

с 26.01.2026

Согласовано:

МАОУ "Бершетская средняя школа "



Е.Ф.Саввина

Утверждаю:



И.В.Старкова

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 7-11 лет на зимне-весенний период года

- 1."Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ организаций детских оздоровительных учреждений" (Пермь, **2013г.**)(ООО "Уральский региональный центр питания ",ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России.
- 2.**СанПиН 2.3/2.4.3590-20** "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
- 3."Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации,лечебно -профилактических учреждений" (Пермь **2018 ,2021г.**)(ООО "Уральский региональный центр питания ",ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России..

**Примерное типовое меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День:1

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

Возрастная категория:7-11 лет

Рацион:Начальная школа 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7							
Завтрак													
63/18	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	35	5	7	8	114		48		158	104	11	
226/18	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191,6	1	39		130	140	31	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38				5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94				8	26	6	
82/18	Фрукты свежие	150	1	1	15	66	11			24	17	14	3
Итого за Завтрак		590	14	15	80	503,6	12	87		325	295	66	4
Обед													
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1	5	5	71,4	4		2	25	22	9	
117/18	Суп из овощей со сметаной	200	2	4	7	74,1	7		2	28	54	16	1
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	13	14	10	218,6	1		1	30	141	19	2
256/18	Макаронные изделия отварные	150	6	6	30	190,4		34	1	14	45	9	1
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84				20	19	14	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6			1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5				6	20	4	
Итого за Обед		800	28	29	100	778,6	13	34	7	130	364	90	7
Полдник													
554/13	Булочка Пермская	100	6	13	39,2	246,7			1	17	60	9	1
487/18	Компот из яблок с лимоном	200			14	60	3			14	8	6	1
Итого за Полдник		300	6	13	53,2	306,7	3		1	31	68	15	2
Итого за день			48	57	233,2	1 588,90	28	121	8	486	727	171	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День:2

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

Возрастная категория:7-11 лет

Рацион:Начальная школа 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7							
Завтрак													
347/18	Котлеты "Школьные"	90	13	10	11	189	1	22		43	133	19	2
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6		24		14	134	89	3
459/18	Чай с лимоном	200			10	40	1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141			1	12	39	8	1
Итого за Завтрак		500	24	16	61	543,6	2	46	1	77	315	121	7
Обед													
50/13	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4	3		1	20	23	11	1
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	6	66,4	15		2	27	38	18	1
479/13	Сметана	5		1		8,1				4	3		
375/18	Плов из отварной птицы	240	24	27	31	466,3	1	94	6	33	132	43	2
461/18	Чай каркаде	200			14	56		3		1			
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6			1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94				8	26	6	
Итого за Обед		785	32	35	89	813,8	19	97	10	107	285	97	6
Полдник													
530/18	Ватрушка с повидлом	100	6	2	28,3	276,7		14	1	18	45	11	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78	80		1	12	3	3	1
Итого за Полдник		300	7	2	46,3	354,7	80	14	2	30	48	14	2
Итого за день			63	53	196,3	1 712,10	101	157	13	214	648	232	15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День:3

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

Возрастная категория:7-11 лет

Рацион:Начальная школа 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7							
Завтрак													
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	2	2	3	38,3	1	11		11	33	11	
268/18	Омлет натуральный	160	14	16	3	209,2		278	1	127	240	20	3
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	1	19		108	77	13	
590/13	Печенье	40	3	4	30	166,8			1	12	36	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94				8	26	6	
Итого за Завтрак		500	25	25	70	596,3	2	308	2	266	412	58	4
Обед													
149/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	60			1	6,6	2			14	15	8	
128/13	Борщ с капустой и картофелем	200	2	5	11	92	10		2	35	53	26	1
479/13	Сметана	10		2		16,2				9	6	1	
345/13	Биточки рыбные	90	13	2	9	102			1	32	144	21	1
402/18	Соус молочный для запекания	30	1	3	2	35,4		15		34	26	4	
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102	4	30		38	77	25	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	108	5			18	18	10	4
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4			1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141			1	12	39	8	1
Итого за Обед		860	29	19	107	707,6	21	45	5	213	473	131	10
Полдник													
538/18	Шанежка наливная	100	8	7	41,3	260		41	1	30	64	12	1
460/18	Чай с молоком	200	2	1	12	64		10		59	46	11	1
Итого за Полдник		300	10	8	53,3	324		51	1	89	110	23	2
Итого за день			64	52	230,3	1 627,90	23	404	8	568	995	212	16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День:4

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

Возрастная категория:7-11 лет

Рацион:Начальная школа 1-4 классы

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7							
Завтрак													
96/13	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	40	1	4	20	124				6	12	3	
223/18	Каша пшенная вязкая	220	10	9	41	279,6	1	44		156	230	61	2
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94	1	19		111	91	22	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94				8	26	6	
Итого за Завтрак		500	17	16	95	591,6	2	63		281	359	92	3
Обед													
4/13	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6	6	81,6	17		3	26	19	10	
134/13	Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97	6		2	12	50	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1				4	3		
372/18	Котлеты из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6	1	53	1	36	88	17	1
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6		24		14	134	89	3
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44	17			8	6	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4			1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94				8	26	6	
Итого за Обед		805	30	27	88	767,3	41	77	7	129	421	177	7
Полдник													
553/13	Шанежка с картофелем	100	11	10	44,8	256,7	7	1	1	75	138	30	2
494/18	Компот из изюма	200			18	72				16	11	4	1
Итого за Полдник		300	11	10	62,8	328,7	7	1	1	91	149	34	3
Итого за день			58	53	245,8	1 687,60	50	141	8	501	929	303	13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День:5

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

Возрастная категория:7-11 лет

Рацион:Начальная школа 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7							
Завтрак													
282/21	Шницель рубленый	90	14	10,4	14,1	205,9			1	39,4			1
258/18	Макароны отварные с овощами	150	5	4	26	156	3	25	1	20	59	18	1
461/18	Чай каркаде	200			14	56		3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141			1	12	39	8	1
Итого за Завтрак		500	24	14,4	84,1	558,9	3	28	3	72,4	98	26	3
Обед													
21/18	Салат из моркови	60	1	4	7	62,4	2		2	15	30	20	
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89	7		1	12	51	19	1
348/18	Тефтели из говядины (паровые)	90	12	8	8	155,7	1			15	127	17	2
380/18	Капуста тушеная	150	3	5	12	108	21	26		90	66	34	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78	80		1	12	3	3	1
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4			1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141			1	12	39	8	1
Итого за Обед		820	28	20	110	738,5	111	26	6	177	411	129	8
Полдник													
563/13	Булочка ванильная	100	8	8	39,1	330			1	15	62	10	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40	1			8	9	5	1
Итого за Полдник		300	8	8	49,1	370	1		1	23	71	15	2
Итого за день			60	42,4	243,2	1 667,40	115	54	10	272,4	580	170	13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День:6

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет

Рацион:Начальная школа 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7							
Завтрак													
91/13	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	35	5	8	7	123				137	99	10	
217/18	Каша рисовая вязкая	200	6	7	37	236	2	41		139	166	41	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38				5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47				4	13	3	
82/18	Фрукты свежие	120			12	52,8	8			19	13	11	3
Итого за Завтрак		575	13	15	75	496,8	10	41		304	299	69	4
Обед													
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1	5	5	71,4	4		2	25	22	9	
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	6	66,4	15		2	27	38	18	1
479/13	Сметана	5		1		8,1				4	3		
282/21	Шницель рубленый	90	14	10,4	14,1	205,9			1	39,4			1
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6		24		14	134	89	3
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5	5			18	18	10	4
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6			1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5				6	20	4	
Итого за Обед		775	28	26,4	88,1	773	24	24	6	147,4	298	149	11
Полдник													
574/13	Булочка школьная	100	8	3	29,3	285			2	15	60	12	1
460/18	Чай с молоком	200	2	1	12	64		10		59	46	11	1
Итого за Полдник		300	10	4	41,3	349		10	2	74	106	23	2
Итого за день			51	45,4	204,4	1 618,80	24	75	8	525,4	703	241	17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День:7

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет

Рацион:Начальная школа 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7							
Завтрак													
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	13	14	10	218,6	1		1	30	141	19	2
256/18	Макаронные изделия отварные	150	6	6	30	190,4		34	1	14	45	9	1
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	1	19		108	77	13	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141			1	12	39	8	1
Итого за Завтрак		530	27	23	84	638	2	53	3	164	302	49	4
Обед													
48/13	Салат из квашеной капусты	60	1	6	2	65,4	11		1	26			
134/13	Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97	6		2	12	50	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1				4	3		
405/13	Курица в соусе с томатом	100	11,3	11,3	3,4	160	1,9			28,3			1
237/18	Рис с овощами	150	3,8	4,1	31,4	178	1,7			19,2			
487/18	Компот из яблок с лимоном	200			14	60	3			14	8	6	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6			1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94				8	26	6	
Итого за Обед		795	24,1	26,4	96,8	732,1	23,6		4	125,5	150	52	5
Полдник													
553/13	Шанежка с картофелем	100	11	10	40,8	256,7	7	1	1	75	138	30	2
510/13	Компот из апельсинов с яблоками	200	1		22	93	12			19	12	8	1
Итого за Полдник		300	12	10	62,8	349,7	19	1	1	94	150	38	3
Итого за день			63,1	59,4	243,6	1 718,80	44,6	54	8	383,5	602	139	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День:8

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет

Рацион:Начальная школа 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7							
Завтрак													
563/13	Булочка Ванильная	80	6	7	45	264				12			1
223/18	Каша пшенная вязкая	200	9	8	37	254,2	1	40		142	209	55	2
461/18	Чай каркаде	200			14	56		3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94				8	26	6	
Итого за Завтрак		520	14	13	95	553,6	1	47		171	268	70	2
Обед													
175/13	Кукуруза отварная	60	5	3	37	199,7				16	118	38	2
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89	7		1	12	51	19	1
328/21	Жаркое по домашнему	200	19	14	26	307	15		1	31			3,4
492/18	Компот из св.яблок и ягод	200			11	48	8,6			5,5	6	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4			1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94				8	26	6	
Итого за Обед		760	33	20	129	842,1	30,6		3	93,5	296	97	8,4
Полдник													
530/18	Ватрушка с повидлом	100	6	2	28,3	276,7		14	1	18	45	11	1
494/18	Компот из изюма	200			18	72				16	11	4	1
Итого за Полдник		300	6	2	46,3	348,7		14	1	34	56	15	2
Итого за день			53	35	270,3	1 744,40	31,6	61	4	298,5	620	182	20,4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День:9

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет

Рацион:Начальная школа 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7							
Завтрак													
279/18	Запеканка из творога	150	32	9,2	25	310	1	70		275	390	40	1
481/13	Молоко сгущенное	50	4	4	28	164				154	70	15	
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94	1	19		111	91	22	1
589/13	Пряники	50	3	2	38	183			1	6	25	5	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141			1	12	39	8	1
Итого за Завтрак		510	47	18,2	135	892	2	89	2	558	615	90	3
Обед													
50/13	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4	3		1	20	23	11	1
144/13	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86,4	7			15	53	20	1
372/18	Котлеты из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6	1	53	1	36	88	17	1
258/18	Макароны отварные с овощами	150	5	4	26	156	3	25	1	20	59	18	1
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84				20	19	14	1
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4			1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94				8	26	6	
Итого за Обед		800	30	20	111	742,8	14	78	4	140	363	114	7
Полдник													
563/13	Булочка ванильная	100	8	8	47,1	330			1	15	62	10	1
460/18	Чай с молоком	200	2	1	12	64		10		59	46	11	1
Итого за Полдник		300	10	9	59,1	394		10	1	74	108	21	2
Итого за день			87	29,2	305,1	2 028,80	16	177	7	772	1 086	225	12

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День:10

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет

Рацион:Начальная школа 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7							
Завтрак													
345/13	Биточки рыбные	90	13	2	9	101,7			1	32	144	21	1
385/18	Рис отварной	150	4	5	39	219,3		27		7	82	27	
459/18	Чай с лимоном	200			10	40	1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141			1	12	39	8	1
Итого за Завтрак		510	22	7	88	502	1	27	2	59	274	61	3
Обед													
16/18	Салат из соленых огурцов	60		6	1	57,6	1			3			
131/13	Свекольник	200	2	4	10	78	7		2	30	42	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1				4	3		
ТТК25-04	Бифилтекс по домашнему	90	14	16	11	224		22		27		19	1
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102	4	30		38	77	25	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78	80		1	12	3	3	1
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4			1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94				8	26	6	
Итого за Обед		805	27	34	89	746,1	92	52	4	143	246	102	6
Полдник													
538/18	Шанежка наливная	100	8	7	31,3	260		41	1	30	64	12	1
510/13	Компот из апельсинов с яблоками	200	1		22	93	12			19	12	8	1
Итого за Полдник		300	9	7	53,3	353	12	41	1	49	76	20	2
Итого за день			58	48	230,3	1 601,10	105	120	7	251	596	183	11

Распределение рациона примерного 10-и дневного меню по калорийности и химическому составу для детей 7-11 лет на зимне-весенний период года

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	А	С	Ca	Fe
1 день	48	57	233,2	1588,9	121	28	486	13
2 день	63	53	196,3	1712,1	157	101	214	15
3 день	64	52	230,3	1627,9	404	23	568	16
4 день	58	53	245,8	1687,6	141	50	501	13
5 день	60	42,4	243,2	1667,4	54	115	272,4	13
6 день	51	45,4	204,4	1618,8	75	24	525,4	17
7 день	63,1	59,4	243,6	1718,8	54	44,6	383,5	12
8 день	53	35	270,3	1744,4	61	31,6	298,5	20
9 день	87	29,2	305,1	2028,8	177	16	772	12
10 день	58	48	230,3	1601,1	120	105	251	11
среднее	60,51	47,40	240,25	1699,58	136,40	53,82	427,18	14,20
Норма 60-75% от суточной нормы	46,2-57,75	47,4-59,25	201-251,25	1410-1762,5				

Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей 7-11лет на зимне-весенний период года

	завтрак	% от суточной нормы	обед	% от суточной нормы	полдник	% от суточной нормы	суточная норма
1 день	503,6	21,43	778,6	33,13	306,7	13,05	2350
2 день	543,6	23,13	813,8	34,63	354,7	15,09	2350
3 день	596,3	25,37	707,6	30,11	324	13,79	2350
4 день	591,6	25,17	767,3	32,65	328,7	13,99	2350
5 день	558,9	23,78	738,5	31,43	370	15,74	2350
6 день	496,8	21,14	773	32,89	349	14,85	2350
7 день	638	27,15	732,1	31,15	349,7	14,88	2350
8 день	553,6	23,56	842,1	35,83	348,7	14,84	2350
9 день	892	37,96	742,8	31,61	394	16,77	2350
10 день	502	21,36	746,1	31,75	353	15,02	2350
среднее	587,64	25,01	764,19	32,52	347,85	14,80	

Норма калорийности : Завтрак 20-25%
Обед 30-35%
Полдник 10-15%

фактически

завтрак -25,01%
обед - 32,52%
полдник - 14,80%