

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Ю.В. Дьяченко

Согласовано директор

МБОУ СОШ № 6

Директор А.В.



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

Период с 1 сентября по 31 октября 2025г

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

День: понедельник

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 1

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															
ТТК 1	Палочки школьные с томатным соусом	100	11,40	14,80	10,90	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		
420,06	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			21,42	19,66	90,49	617,00	0,26	0,10	22,50	30,84	87,92	20,06	2,99		
Обед															
287 онищенко	Щи "Новгородские" со сметаной	200/5	1,62	4,80	10,61	71,20									
277,0	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,81	15,28	6,57	226,88	0,08	1,80	6,00	14,16	148,03	19,18	2,12		
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		
	Витаминизированный напиток (Витолка)	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			31,71	26,29	111,83	786,58	0,88	21,80	150,00	43,89	416,81	178,44	8,17		
Итого за день			53,13	45,95	202,32	1403,58	1,14	21,90	172,50	74,73	504,73	198,50	11,16		

День: вторник

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 1

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	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
Завтрак																
401,08	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	1,92	2,4		0,02			
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			
323	Каша молочная пшенная (вякая)	150/5	4,60	9,96	35,25	237,47	0,22	1,20	0,06	129,12	197,54	53,22	1,42			
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	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60			
Итого за Завтрак 513			9,11	17,71	85,21	524,85	0,80	10,30	36,07	160,19	250,58	72,22	4,88			
Обед																
5,04	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1,00	6,00	6,00	82,00	0,02	22,98		25,90	19,04	10,34	0,35			
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			
401,00	Азу с картофелем	180	16,75	22,06	13,06	319,72		16,30		36,27		43,63	3,65			
	Кисель с витаминами и прибиотиками "Витошка"	200			23,50	95,00	0,30	20,10								
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 705			25,19	33,03	89,47	768,93	0,66	73,14	170,41	112,91	135,09	99,48	6,62			
Итого за день			34,30	50,74	174,68	1283,78	1,46	83,44	206,48	273,10	385,67	171,70	11,50			

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.09-31.10 2025
Возраст: с 7 до 11 лет

№ рек.	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															
105	Помидоры свежие	70	0,66	0,12	2,28	14,56	0,03	15,00			8,40	15,60	12,00	0,54	
48,08	Плов из говядины	150/30	13,00	16,00	39,00	350,00	0,08	1,35			60,30	45,00	7,00	0,08	
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			17,92	16,67	83,90	553,56	0,28	19,39	0,15		82,06	94,77	26,91	1,95	
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			41,56	33,64	204,23	1278,06	1,01	64,44	776,17		244,03	488,27	158,88	9,24	

День: четверг

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ ре- ц.	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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
Завтрак															
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66		36		0,07	23,8	100	60	5,5	0,07		
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		
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			513	11,48	13,33	72,75	458,06	0,53	10,14	23,85	225,67	191,94	37,88	3,70	
Обед															
1,00	Салат из моркови	60	1,20	7,20	6,00	96,00	0,04	3,16		17,17	34,99	24,07	0,45		
107,00	Суп лапша домашняя на курином бульоне	200	9,44	9,04	13,30	175,52	0,04	1,89	0,02	11,05	24,56	6,77	0,40		
261,02	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	16,00	16,00	19,00	287,00	0,20	22,12	51,16	44,56	197,58	49,19	2,12		
197,00	Компот из свежих плодов (яблоко)	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	32,42	33,15	97,55	822,22	0,57	47,37	51,18	93,99	322,28	104,48	5,29	
Итого за день				43,90	46,48	170,30	1280,28	1,10	57,51	75,03	319,66	514,22	142,36	8,99	

День: пятница

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая плотность	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			507	34,51	9,95	83,17	565,50	0,66	13,86	27,71	245,53	340,79	55,46	3,60	
Обед															
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		
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			710	32,27	25,87	118,52	832,90	0,72	17,94	69,68	118,91	325,47	85,79	6,00	
Итого за день				66,78	35,82	201,69	1398,40	1,38	31,80	97,39	364,44	666,26	141,25	9,60	

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 01.09-31.10.2025г
Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 2														
№ реж.	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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
124,00	Сосиски отварные	90	9,00	19,53	0,72	206,00	0,07	0,00		20,67		11,97	1,44	
211,05	Макаронные изделия отварные (вермишель)	160	6,20	4,59	39,55	224,5	0,09	0	24,0	16,63	50,32	9,23	0,94	
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	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	1,25	
Итого за Завтрак			19,46	24,67	82,89	619,53	0,33	3,04	24,15	50,66	84,49	29,11	3,71	
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	
491	онищенко Азу по -татарски	100	13,33	9,16	5,90	158,30								
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	
	Витаминизированный напиток (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	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			27,12	18,63	108,76	710,90	0,75	36,58	170,50	112,13	295,81	100,17	4,12	
Итого за день			46,58	43,30	191,65	1330,43	0,69	32,44	112,70	244,96	684,22	256,06	11,21	

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 01.09-31.10 2025г
Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая плотность	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		
120,00	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая с маслом	150/5	6,27	8,07	28,48	212,17	0,18	0,98	39,00	111,44	177,24	53,25	1,31		
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86		
9	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	1,92	2,4		0,02		
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			515	10,78	15,82	78,44	499,55	0,76	10,08	75,01	142,51	230,28	72,25	4,77	
Обед															
96,00	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,55	4,08	8,02	75,64	0,04	16,4	0,02	34,30	44,40	17,80	1,0		
ТТК	Щицель школьный с томатным соусом	100	13,40	14,80	2,80	219,50									
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		
305,11	Кисель с витаминами и пробиотиками "Витошка"	200	0		23	90	0,3	20,1	0,13						
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	29,23	25,09	112,67	813,64	0,91	36,47	24,15	64,03	313,18	177,06	7,05	
Итого за День				40,01	40,91	191,11	1313,19	1,06	37,25	263,81	298,64	605,55	206,96	9,13	

День: среда

Сезон: 01.09-31.10 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	Мг	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			21,24	25,02	42,45	475,60	0,17	12,72	29,43	232,35	344,60	43,29	5,72	
Обед														
6,06	Салат витаминный	60	1,00	6,00	6,00	84,00	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53	
63,00	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/20	7,70	4,10	30,80	194,00	0,21	4,47		31,19		38,60	2,23	
501	онишенко картофелем	180	11,00	12,09	17,51	223,00								
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 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			23,14	22,54	104,68	715,80	0,40	137,25	0,00	68,53	71,46	69,25	8,36	
Итого за день			44,38	47,56	147,13	1191,40	0,63	73,41	451,51	209,31	584,23	169,97	6,37	

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.09-31.10 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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
100	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	150/5	5,86	5,86	27,65	186,84	0,12	0,98	31,84	103,67	152,37	28,65	1,52	
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	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60	
Итого за Завтрак			13,11	10,61	76,91	453,34	0,67	1,08	91,85	118,42	193,11	39,55	2,98	
Обед														
25,23	Салат из свежклы с растительным маслом	60	0,84	5,05	4,94	68,51	0,01	5,61	1,12	22,97	24,22	12,47	0,8	
19,28	Куллама по- деревенски на курином бульоне	200	12,00	7,00	13,00	162,00	0,08	2,99	25,76	20,55	134,18	23,56	2,15	
131,02	Плов из мяса птицы (отварной)	180	16,44	22,80	40,60	433,00	0,11	4,37	22,40	26,20	198,13	46,10	1,65	
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			35,06	35,76	117,79	927,21	0,49	33,17	49,28	90,93	421,68	106,58	6,92	
Итого за День			48,17	46,37	194,70	1380,55	1,16	34,25	141,13	209,35	614,79	146,13	9,90	

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.09-31.10.2025г

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 2														Возраст: 3 года 11 мес.									
№ 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	Мg	Fe										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15										
Завтрак																							
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										
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			500	26,36	22,75	96,42	672,30	0,54	4,73	71,32	57,65	350,32	162,35	7,60									
Обед																							
56,03	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	200/5	8,03	9,25	23,28	211,80	0,07	17,08	140,46	23,47	37,86	14,67	0,53										
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										
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	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			725	27,98	22,00	104,49	0,65	21,53	172,04	153,12	344,81	109,67	4,13										
Итого за день				54,34	44,75	200,91	0,93	22,78	126,49	334,27	625,95	159,87	7,19										
Итого за период				473,15	435,52	1878,72	10,56	459,22	2423,21	2572,49	5673,89	1751,68	94,29										
Итого за период				47,32	43,55	187,87	1,06	45,92	242,32	257,25	567,39	175,17	9,43										

Разработано технолог ООО МШКОП

 Лебедькова Е.М