

Утверждено учредитель
ООО «МЛНКОП»
Г.И. Батиров

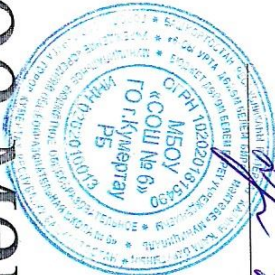


Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет

Период с 5 ноября по 31 декабря 2025г

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 6

Резванова И.Б.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (2-х недельное)

День: понедельник

Сезон: 5.11-31.12.2025г

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская плотность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
Завтрак															
ТТК	Шницель школьный с томатным соусом	100	13,40	14,80	2,80	219,50									
211,05	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,50	0,09	0,00	22,50	15,59	47,18	8,66	0,88		
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86		
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	1,25		
Итого за Завтрак 500			23,42	19,66	82,39	617,00	0,26	0,10	22,50	30,84	87,92	20,06	2,99		
Обед															
65,46	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	200/5	1,64	4,21	8,44	78,75	0,06	16,02	166,79	26,58	40,51	16,55	0,59		
506,00	Паприкаш	100	4,07	32,23	14,12	236,65	0,06	33,97	139,50	30,88	111,60	20,69	2,18		
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	150/5	8,70	5,40	45,00	263,80	0,29		24,00	15,28	208,03	138,41	4,65		
	Напиток витаминизированный (Витолшка)	200	0,00		15,80	60,00	0,23	20,00	120,00	0,00			0,00		
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50		
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90		
Итого за Обед 720			19,99	42,65	117,21	803,90	0,92	69,99	450,29	87,19	420,89	196,50	8,82		
Итого за День			43,41	62,31	199,60	1420,90	1,18	70,09	472,79	118,03	508,81	216,56	11,81		

День: вторник

Сезон: 5.11-31.12.2025г

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98	
327	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91	0,10	1,01	39,98	102,15	124,11	29,46	0,65	
9	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88			0,04	2,40	3,00		0,02	
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86	
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,44		0,01	7,60	26,00	5,20	0,48	
Итого за Завтрак 513			9,37	14,47	76,31	473,29	0,57	10,11	40,03	131,80	171,25	47,16	3,99	
Обед														
68,00	Салат из моркови по-корейски	60	0,76	3,04	4,68	49,20	0,04	3,2	5,17	28,50		22,72	0,5	
35	Свекольник со сметаной	200/5	1,86	4,16	13,06	97,51	0,06	13,76	170,41	36,29	55,30	24,66	1,22	
394,00	Жаркое по-домашнему	180	16,02	15,66	19,44	269,00	0,22	23,20	0,02	24,53	239,10	46,30	2,86	
	Кисель с витаминами и пробиотиками "Витолшка"	200			23,50	95,00	0,30	20,10						
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,21			7,66	29,00	11,00	0,66	
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,35	19,37	92,80	0,16			11,60	52,00	16,80	1,20	
Итого за Обед 725			26,08	23,93	105,81	730,31	0,99	60,21	175,60	108,58	375,40	121,48	6,46	
Итого за День			35,45	38,40	182,12	1203,60	1,56	70,32	215,63	240,38	546,65	168,64	10,45	

День: среда

Сезон: 5.11-31.12.2025г

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
54-28	Свекла отварная	60	0,90	0,10	5,20	25,20	0,01	2,67	0,78	21,00	24,00	13,00	0,80	
131,02	Плов из мяса птицы (отварной)	220	18,64	25,85	46,06	490,77	0,13	4,96	303,82	29,71	224,55	52,25	1,88	
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08	
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50	
Итого за Завтрак			23,10	26,54	85,70	670,07	0,30	10,67	304,75	59,82	271,97	74,41	3,26	
Обед														
104,00	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,00	4,50	14,70	110,50	0,10	14,50	0,02	20,10	57,50	22,60	0,80	
446,00	Рыба, запеченная под маринадом	100	10,70	5,30	7,30	120,40	0,10	10,32	750,00	36,11	146,30	38,07	1,03	
443,00	Картофельное пюре	150	3,00	6,00	22,00	153,00	0,15	0,03	26,00	69,50	96,70	34,50	1,40	
294,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,01	20,20		17,00	12,00	9,00	2,20	
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,21			7,66	29,00	11,00	0,66	
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,35	19,37	92,80	0,16			11,60	52,00	16,80	1,20	
Итого за Обед			23,64	16,97	120,33	724,50	0,73	45,05	776,02	161,97	393,50	131,97	7,29	
Итого за день			46,74	43,51	206,03	1394,57	1,03	55,72	1080,77	221,79	665,47	206,38	10,55	

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: 5.11-31.12.2025г
Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
80	Сыр (порциями)	10	3,30	3,30		36,00	0,01	0,16	0,03	100,00	60,00	5,50	0,07	
182	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	150/5/7	5,32	2,75	36,12	190,00	0,10	0,87	13,25	121,92	175,63	26,88	0,72	
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98	
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86	
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,44		0,01	7,60	26,00	5,20	0,48	
Итого за Завтрак		522	13,07	8,00	85,98	460,50	0,58	10,13	13,29	249,17	279,77	50,08	4,11	
Обед														
134,00	Салат "Мозайка"	60	0,66	4,02	3,00	54,60	0,01	2,64	0,00	5,30	23,50	4,08	0,16	
66,1	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	200	9,44	9,04	13,30	175,52	0,04	1,89	0,02	11,05	24,56	6,77	0,40	
118,44	Рагу овощное с мясом птицы	180	20,41	22,29	52,26	396,88	0,18	27,40	658,18	48,63	217,75	35,35	2,29	
197,00	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	25	99	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92	
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50	
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90	
Итого за Обед		700	36,29	36,26	127,81	890,70	0,52	52,13	658,20	86,19	330,96	70,65	5,17	
Итого за День			49,36	44,26	213,79	1351,20	1,10	62,26	671,49	335,36	610,73	120,73	9,28	

День: пятница

Сезон: 5.11-31.12.2025г

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 1															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
Завтрак															
53,05	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	30,00	8,00	33,00	330,00	0,08	0,82	27,55	216,67	295,62	39,05	0,72		
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08		
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	10,00	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20		
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60		
Итого за Завтрак			34,51	9,95	83,17	565,50	0,66	13,86	27,71	245,53	340,79	55,46	3,60		
Обед															
255,00	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	200	1,35	1,63	11,81	64,46	0,06	19,12		28,70		11,38	0,70		
ТТК	Биточки мясные с томатным соусом	100	14,40	15,8	11,80	219,50	0,08	1,69	47,17	29,01	108,12	16,03	1,62		
211,05	Макаронные изделия отварные (вермишель)	150	5,82	4,31	37,08	210,50	0,09	0,00	22,50	15,59	47,18	8,66	0,88		
0,00	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	92,00	0,07	1,00		16,00			0,10		
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50		
1,20	Хлеб ржано-пшеничный (для детского питания)	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90		
Итого за Обед			28,15	22,75	114,54	751,16	0,58	21,81	69,67	103,75	216,05	56,92	4,70		
Итого за день			62,66	32,70	197,71	1316,66	1,24	35,67	97,38	349,28	556,84	112,38	8,30		

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 5.11-31.12.2025г
Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
Завтрак															
506	Тефтели из говядины с рисом с томатным соусом	100	8,76	12,21	8,85	180,64	0,04	0,22		19,90	91,20	13,11	0,34		
211,05	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,50	0,09	0,00	22,50	15,59	47,18	8,66	0,88		
433	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,00	57,00	0,00	0,00	0,00	0,30			0,03		
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	1,25		
Итого за Завтрак		500	18,78	17,07	88,43	578,14	0,30	0,22	22,50	45,79	170,88	28,77	2,50		
Обед															
37,0	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,85	4,49	10,93	93,00	0,07	8,28	21,05	24,66	49,08	19,58	0,73		
191,00	Мясо тушеное	100	17,50	6,10	2,99	136,51	0,08	4,93	0,00	10,44	125,42	18,48	1,32		
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	150/5	8,70	5,40	45,00	263,80	0,29		24,00	15,28	208,03	138,41	4,65		
	Напиток витаминизированный (Витошка)	200	0,00		15,80	60,00	0,23	20,00	120,00	0,00			0,00		
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50		
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90		
Итого за Обед		720	33,63	16,80	108,57	718,01	0,95	33,21	165,05	64,83	443,28	197,32	8,10		
Итого за день			52,41	33,87	197,00	1296,15	0,69	32,44	112,70	244,96	684,22	256,06	11,21		

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 5.11-31.12.2025г
Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
Завтрак																
401,08	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05	1,20	1,90	0,04	0,02			
417,00	Каша молочная рисовая жидкая	150/5	3,68	8,72	23,72	189,00	0,03	0,97	0,04	86,64	92,25	19,60	0,28			
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86			
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98			
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,44		0,01	7,60	26,00	5,20	0,48			
Итого за Завтрак		515	8,18	18,92	73,66	498,50	0,50	10,07	0,05	115,09	138,29	37,34	3,62			
Обед																
16,33	Суп из овощей со сметаной	200/5	2	5	10	98	0,07	17,02	7,5	21,82	44	17,58	0,63			
ТТК	Ромштекс куриный с томатным соусом	100	13,40	16,8	8,80	219,50	0,08	1,69	47,17	29,01	108,12	16,03	1,62			
443,00	Картофельное пюре	150	3,00	6,00	22,00	153,00	0,15	0,03	26,00	69,50	96,70	34,50	1,40			
0,00	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,00	31,00	122,00	0,01	120,00	0,00	8,00	2,00	3,00	4,40			
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50			
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90			
Итого за Обед		715	24,38	28,61	105,65	757,20	0,59	138,74	80,67	142,78	311,57	91,96	9,45			
Итого за день			32,56	47,53	179,31	1255,70	1,06	37,25	263,81	298,64	605,55	206,96	9,13			

День: среда

Сезон: 5.11-31.12.2025г

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
Завтрак															
80	Сыр (порциями)	10	3,30	3,30		36,00	0,01	0,16	0,03	100,00	60,00	5,50	0,07		
210,00	Омлет натуральный	150/5	15,00	21,00	3,00	263,00	0,09	0,52	29,25	107,34	240,53	18,28	2,69		
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98		
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08		
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90		
Итого за Завтрак			502		21,24	25,02	42,45	475,60	0,17	12,72	29,43	232,35	344,60	43,29	5,72
Обед															
53 онщенко	Салат из капусты белокачанной с зеленым горошком	60	1,20	5,40	3,17	55,80									
118,00	Суп картофельный с горохом	200	5,47	4,75	15,79	146,20	0,20	15,25	0,01	43,86	109,42	40,25	2,00		
258,00	Мясо духовое	180	16,30	18,17	15,33	227,86	0,04	0,60	0,00	32,11	213,44	42,09	3,60		
278	Компот из апельсинов и яблоков	200	0,48	0,25	27	111									
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,21			7,66	29,00	11,00	0,66		
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90		
Итого за Обед			710		30,13	29,56	101,39	737,26	0,57	15,85	0,01	92,33	390,86	105,94	7,16
Итого за день			51,37	54,58	143,84	1212,86	0,63	73,41	451,51	209,31	584,23	169,97	6,37		

День: четверг

Сезон: 5.11-31.12.2025г

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
328	Каша манная молочная жидкая с маслом	150/5	4,40	8,72	22,89	188,00	0,06	0,97	0,04	98,42	87,80	14,68	0,31	
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86	
155,02	Йогурт Детский питьевой (витаминизированный)	100	3,20	3,20	9,20	80,00			60,00					
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,44		0,01	7,60	26,00	5,20	0,48	
Итого за Завтрак		505	11,65	13,47	72,15	454,50	0,50	1,07	60,05	111,27	122,04	24,28	1,65	
Обед														
450,02	Суп картофельный с клецками	200	1,46	2,68	9,49	68,11	0,06	9,2	164,84	13,17	37,12	14,13	0,57	
312	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	11,10	10,20	9,60	174,80	0,03	9,00	24,08	41,00	63,20	19,00	1,00	
594,03	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150/5	4,50	3,91	31,00	180,00	0,08	8,30	29,45	68,21	165,73	52,79	1,53	
	Кисель с витаминами и пробиотиками "Витошка"	200	0		23	90	0,3	20,1	0,13					
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,21			7,66	29,00	11,00	0,66	
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50	
Итого за Обед		725	24,76	18,05	118,17	734,81	0,84	46,60	218,50	135,79	316,80	105,17	4,26	
Итого за День			36,41	31,52	190,32	1189,31	1,34	47,67	278,55	247,06	438,84	129,45	5,91	

День: пятница

Сезон: 5.11-31.12.2025г

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
17	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	100	10,05	9,58	9,10	162,56	0,09	3,09	81,19	35,00	98,19	15,80	1,05	
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	150/5	8,70	5,40	45,00	263,80	0,29		24,00	15,28	208,03	138,41	4,65	
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08	
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	10	32,5	7	1,25	
Итого за Завтрак			23,01	15,53	96,72	615,36	0,55	6,13	105,34	63,64	340,39	162,12	7,03	
Обед														
211,00	Борщ Краснодарский со сметаной	200/5	2,40	4,30	10,10	75,40	0,04	1,89	0,02	11,05	24,56	6,77	0,40	
219	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,37	5,74	5,36	114,49	0,08	3,42	5,58	29,70	149,50	39,65	0,70	
448	Рис отварной	150	4,00	6,00	40,00	226,00	0,03		0,03	32,73	82,26	28,67	0,77	
0,00	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	92,00	0,07	1,00		16,00			0,10	
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,21			7,66	29,00	11,00	0,66	
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,35	19,37	92,80	0,16			11,60	52,00	16,80	1,20	
Итого за Обед			25,21	17,31	120,59	727,49	0,59	6,31	5,63	108,74	337,32	102,89	3,83	
Итого за день			48,22	32,84	217,31	1342,85	0,93	22,78	126,49	334,27	625,95	159,87	7,19	
Итого за период			425,88	410,94	1712,33	12983,80	8,20	492,55	2443,56	2915,67	5913,90	1807,25	86,71	
Итого за период			42,59	41,09	171,23	1298,38	0,82	49,26	244,36	291,57	591,39	180,73	8,67	

Разработано технолог ООО МШКОП

Е.М.

Лебедькова Е.М