

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

МБОУ «Центр образования № 4»

Ю.Н. Белов

2025г



«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Безрукова Ольга Владимировна

О.В. Безрукова

2025г



### ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся

в общеобразовательных учреждениях

с 7 до 11 лет

на 2025 учебный год

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологии Ческой карты				
			Белки	Жиры	Углеводы						
1 день	Завтрак	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800	212		
		Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465		
		Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63		
		Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82		
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>520,000</b>	<b>17,500</b>	<b>19,900</b>	<b>61,400</b>	<b>493,800</b>			
		2 день	Завтрак	Салат из моркови с сухофруктами (изюм)	г	100	1,20	6,10	16,20	125,000	24
				Запеканка из творога с джемом	г	170	24,000	11,550	35,500	343,400	279
Чай с лимоном	г			200	0,300	0,100	9,500	40,000	459		
Батон нарезной	г			30	2,250	0,870	15,400	78,600	111		
<b>Итого завтрак:</b>				<b>500,000</b>	<b>27,750</b>	<b>18,620</b>	<b>76,600</b>	<b>587,000</b>			
3 день	Завтрак			Каша Рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
				Кефир с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
		Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111		
		Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79		
		Груша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82		
		<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>510,000</b>	<b>10,480</b>	<b>16,680</b>	<b>66,910</b>	<b>475,010</b>			
		4 день	Завтрак	Салат из сырых овощей	г	100	1,1	6,1	3,7	65	25
Омлет натуральный	г			150	13,000	20,000	3,200	246,000	268		
Кофейный напиток с молоком	г			200	2,800	2,500	13,600	88,000	465		
Батон нарезной	г			50	3,750	1,450	25,700	131,000	111		
<b>Итого завтрак:</b>	г			<b>500</b>	<b>20,65</b>	<b>30,050</b>	<b>46,2</b>	<b>530,000</b>			
5 день	Завтрак			Макаронны отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259
				Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
		Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111		
		<b>Итого завтрак:</b>									



	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>500,000</b>	<b>12,900</b>	<b>9,970</b>	<b>61,000</b>	<b>496,600</b>	
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	207,000	229
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7	75
	Груша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>525,000</b>	<b>13,950</b>	<b>14,070</b>	<b>63,400</b>	<b>474,300</b>	
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Салат из капусты Белокочанной с яблоками	г	100	1,200	6,200	6,000	85,000	3
	Запеканка творожная со сушеным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000	279
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>500</b>	<b>28,940</b>	<b>20,420</b>	<b>64,400</b>	<b>558,600</b>	
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный	г	150	13	20	3,2	246	268
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	50	3,750	1,450	25,700	131,000	111
	Виноград	г	100	0,600	0,600	15,400	72,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>20,650</b>	<b>24,950</b>	<b>58,100</b>	<b>543,000</b>	
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Салат из моркови с сухофруктами(курага)	г	60	0,720	3,660	9,720	75,000	24
	Макаронны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Птица в соусе с томатом	г	110	10,450	12,180	2,430	140,930	367
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>550,000</b>	<b>21,770</b>	<b>24,160</b>	<b>70,700</b>	<b>567,030</b>	
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша Рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Мангалин	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>9,630</b>	<b>14,470</b>	<b>80,230</b>	<b>496,210</b>	

--	--	--	--

--	--	--	--