

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МОБУ «Азяковская
начальная школа – детский сад
имени Петухова Г.Н.»

Черенок Е.С.

Приказ № 27 - 1/О от 26.08.2025 г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МОБУ «Азяковская начальная школа – детский сад имени Петухова Г.Н.»

Для детей в возрасте с 7 до 11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак							
	Яйцо вареное	40	5,1	4,24	0,44	62	337
	Каша вязкая (овсяная «Геркулес»), с маслом	200/5	6	11,2	26,4	238	302
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	684/685
	Бутерброд с маслом	30/15	1,76	14,4	10,88	184	1
	Итого за завтрак	505	13,06	29,84	52,72	542	
Обед							
	Рассольник домашний, на бульоне из кур с мясом птицы, со сметаной	200/15/5	9,47	7,61	10,57	149,3	131/107
	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	60/30	10,48	13,2	9,28	200,8	453/595
	Макаронные изделия отварные	180	5,4	0,6	36,6	174	516
	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	684/686
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	77,5	ТН
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	ТН
	Итого за обед	772	31,95	22,61	98,35	736,6	
	Итого за день	1277	45,0	52,5	151,1	1278,6	

23,06

31,34

Возрастная категория: от 7 до 11 лет							
Прием пищи.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5	2,62	21,25	148,7	160
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693
	Бутерброд с сыром	40/20	8,1	13,5	12,5	210,8	3
	Итого за завтрак	510	18	21,12	66,25	549,5	
Обед							
	Суп картофельный с крупой, на бульоне из кур с мясом птицы	200/15	9,56	5,41	14,86	149,2	138/107
	Рыба отварная	80	12	5,3	8,3	142,7	369
	Соус томатный с овощами	30	0,78	2,88	2,82	42	594
	Пюре картофельное, с маслом	150/5	3,1	7,98	21	182,9	520
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	77,5	TH
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	TH
	Итого за обед	750	33,64	23,07	109,08	818,3	
	Итого за день	1260	51,6	44,2	175,3	1367,8	

23,38

34,82

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак							
	Запеканка из творога, со сгущенным молоком	150/25	22,9	8	35,3	311	366
	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	684/686
	Хлеб пшеничный/батон	40	3,2	0,4	19,6	103,3	ТН
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0	12,6	52	# 338
	Итого за завтрак	537	26,8	8,4	82,7	526,3	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем, на бульоне из кур с мясом птицы, со сметаной	200/15/5	9,49	7,93	8,23	144,3	124/107
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	6,72	8,64	33	242,4	508
	Тефтели (2 вариант)	60/30	6,11	8,87	9,09	140,6	462/587
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,4	0	27,4	106	638
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	77,5	ТН
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	ТН
	Итого за обед	730	30,32	26,94	108,42	810,8	
	Итого за день	1267	57,12	35,34	191,12	1337,10	

22,40

34,50

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак							
	Яйцо вареное	40	5,1	4,24	0,44	62	337
	Каша вязкая (рисовая) на молоке, с маслом	200/10	3,07	8,19	32,4	223,3	302
	Кофейный напиток	200	3,58	2,68	28,34	151,8	692
	Хлеб пшеничный/Батон	50	4	0,5	24,5	129,1	TH
	Итого за завтрак	500	15,75	15,61	85,68	566,2	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми, на м/б с мясом говядины	200/15	11,8	7,13	17	183,5	106/139
	Макаронные изделия отварные	180	5,4	0,6	36,6	174	516
	Зразы рубленые из говядины (паровые)	90	12	8	6,32	145,7	457
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1	0	21,2	88	707
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	103,3	TH
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	TH
	Итого за обед	765	38,6	17,33	116,72	794,5	
	Итого за день	1265	54,35	32,94	202,40	1360,70	

24,09

33,81

Возрастная категория: от 7 до 11 лет								
Прием пищи.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 5								
Завтрак								
	Бутерброд с маслом	30/15	1,76	14,4	10,88	184	1	
	Каша вязкая (пшеничная) на молоке, с маслом	200/10	7,18	11,4	39,1	237,76	302	
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	684/685	
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0	12,6	52	# 338	
	Итого за завтрак	570	9,54	25,8	77,58	531,76		
Обед								22,63
	Суп крестьянский с крупой, на бульоне из кур с мясом птицы	200/15	10,68	7,66	11,73	159,6	134/107	
	Печень говяжья по-строгановски	60/30	10,88	10,88	3,12	156	431/600	
	Картофель отварной	150	3	7,65	23,85	181,5	203	
	Икра свекольная	60	0,72	2,28	3,9	39,6	78	
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	1,2	0	31,6	126	638	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	77,5	TH	
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	TH	
	Итого за обед	785	34,08	29,97	104,9	840,2		
	Итого за день	1355	43,62	55,77	182,48	1371,96		35,75

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак							
	Каша вязкая (пшеничная) на молоке, с маслом	150/5	7,6	10,4	42,1	201,2	302
	Сыр порциями	30	7,6	7,6	9,7	120	97
	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	684/686
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	77,5	ТН
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0	12,6	52	# 338
	Итого за завтрак	530	18,3	18,3	94,3	510,7	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем, на бульоне из кур с мясом птицы	230/20	13,04	7	10,27	157,6	143/107
	Плов из птицы	200	15,2	13	36,2	330	492
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,4	0	27,4	106	638
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	103,3	ТН
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	ТН
	Итого за обед	730	37,04	21,6	109,47	796,9	
	Итого за день	1260	55,34	39,9	203,77	1307,6	

21,73

33,91

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак							
	Хлеб пшеничный/Батон	40	3,2	0,4	19,6	103,3	ТН
	Яйцо вареное	40	5,1	4,24	0,44	62	337
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5	2,62	21,25	148,7	160
	Кофейный напиток	200	3,58	2,68	28,34	151,8	692
	Кондитерские изделия (печенье)	40	3,2	2,95	32	76	
	Итого за завтрак	570	20,08	12,89	101,63	541,80	
Обед							
	Суп картофельный, с рыбными консервами	200	10,1	5	20,5	169	133
	Гуляш (из говядины)	50/50	13,9	6,5	4	132	437
	Пюре картофельное	150	3,1	7,98	21	182,9	520
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1	0	21,2	88	707
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	103,3	ТН
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	ТН
	Итого за обед	730	36,5	21,08	102,3	775,2	
	Итого за день	1300	56,58	33,97	203,93	1317,00	

23,06

32,99

Возрастная категория: от 7 до 11 лет							
Прием пищи.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак							
	Каша жидкая (манная) молочная, с маслом	200/10	3,1	8,4	20,5	176,3	311
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	684/685
	Хлеб пшеничный/батон	40	3,2	0,4	19,6	103,3	ТН
	Кондитерские изделия (вафли)	50	1,6	1,4	40,05	175	
	Итого за завтрак	515	8,10	10,20	95,15	512,60	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем, на м/б с мясом говядины, со сметаной	200/15/5	7,95	6,56	10,63	133,3	110/106
	Тефтели (2 вариант)	60/30	6,11	8,87	9,09	140,6	462/587
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	36,6	174	516
	Компот из свежих плодов и ягод (яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	631
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	103,3	ТН
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	ТН
	Итого за обед	740	28,06	17,63	127,72	793,2	
	Итого за день	1255	36,2	27,8	222,9	1305,8	

21,81

33,75

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак							
	Каша вязкая (рисовая) на молоке, с маслом	200/5	3	8	31,6	218	302
	Кофейный напиток	200	3,58	2,68	28,34	151,8	692
	Бутерброд с сыром	40/20	8,1	13,5	12,5	210,8	3
	Яйцо вареное	40	5,1	4,24	0,44	62	337
	Итого за завтрак	505	19,78	28,42	72,88	642,6	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем, на бульоне из кур с мясом птицы, со сметаной	200/15/5	9,49	7,93	8,23	144,3	124/107
	Жаркое по- домашнему	200	22,25	12,25	27	312,5	436
	Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	200	0,6	0	29	106	638
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0	12,6	52	# 338
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	103,3	ТН
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	ТН
	Итого за обед	800	41,14	21,78	112,43	818,1	
	Итого за день	1305	60,92	50,20	185,31	1460,70	

27,34

34,81

Возрастная категория: от 7 до 11 лет							
Прием пищи.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность		Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак							
	Бутерброд с маслом	30/15	1,76	14,4	10,88	184	1
	Каша вязкая (пшеничная) на молоке, с маслом	200/10	7,18	11,4	39,1	237,76	302
	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	684/686
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0	12,6	52	# 338
	Итого за завтрак	577	9,64	25,8	77,78	533,76	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем, на бульоне из кур с мясом птицы	230/20	13,04	7	10,27	157,6	143/107
	Котлеты, биточки, паницы	60	7,95	7,2	8	130,5	451
	Соус сметанный с томатом	30	0,84	3,06	1,86	39	601
	Каша вязкая (гречневая)	150	6,72	8,64	33	242,4	511
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	1,2	0	31,6	126	638
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	103,3	TH
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	TH
	Итого за обед	735	25,11	20,5	110,06	741,2	
	Итого за день	1312	34,8	46,3	187,8	1275,0	
	Итого за период	12856	495,49	418,89	1906,12	13382,22	
	Среднее значение за период	1285,6	49,55	41,89	190,61	1338,22	

22,71

31,54

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
при общеобразовательных школах, под редакцией В.Т. Лапшиной, Москва, 2004 год

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под
редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельная, Москва, ДеЛи принт, 2005 год