

СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ г. Астрахани
«СОШ №18 имени 28 Армии»

Масолова Т.И.

2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный
предприниматель

Соломаткин Ю.А.

2025 г.



Примерное 10-ти дневное меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для учащихся МКОУ г. Астрахани
«СОШ №18 имени 28 Армии»
(возраст 7-11)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из хлопьев овсянных Геркулес	200	7	9	29	228	836
	Джем вишневый	20			14	55	187
	Бутерброд с сыром	60	7	8	19	113	907
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
	Какао с молоком	200	4	3	9	144	858
Итого за Завтрак		500	20	20	81	587	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	60	52
	Суп "Минестроне"	200	6	7	8	121	168
	Котлеты биточки шницели из говядины с соусом	90	11	11	10	188	568
	Макаронные изделия отварные	150	5	6	35	220	902
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
Хлеб ржано-пшеничный	20	1		7	36	868	
Итого за Обед		740	27	28	98	769	
Итого за день		1 240	47	48	179	1356	

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пельмени с курицей	200	9	10	23	210	716
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
	Салат из белокачанной капусты	30	1	3	3	41	878
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Кондитерское изделие	50	4	5	18	179	890
Итого за Завтрак		500	17	18	81	587	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60				6	71,01
	Рассольник ленинградский	200	4	11	26	264	903
	Рагу из птицы	200	17	14	32	255	843
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		7	36	868
Итого за Обед		700	25	25	98	705	
Итого за день		1 200	42	43	179	1292	

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Хлопья кукурузные с молоком	200	10	8	26	213	165
	Яйцо вареное	40	5	5		63	209
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
	Кондитерское изделие	50	3	5	30	203	890
	Чай с лимоном.	200			15	61	856
Итого за Завтрак		510	20	18	81	587	
Обед							
	Кукуруза консервированная	60	4	2	24	130	819
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5	4	18	122	839
	Котлеты, биточки, шницели из кур с соусом	90	8	13	9	69	818
	Рис отварной	150	4	6	22	205	882
	Компот из свежих плодов.	200	1		23	96	884
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		7	36	868
Итого за Обед		740	25	25	113	705	
Итого за день		1 250	45	43	194	1292	

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Дружба	200	11	12	25	226	833
	Джем вишневый	20			14	55	187
	Бутерброд с сыром	50	4	4	12	101	907
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Кондитерское изделие	30	2	3	15	125	890
Итого за Завтрак		500	17	19	81	567	
Обед							
	Горошек консервированный	60	3		7	40	888
	Борщ с капустой и картофелем,	200	3	8	19	90	815
	Пельмени с говядиной	200	15	17	43	382	188
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		7	36	868
Итого за Обед		700	25	25	113	705	
Итого за день		1200	42	44	194	1272	

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	14	17	34	276	922
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30				3	71,01
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Фрукты свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		550	17	17	77	470	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60				6	71,01
	Суп с крупой (перловая, рисовая, пшено)	200	2	4	16	176	910
	Птица отварная с соусом	90	18	11	22	155	848
	Овощное рагу	150	3	10	20	188	1 071
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		7	36	868
Итого за Обед		740	27	25	98	705	
Итого за день		1 290	44	42	175	1175	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая	200	6	9	38	285	852
	Молоко сгущеное	15	1	1	8	44	930
	Бутерброд с сыром.	35	5	5	7	123	907
	Кондитерское изделие	50	5	5	13	75	890
	Чай с сахаром	200			15	60	855
Итого за Завтрак		500	17	20	81	587	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	60	52
	Щи с картофелем	200	4	4	26	122	817
	Паста "Болоньезе"	200	17	20	33	367	167
	Компот из замороженных ягод	200			17	73	892
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		7	36	868
Итого за Обед		700	25	28	98	705	
Итого за день		1200	42	48	179	1292	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный .	180	9	12	4	294	831
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30				3	71,01
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Какао с молоком .	200	4	3	25	144	858
	Кондитерское изделие	50	4	5	32	52	890
Итого за Завтрак		500	20	20	81	587	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60				6	71,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	6	17	106	103
	Курица в томатном соусе	90	11	11	7	157	865
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	30	253	841
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		7	36	868
	Итого за Обед		740	26	25	98	715
Итого за день		1240	46	45	179	1302	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты биточки шницели из говядины с соусом	90	11	13	7	188	568
	Макаронные изделия отварные	150	5	6	35	220	902
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40				4	71,01
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
Итого за Завтрак		500	18	19	67	519	
Обед	Кукуруза консервированная	60	4	2	24	130	819
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5	4	18	122	839
	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	10	13	6	132	897
	Картофель отварной.	150	3	6	19	143	898
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		7	36	868
Итого за Обед		740	26	25	107	707	
Итого за день		1 240	44	44	174	1226	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200	9	12	29	222	116
	Сыр (например Российский)	10	3	3		34	15
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Кондитерское изделие	50	4	5	17	177	890
Итого за Завтрак		500	19	20	81	587	
Обед	Салат из белокочанной капусты .	60	1	6	6	82	878
	Рассольник ленинградский .	200	6	4	20	101	903
	Плов из отварной птицы	200	15	15	38	483	825
	Компот из замороженных ягод	200			17	73	892
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		7	36	868
Итого за Обед		700	25	25	98	822	
Итого за день		1 200	44	45	179	1409	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлопья кукурузные с молоком	200	10	8	26	213	165
	Бутерброд с сыром.	35	7	9	14	150	907
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Фрукты свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		535	17	17	65	470	
Обед	Горошек консервированный	60	3		7	40	888
	Борщ с капустой и картофелем,	200	1	4	9	88	815
	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	11	11	12	262	897
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	10	30	253	841
	Компот из свежих плодов.	200	1		23	96	884
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
Хлеб ржано-пшеничный	20	1		7	36	868	
Итого за Обед		740	28	25	98	822	
Итого за день		1 275	45	42	163	1292	