

Примерное 15-дневное меню для детей с 7-11 лет в 2024-2025 учебном году

Разработан по сборнику технических нормативов "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях" под общей редакцией М.П.Могильного, "Хлебпродинформ", 2011г.

Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет
 Неделя: Первая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	12,71	18,00	3,15	225,99	210
	Горошек зеленый консервированный	60	1,20	0,00	3,60	30	1/1
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Булочка школьная	50	2,28	1,38	47,03	190,13	428
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,37	19,76	79,95	566,92	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	45,7	52
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	4,70	5,60	5,70	92,2	88
	Гуляш из отварной говядины	50/50	6,95	5,25	3,50	214	246
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,20	10,80	35,90	233	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,16	19,80	93,9	349
	Хлеб ржано-заварной	40	1,00	0,60	16,60	91,4	пром
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	25,51	25,49	105,27	864,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	44,88	45,25	185,22	1431,12	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом)	200	7,72	7,96	35,80	242,76	173
	Бутерброд с сыром	50	5,95	8,11	19,17	146,68	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3,12	12,44	100,32	379
	Фрукты	130	0,39	0,00	11,18	52	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	17,06	19,19	78,59	541,76	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,94	3,00	5,58	52,8	45
	Уха рыбацкая	200	3,52	4,34	15,68	107,98	151
	Котлеты из говядины (с маслом)	90	13,28	12,93	14,40	234,9	268
	Картофель в молоке	150	3,30	5,25	19,74	144	311
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,60	74,34	352
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,00	0,60	16,60	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	26,16	26,56	106,77	799,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	43,22	45,75	185,36	1341,18	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,00	7,00	31,20	155	120
	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,20	7,63	19,91	160,2	1
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Яйца вареные	40	5,08	4,70	0,28	64	209
	Хлеб ржано-заварной	40	1,00	0,60	16,60	91,4	пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	18,38	19,93	74,99	497,4	
ОБЕД	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,78	71
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,70	4,60	17,50	153	102
	Плов из птицы	240	18,43	18,96	43,44	429,6	291
	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	19,00	80	617
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,00	0,60	16,60	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	29,91	24,64	118,01	860,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	48,29	44,57	193,00	1358,18	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	16,93	18,99	39,00	358,5	223
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Фрукты	130	0,39	0,00	11,18	52	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	20,50	19,37	76,35	531,3	
ОБЕД	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,5	71
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,70	5,70	10,48	110,4	82

	Шницель рыбный натуральный (с маслом)	90	13,90	16,31	9,00	236,81	235
	Пюре картофельное	150	3,15	5,29	23,74	189	312
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,00	110	518
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,00	0,60	16,60	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	27,33	28,38	103,49	840,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	47,83	47,75	179,84	1371,41	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из ячневой крупы (с маслом и сахаром)	200	9,20	8,40	32,20	212	174
	Бутерброд с сыром	50	5,95	8,11	19,17	146,68	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3,12	12,44	100,32	379
	Фрукты	130	0,39	0,00	11,18	52	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	18,54	19,63	74,99	511	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,64	3,08	5,91	54,76	60
	Суп- пюре из разных овощей	200	2,80	4,64	10,32	147	161
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом)	90	12,47	13,59	13,59	236,7	295
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,05	4,83	32,79	214,47	203
	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	14,00	59	291
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,00	0,60	16,60	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	26,04	27,12	112,38	897,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	44,58	46,75	187,37	1408,33	
Неделя:	Вторая						
День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Оладьи с яблоками (с молоком сгущенным)	175	10,41	10,96	45,99	399	403
	Какао с молоком	200	4,40	4,40	12,50	107,2	382
	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,12	13,75	97,12	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,31	18,48	72,24	603,32	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	45,7	52
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	4,70	5,60	5,70	92,2	88
	Фрикадельки в соусе	90	11,82	9,81	11,34	152,1	280
	Рис припущенный с овощами	150	4,20	6,61	33,96	254,42	305
	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	19,00	80	617
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,00	0,60	16,60	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,60	25,70	110,37	809,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	43,91	44,18	182,61	1413,14	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы (с маслом)	210	8,40	11,70	37,40	241,5	173
	Бутерброды с повидлом	50	3,08	0,38	22,38	114,5	2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3,12	12,44	100,32	379
	Фрукты	130	0,39	0,00	11,18	52	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	14,87	15,20	83,40	508,32	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	6,70	4,60	17,50	153	102
	Птица или кролик отварные (с маслом)	90	8,33	17,00	0,82	303,18	288
	Макароны отварные с сыром	150	6,98	5,58	34,92	250,96	333
	Компот из свежих ягод (смородина, вишня, малина, черника или брусника)	200	0,20	0,08	12,70	48,7	342
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,00	0,60	16,60	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	26,29	28,24	101,71	941,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	41,16	43,44	185,11	1449,56	
День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Сырники из творога (с молоком сгущенным)	150	15,00	18,99	39,00	376,5	219
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Фрукты	130	0,39	0,00	11,18	52	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	18,57	19,37	76,35	549,3	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,94	3,00	5,58	52,8	45
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	4,80	5,80	14,02	125,5	96
	Картофельная запеканка с мясом	240	15,50	16,58	35,95	408,6	377
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,60	74,34	352
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,00	0,60	16,60	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	26,36	26,42	106,92	846,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	44,93	45,79	183,27	1395,94	
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Макароны, запеченные с сыром	150	9,11	12,90	35,95	297	203
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3,12	12,44	100,32	379

	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,12	13,75	97,12	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	18,69	19,52	81,31	588,44	
ОБЕД	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,78	71
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,70	5,70	10,48	110,4	82
	Рыба, тушенная в томате с овощами	115	12,35	9,21	7,23	220,64	229
	Картофель отварной	150	3,00	7,65	23,85	181,5	310
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,00	110	518
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,00	0,60	16,60	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		805	25,83	23,64	102,63	820,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	44,52	43,16	183,94	1409,16	
День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом)	200	11,82	8,38	30,36	231,58	182
	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,20	7,63	19,91	160,2	1
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Фрукты	130	0,39	0,00	11,18	52	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	15,51	16,01	68,45	470,58	
ОБЕД	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,5	71
	Суп картофельный с рыбой	200	6,62	4,92	15,94	142,82	150
	Котлеты из курицы (с маслом)	90	12,48	13,59	13,59	236,7	294
	Картофельное пюре с морковью	150	3,00	7,65	23,85	181,5	430
	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	19,00	80	617
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,00	0,60	16,60	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	26,68	27,24	109,65	834,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	42,19	43,25	178,10	1305,5	
Неделя: Третья							
День 11 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	12,71	18,00	3,15	225,99	210
	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,5	71
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Булочка школьная	50	2,28	1,38	47,03	190,13	428
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,67	19,86	77,85	545,42	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	45,7	52
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	4,70	5,60	5,70	92,2	88
	Бефстроганов	50/50	9,80	7,80	2,60	204,49	250
	Макаронные отварные с овощами	150	6,00	6,60	30,45	214,5	205
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,16	19,80	93,9	349
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,00	0,60	16,60	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	26,16	23,84	98,92	836,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	44,83	43,70	176,77	1381,61	
День 12 (вторник)							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	16,93	18,99	39,00	358,5	223
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Фрукты	130	0,39	0,00	11,18	52	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	20,50	19,37	76,35	531,3	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,94	3,00	5,58	52,8	45
	Уха рыбацкая	200	3,52	4,34	15,68	107,98	151
	Картофельная запеканка с мясом	240	15,50	16,58	35,95	408,6	377
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,60	74,34	352
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,00	0,60	16,60	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,08	24,96	108,58	829,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	45,58	44,33	184,93	1360,42	
День 13 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из ячневой крупы (с маслом и сахаром)	200	9,20	8,40	32,20	212	174
	Бутерброды горячие с сыром	50	5,88	8,11	19,17	156,68	7
	Какао с молоком	200	4,40	4,40	12,50	107,2	382
	Фрукты	130	0,39	0,00	11,18	52	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	19,87	20,91	75,05	527,88	
ОБЕД	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,5	71
	Суп- пюре из разных овощей	200	2,80	4,64	10,32	147	161
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом)	90	12,47	13,59	13,59	236,7	295
	Рагу из овощей	150	2,70	7,65	28,24	145,6	143
	Компот из яблок и клюквы	200	0,12	0,08	15,62	65,14	344
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром

	Хлеб ржано-заварной	40	1,00	0,60	16,60	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	22,67	27,04	105,04	788,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	42,54	47,95	180,09	1316,22	
День 14 (четверг)							
ЗАВТРАК	Оладьи из кабачков	175	10,67	12,20	55,56	340,5	158
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3,12	12,44	100,32	379
	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,12	13,75	97,12	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,17	18,44	81,75	537,94	
ОБЕД	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,78	71
	Борщ сибирский со сметаной	200	3,06	5,08	9,46	105,04	83
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	12,78	14,22	5,66	226,67	232
	Рис отварной	150	4,14	4,80	36,49	203	304
	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	19,00	80	617
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,00	0,60	16,60	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	24,76	25,18	108,68	812,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	41,93	43,62	190,43	1350,83	
День 15 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом)	210	9,30	9,20	35,99	242,15	175
	Бутерброды горячие с сыром	50	5,88	8,11	19,17	156,68	7
	Какао с молоком	200	4,40	4,40	12,50	107,2	382
	Фрукты	130	0,39	0,00	11,18	52	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	19,97	21,71	78,84	558,03	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,64	3,08	5,91	54,76	60
	Суп с макаронными изделиями	200	5,00	4,00	14,10	160,22	111
	Котлеты из говядины (с маслом)	90	13,28	12,93	14,40	234,9	268
	Картофельное пюре	100	2,13	3,52	14,38	126	128
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	50	1,30	0,95	5,40	47	321
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,00	110	518
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
Хлеб ржано-заварной	40	1,00	0,60	16,60	91,4	пром	
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	27,43	25,46	112,96	918,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	47,40	47,17	191,80	1476,31	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		19740	667,79	676,66	2767,84	20768,91	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1316	44,52	45,11	184,52	1384,59	