

"Утверждаю"

Директор МОБУ Артакульская СОШ МР Карaidельский район РБ



О.С.Янибекова

10-ти дневное перспективное меню для обучающихся 7-11 лет

на 2025-2026 учебный год по сборнику технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для

школьного питания 2018 года ООО "Партнер"

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№13	Салат из помидор и огурцов с растительным маслом	80	0,6	3,8	2,9	48
№ 172	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,4	6,8	45,4	288
№282	Чай с сахаром с лимоном	200	0,1	0	9,1	37
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак		615	15,5	11,5	94,7	550
Обед						
№63	Суп картофельный с бобовыми и гречками	овз 1-4 кл.	7,9	3,7	31,5	199
№177	Каша ячневая рассыпчатая	185	5,8	4,8	36,3	215
98	Котлеты мясные	80/20	16,2	14,5	13,9	230
№305	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за обед		786	33,1	23,4	120,1	808

Доля суточной потребности

23%

34%

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ТК	Наименование блюда	\	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№103	Фрикадельки мясные	80	11,3	9,3	8,2	162
№192	Каша рисовая молочная жидкая	185	4,5	7,2	27,6	174
№294	Компот из ягод	200	0,5	0,1	31,2	121
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		515	9	7,8	86,3	587,00
Обед						
№67	Суп из овощей	257/10	1,8	4,2	10,7	88
80	Рыба тушеная в томате с овощами	200	23,2	11,6	4,7	216
№221	Макаронные изделия отварные с маслом	228	8,8	14,2	29,4	264
№282	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		985	41,1	30,9	99,8	821

25%

35%

День: среда

Неделя:1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№13	Салат из огурцов и помидор	80	0,6	3,8	2,9	61
№181	Каша молочная "Геркулес" с маслом	185	7,2	9,1	31,5	238
№284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
№27/01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	0	35
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		525	14,53	16,03	71,2	501
Обед						
№15	Салат из помидор с растительным маслом	80	1,1	6,6	5,3	51
№66	Суп-лапша домашняя	300	2,6	4,3	11,6	96
№118	Рагу из овощей с мясом	200	14,3	17,3	14	269
№309	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,3	0,1	32,4	130
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		870	25,4	22,6	103,9	764

21%

33%

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№56	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300/12	1,7	5	11,6	97
№271	Булочка	100	7,3	11,7	55,4	315
№300	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,1	37
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		762	11,4	12,2	92	579
Обед						
№118	рагу овощное с мясом	200	14,3	17,3	14	269
№177	Каша ячневая рассыпчатая	257	5,8	4,8	36,3	215
№310	Компот из ягод	200	0,5	0,1	31,2	121
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		547	27,8	23,1	127,4	823

25%

35%

День: пятница

Неделя: I

Возраст: с 7 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№96	Гуляш из говядины в томатном соусе	60\50	16,9	17,5	3,7	240
№227	Макаронные изделия отварные с маслом	228	8,8	14,2	29,4	284
№300	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		588	33,3	35,5	74,3	752
Обед						
№67	Суп из овощей	300	1,8	4,2	10,7	88
98	Котлеты мясные с томатным соусом	80/20	16,2	14,5	13,9	252
№ 172	Каша гречневая рассыпчатая	257	10,4	6,8	45,4	288
№284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		536,75	35,7	26,4	125,2	883

День: понедельник

Неделя:2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№15	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,6	3,8	2,9	48
№195	Каша "Артек" молочная вязкая	185	7,2	7,2	36,8	242
№300	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	Фрукты свежие	100	0	0	11,2	45
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		615	11,9	11,5	87,5	500
Обед						
№65	Суп картофельный с бобовыми и гречками	257/10	7,9	3,7	31,5	202
№118	Рагу из овощей с мясом	200	14,3	17,3	14	269
№305	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		757	29,4	21,9	111,4	765

21%

33%

День: вторник

Неделя:2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
131	Плов из курицы	220	17,1	21,4	28,4	377
630	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		570	22,5	23,3	67,1	568
Обед						
№58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	257/10	1,7	5	11,6	97
436	Жаркое по-домашнему	140/60	19,3	19,9	18,9	334
№310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		757	28,7	25,9	107,6	770

24%

33%

День: среда

Неделя:2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№17	Салат из огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44
№213	Макаронные изделия с тертым сыром	240,0	11,1	12,8	32,2	293
№284	Чай с сахаром и с лимоном	200	0,1	0	9,1	35
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		570	15,8	16,9	71,2	502
Обед						
№25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	8,2	6,6	105
№66	Суп-лапша домашняя	300	2,6	4,3	11,6	96
№186	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	257	7,9	8,1	32,1	234
№98	Котлеты мясные с томатным соусом	100	16,2	14,5	13,9	252
№310	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,1	35
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за обед		997	31,3	35,5	91,7	810

21%

34%

День: вторник

Неделя:2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
131	Плов из курицы	220	17,1	21,4	28,4	377
630	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		570	22,5	23,3	67,1	568
Обед						
№58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	257/10	1,7	5	11,6	97
436	Жаркое по-домашнему	140/60	19,3	19,9	18,9	334
№310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88

24%

Неделя:2

Возраст:с 7 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№138	Картофельное пюре	220	3,7	5,9	24	166
№107	Фрикадельки мясные	80	11,3	9,3	8,2	162
№284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		550	19,1	15,7	69	495
Обед						
№14	Салат из свежих огурцов	100	0,6	3,6	2,4	44
№57	Рассольник ленинградский со сметаной	257/10	2,1	5,2	15,4	111
№158	Рагу из овощей	220	3,3	14	18,5	221
№309	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,3	0,1	32,4	130
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		877	13,9	20,2	112,2	613

День: пятница

Неделя:2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№42	Винегрет овощной	100	1	1,9	5,7	44
№195	Каша молочная "Дружба"	257	5,6	7,6	29,5	209
692	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	109
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130
	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	46
Итого за завтрак		707	12,8	10,9	75,5	538
Обед						
№67	Суп из овощей	257/10	1,8	4,2	10,7	88
80	Рыба тушеная в томате с овощами	200	23,2	11,6	4,7	216
№227	Макаронные изделия отварные с маслом	257	8,8	14,2	29,4	284
№300	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		1014	37,9	30,5	81,4	753

23%

32%