612.8</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	60	0.6	0.1	0.3	5.0	62	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	4.2	6.4	5.7	98.1	87	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	14.2	14.1	3.4	198.8	246	2011
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.5	4.5	37.3	204.3	323	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	442	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.6	58.1	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>	<b>26.8</b>	<b>26.3</b>	<b>103.3</b>	<b>759.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47.2</b>	<b>49.3</b>	<b>174.8</b>	<b>1 372.4</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5.8	5.3	15.4	133.2	3	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	14.8	14.2	18.7	261.8	223	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И С САХАРОМ	210/20/5	0.1	0.0	18.6	75.6	377	2011
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22.8</b>	<b>19.9</b>	<b>68.7</b>	<b>549.4</b>		

<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.4	6.1	1.4	61.5	19	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	250	3.2	4.4	12.4	103.0	102	2008
РЫБА (ГОРБУША), ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	11.8	7.0	4.1	126.6	231	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.5	5.8	15.3	128.9	346	2008
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8		2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.0	22.1	91.9	401	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0.6	0.0	32.0	131.9	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1005</b>	<b>24.2</b>	<b>24.5</b>	<b>113.8</b>	<b>776.3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47.1</b>	<b>44.4</b>	<b>183.1</b>	<b>1 330.7</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	4.8	12.9	102.9	1	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	90	12.1	6.3	4.5	143.2	261	2011
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	2.4	4.0	13.0	101.3	151	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.1	3.3	24.3	140.4	380	2011
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>21.2</b>	<b>18.9</b>	<b>73.5</b>	<b>575.6</b>		
<b>Обед</b>							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1.2	1.9	6.1	46.6	56	2008
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	5.4	4.9	12.8	118.1	90	2008
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	240	14.0	14.9	27.9	301.7	292	2011
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8		2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ (ВИШНЯ)	180	0.5	0.1	53.0	217.3	347.1	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>24.7</b>	<b>22.9</b>	<b>123.7</b>	<b>803.1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45.9</b>	<b>41.8</b>	<b>197.2</b>	<b>1 378.7</b>		

#### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	4.6	8.0	15.4	152.4	3	2008
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	50	7.4	8.7	4.5	125.9	264	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3.6	1.1	23.1	117.3	309	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0		2008
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0		2008
СНЕЖОК	100	2.7	2.5	10.8	76.5	386	2011
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	200	0.1	0.0	0.2	1.2	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>20.6</b>	<b>22.0</b>	<b>70.6</b>	<b>569.4</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	5.0	5.3	71.0	45	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОРОХОМ	200	4.6	4.4	15.2	117.8	102	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	13.6	12.3	8.1	149.8	240	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3.1	8.5	18.2	162.9	125	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	25.1	100.6	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>765</b>	<b>28.9</b>	<b>31.4</b>	<b>102.2</b>	<b>800.2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47.8</b>	<b>53.4</b>	<b>172.8</b>	<b>1369.6</b>		

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	2.0	3.0	25.7	137.9	2	2011
КАША "ДРУЖБА"	250	8.3	9.9	28.8	238.8	190	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6.5	5.5	15.0	136.4	382	2011
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>18.9</b>	<b>18.8</b>	<b>85.5</b>	<b>591.9</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.0	2.4	4.9	46.2	53	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7.5	2.6	13.2	106.7	87	2012
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	90	12.0	18.4	12.6	263.0	278	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2.7	4.4	16.0	117.3	344	2012
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6		2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ (ВИШНЯ)	180	0.5	0.1	51.0	209.5	347.1	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>27.0</b>	<b>28.9</b>	<b>119.5</b>	<b>851.9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45.9</b>	<b>47.7</b>	<b>205.0</b>	<b>1 443.8</b>		

### 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И С САХАРОМ	210/15/5	0.1	0.0	5.1	21.5	377	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	4.8	12.9	102.9	1	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	15.0	14.0	36.7	337.8	223	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И С САХАРОМ	210/20/5	0.1	0.0	9.9	40.8	377	2011
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>765</b>	<b>18.8</b>	<b>19.3</b>	<b>83.4</b>	<b>590.8</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1.6	2.7	4.7	49.8	12	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	4.4	4.4	14.1	114.9	77	2012
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	240	14.0	14.9	27.9	301.7	292	2011
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0		2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0.2	0.1	16.1	66.6		
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0.6	0.0	32.0	131.9	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>25.1</b>	<b>23.3</b>	<b>123.4</b>	<b>807.6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43.9</b>	<b>42.6</b>	<b>206.8</b>	<b>1 398.4</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5.8	5.3	15.4	133.2	3	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6.7	6.1	25.6	184.7	189	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8		2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2.1	2.0	16.2	92.4	380	2011
СНЕЖОК	100	2.7	2.5	10.8	76.5	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>19.0</b>	<b>16.5</b>	<b>86.0</b>	<b>573.2</b>		
<b>Обед</b>							
ЛЕЧО КОНСЕРВИРОВАННОЕ	100	0.8	2.4	7.7	55.6		
СВЕКОЛЬНИК	200	4.6	6.0	11.5	119.5	136	2013
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	13.9	5.7	10.6	197.9	240	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3.1	8.5	18.2	162.9	125	2008
БАТОН	25	1.9	0.7	12.9	65.5		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.1	0.1	17.6	71.8	394	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>985</b>	<b>26.4</b>	<b>30.4</b>	<b>104.8</b>	<b>800.0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45.4</b>	<b>46.9</b>	<b>190.8</b>	<b>1373.2</b>		



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	2.0	3.0	25.7	137.9	2	2011
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	11.0	11.1	43.8	319.8	189	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8		2008
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	1.6	1.4	5.8	42.1	383	2011
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>16.7</b>	<b>15.9</b>	<b>91.3</b>	<b>578.6</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0.7	6.1	2.6	69.1	22	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.3	2.2	16.2	94.4	100	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ С СОУСОМ	110	19.0	12.9	13.0	219.8	404	2013
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0.4	2.0	1.4	24.4	364	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5.1	4.0	31.8	183.2	332	2008
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6		2008
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0.1	0.0	15.5	64.8	437	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>31.2</b>	<b>28.2</b>	<b>104.9</b>	<b>778.0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47.9</b>	<b>44.1</b>	<b>196.2</b>	<b>1 356.6</b>		

**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	4.2	7.8	12.9	139.3	3	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150	15.7	13.5	17.4	253.9	224	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И С САХАРОМ	210/20/5	0.1	0.0	5.2	22.1	377	2011
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0.6	0.0	32.0	131.9	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>21.9</b>	<b>21.5</b>	<b>76.0</b>	<b>588.0</b>		
<b>Обед</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ)	60	0.7	3.0	4.3	47.6	82	2013
СУП С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	4.8	6.1	12.9	126.1	115	2011
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	110	10.5	8.8	4.4	141.5	279	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0.2	1.5	1.8	21.4	364	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2.7	6.2	16.0	133.0	344	2012
БАТОН	35	3.9	1.5	27.0	137.6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8		2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	29.3	122.4	401	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>25.1</b>	<b>27.4</b>	<b>104.2</b>	<b>770.4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47.0</b>	<b>48.9</b>	<b>180.2</b>	<b>1 358.4</b>		

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	4.8	12.9	102.9	1	2008
КАША ПУХОВАЯ ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С ЯЙЦАМИ	185	11.7	12.0	36.6	303.0	255	2013
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1.0	1.3	8.1	48.0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8		2008
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	200	0.1	0.0	0.1	0.6	377	2011
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0		2008
СНЕЖОК	100	2.7	2.5	10.8	76.5	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>19.1</b>	<b>21.1</b>	<b>87.3</b>	<b>618.8</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.0	5.3	53.0	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	5.5	5.5	19.5	150.3	77	2012
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	13.6	12.3	8.2	197.9	240	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3.0	5.6	19.6	141.7	125	2008
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	24.3	96.8	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>27.0</b>	<b>27.6</b>	<b>103.4</b>	<b>772.2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46.1</b>	<b>48.7</b>	<b>190.7</b>	<b>1 391.0</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	464,4	468,0	1894,6	13672,3
Среднее значение за период	46.4	46.8	189.5	1376.2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.5	30.6	55.9	

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	612	856