

утверждаю:  
ИП Родичкина Н.А.



согласовано:  
директор МБОУ "Гимназия"  
С.Н. Шевченко



**МБОУ "Гимназия"**  
**Десятидневное примерное меню**  
**для детей**  
**от 7 до 12 лет (диетическое питание)**  
**(сезон весенний)**

## Типовое примерное меню

Школа 2022 г. в работе диетическое питание, возраст=[7-11 лет], сезон=[весенний], категория=[начальные классы]

Утверждено

Дата

*[Подпись]*  
03.03.22



1-я неделя		1-я пятница (день №5)	1-й четверг (день №4)	1-я среда (день №3)	1-й вторник (день №2)	1-й понедельник (день №1)
Завтрак	прием пищи, раздел	Бутерброд с вареной сущенкой	Сырники из творога запеченные со сущ.молоком	Бутерброд с маслом.	Бутерброд с сыром	Булочка с повидлом
	1	Вареники ленивые отварные	Каша пшеничная молочная	Макаронны, запеченные с сыром	Каша рисовая молочная	Каша Геркулесовая молочная
	напиток	Напиток кофейный с молоком	Чай с молоком	Чай с сахаром	Яйцо отварное	Какао на молоке
	фрукты	Апельсин	Банан	Груши	Мандарин	Яблоки
	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
	первое блюдо	Суп с клецками	Борщ со сметаной	Суп "Вермишелевый"	Суп "Рассольник"	Суп "Ци"
	второе блюдо	Кукуруза консервированная	Огурцы свежие	Нарезка овощная	Помидоры свежие	Горошек зеленый консервированный
	гарнир	Рис отварной.	Каша гречневая	Пюре гороховое	Пюре картофельное	Макаронны отварные
	второе блюдо	Рыба отварная ( треска)	Гуляш.	Котлета из мяса птицы	Биточки мясные	Курица отварная
	напиток	Компот из свежих ягод с вит С	Кисель	Компот из апельсинов с вит С	Компот из св.яблок с вит С	Компот из сухофруктов с вит С
Обед	хлеб	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	напиток	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
	напиток	Ряженка к/м	Сок апельсиновый	Снежок к/м	Молоко кипяченое	Сок абрикосовый
Полдник	кондитерские изделия	Вафли	Булочка "Школьная"	Булочка "Школьная"	Печенье	Пирожки с капустой печеный
	напиток	85	80	60	100	100
		55	30	45	25	45
		45	20	25	20	25
		200	200	200	200	200
		70	85	80	60	100

2-я неделя		2-я среда (день №8)	2-й вторник (день №7)	2-я среда (день №8)	2-й четверг (день №9)	2-я пятница (день №10)
Завтрак	1	Бутерброд с маслом и джемом	Бутерброд с творога запеченные со сгущ. молоком	Бутерброд с вареной сгущенкой	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом
		60	50	60	60	60
		180	150	180	170	150
		200	200	200	200	200
		200	200	200	200	200
		100	100	100	100	15
		35	25	35	35	200
		200	200	200	200	200
		200	200	200	200	100
		200	200	200	200	100
Обед		Суп "Уха"	Суп "Гороховый"	Суп "Свекольный"	Суп "Полевой"	Суп "Вермишелевый"
		100	60	80	100	150
		150	150	150	150	120
		90	90	90	100	120
		90	90	90	100	120
		200	200	200	200	200
		200	200	200	200	200
		200	200	200	200	200
		200	200	200	200	200
		200	200	200	200	200
Полдник		Пирожок с картошкой	Вафли	Печенье	Булочка "Веснушка"	Пряники
		75	115	60	100	70
		200	200	200	200	200
		200	200	200	200	200
		200	200	200	200	200
		200	200	200	200	200
		200	200	200	200	200
		200	200	200	200	200
		200	200	200	200	200
		200	200	200	200	200

Дата 01.03.2022

М.П. Сурягинская И.И.

Составил



Утверждено  
Дата 01.03.2022

## Примерное типовое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сезон: весенний  
Возрастная категория: 7-11 лет  
Категория: начальные класс

День: 1  
Неделя: 1  
Рацион: школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
<b>Завтрак 1</b>																	
574,01	Булочка с повидлом	60	4	1,7	27,9	142,5	0,1					7,5	30	5,8	0,4		
266	Каша Геркулесовая, молочная	170	7,3	12	26,8	194,1	0,3	0,3				266,6	350,2	94,5	2,1		
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6		
112	Яблоки	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2		
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8		
Итого за Завтрак 1			15,9	17,6	94,5	553,7	0,4		16,6			428,4	533,9	143,4	4,1		
<b>Обед</b>																	
291	Макаронь отварные	150	6	4,8	30,9	154,2	0,1					6,1	38	8,6	0,8		
404,02	Курица отварная	100	23,6	16,3	0,6	242,9	0,6		4,7			35,7	158,6	22,9	1,6		
106	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40		0,1	10			20	62	21	0,7		
508	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7			
142	Суп "Щи"	200	1,4	4	6,2	66,4			14,8			27,2		17,8	0,1		
108	Хлеб пшеничный	45	5,7	0,6	36,9	176,4	0,1	0,2				15	48,7	10,5	0,8		
109	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	43,5						8,8	39,5	11,8	1		
Итого за Обед			42	26,2	116,5	833,4	0,9	0,4	30			140,8	365,8	93,3	5		
<b>Полдник</b>																	
518	Сок абрикосовый	200	1			110			0,1	8		14			0,4		
543	Пирожки с капустой печеный	100	13,5	9,8	67,5	238	0,2	0,1	5,5			49,2	95,3	26,8	1,6		
Итого за Полдник			14,5	9,8	67,5	348	0,2	0,2	13,5			63,2	95,3	26,8	2		
Итого за день			72,4	53,6	278,5	1735,1	1,5	0,6	60,1			632,4	995	263,5	11,1		

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Сезон: весенний

День: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

Категория: начальные класс

Рацион: школа

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б Ж У				B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У											8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак 1</b>																
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8	
91,03	Бутерброд с сыром	60	7,4	13,7	14,8	145			0,1	0,1		159,8	115,5	11,7	0,4	
300	Яйцо отварное	45	5,1	4,6	0,3	63				0,1		22	77	5	1	
112	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1		0,3			35	50	11	0,1	
268	Каша рисовая молочная	150	4,2	6,5	24,3	172,1	0,1		1,2	0,1		153	135	1,5		
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6	
	<b>Итого за Завтрак 1</b>		22,1	28,5	76,9	588,2	0,2		2,9	0,3		499,1	511,2	63,3	2,9	
<b>Обед</b>																
8 005	Пюре картофельное	200	4,3	9,9	28,5	220,6	0,3	0,1	36,2			17,8	98,2	38,2	1,5	
381,01	Биточки мясные	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1					35,1	166,5	23,4	2,5	
106	Помидоры свежие	90	1	0,2	3,4	21,6	0,1		22,5			12,6	23,4	18	0,8	
507	Компот из св.яблок с вит С	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14		
134	Суп "Рассольник"	200	1,6	4,2	13	97	0,1		6,1			12,4	50,4	0,2	0,7	
108	Хлеб пшеничный	25	3,2	0,3	20,5	98	0,1	0,1				8,3	27,1	5,8	0,5	
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,8						7	31,6	9,4	0,8	
	<b>Итого за Обед</b>		27,9	30,8	108,1	825,4	0,7	0,2	68,8			115,2	413,2	109	6,8	
<b>Полдник</b>																
515	Молоко кипяченое	200	3,2	5	9,6	106	0,1		2,6	0,4		300	190	0,3	0,2	
590	Печенье	60	1,8	5,9	46,4	250,2						17,4	54	12	1,3	
	<b>Итого за Полдник</b>		5	10,9	56	356,2	0,1		2,6	0,4		317,4	244	12,3	1,5	
	<b>Итого за день</b>		55	70,2	241	1 769,8	1	0,2	74,3	0,7		931,7	1 168,4	184,6	11,2	

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Сезон: весенний

День: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

Категория: начальные класс

Рацион: школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
<b>Завтрак 1</b>																		
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6			
296	Макароны, запеченные с сыром	200	9,2	7,2	39	258	0,1					64	86	1,4	1,2			
112	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47		0,5			*	19	16	12	2,3			
94,02	Бутерброд с маслом.	60	2,4	2,5	15	174			0,2			12,6	32,8	5	0,5			
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3			
Итого за Завтрак 1			13,1	32,7	84,3	565,1	0,1		0,5	0,2		111,9	161,5	26,5	4,9			
<b>Обед</b>																		
510	Компот из апельсинов с вит С	200	0,1	0,2	22,2	93						19	12	0,8	0,8			
108	Хлеб пшеничный	45	5,7	0,6	36,9	176,4	0,1	0,2				15	48,7	10,5	0,8			
412,03	Котлета из мяса птицы	100	15	10,7	9,3	188,6	0,1		0,9			37,1	94,3	18,6	1,1			
109	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	43,5		0,1				8,8	39,5	11,8	1			
417	Пюре гороховое	150	14,6	4,5	29,1	214,5	0,3					83,7	234	78,6	5			
106,01	Нарезка овощная	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6			
147	Суп "Вермишелевый"	200	2,2	2,3	15,1	89	0,1		6,6			12,2	50,8	1,8	0,8			
Итого за Обед			40,1	18,7	123,6	819	0,6	0,3	22,6			198,8	521,3	136,1	10,1			
<b>Полдник</b>																		
574	Булочка "Школьная"	80	6,4	2,7	44,7	228	0,1					12	48	9,3	0,7			
516	Снежок к\м	250	7,3	6,3	10	125	0,1		1,8			300	225	35				
Итого за Полдник			13,7	9	54,7	353	0,2		1,8			312	273	44,3	0,7			
Итого за день			66,9	60,4	262,6	1 737,1	0,9	0,3	24,9	0,2		622,7	955,8	206,9	15,7			







[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Сезон: весенний

День: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

Категория: начальные класс

Рацион: школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			вещества (г)				B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
			Б	Ж	У											8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
<b>Завтрак 1</b>																		
112	Яблоки	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2			
109	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	11,7	60,9	0,1	0,1				12,3	55,3	16,5	1,4			
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4			
260	Каша "Дружба" молочная	180	4,8	10,5	22,6	203,6	0,1	0,1	1,2			113,9	126,4	27,5	0,1			
96.02	Бутерброд с маслом и джемом	60	3	10,5	51	215	0,1		0,3	0,1		15	30	7,5	1			
<b>Итого за Завтрак 1</b>																		
			10,2	21,8	110,3	587,5	0,3	0,2	19,3	0,1		180,4	235,7	60,5	3,1			
<b>Обед</b>																		
108	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,6	0,1	0,2				10	32,5	7	0,5			
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2		0,1				10,5	47,4	14,1	1,2			
508	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7				
404,02	Курица отварная	90	21,2	14,7	0,5	218,6	0,5		4,2			32,1	142,7	20,6	1,4			
291	Макаронные изделия	150	6	4,8	30,9	154,2	0,1					6,1	38	8,6	0,8			
106	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	0,1	10			20	62	21	0,7			
153	Суп "Уха"	200	7,4	5,8	12,8	133	0,1		6,3			51	132,6	38,6	0,1			
<b>Итого за Обед</b>																		
			44	26,3	112,3	825,6	0,9	0,4	21			157,7	474,2	110,6	4,7			
<b>Полдник</b>																		
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			1,3			127	93	15	0,4			
543	Пирожок с картошкой	75	7,3	7,7	43,8	272,9	0,1	0,4				14,6	62,5	10,4	0,8			
<b>Итого за Полдник</b>																		
			8,8	9	59,2	353,9	0,1	0,4	1,3			141,6	155,5	25,4	1,2			
<b>Итого за день</b>																		
			63	57,1	281,8	1767	1,3	1	41,6	0,1		479,7	865,4	196,5	9			



[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: 3

Неделя: 2

Рацион: школа

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: начальные класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
<b>Завтрак 1</b>																		
97	Бутерброд с вареной сгущенкой	60	1,9	6,5	31,5	191,3			0,2	0,1		9,3	18,5	4,6	0,6			
268	Каша рисовая молочная	180	5	7,8	29,2	206,5	0,1		1,4	0,1		183,6	162	1,8				
112	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47			0,5			19	16	12	2,3			
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			1,3			127	93	15	0,4			
109	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	11,7	60,9	0,1	0,1				12,3	55,3	16,5	1,4			
<b>Итого за Завтрак 1</b>																		
			11,1	16,3	98,1	586,7	0,2	0,1	3,4	0,2		351,2	344,8	49,9	4,7			
<b>Обед</b>																		
106	Огурцы свежие	80	0,6	0,1	2,1	11,2			12			18,4	33,6	11,2	0,5			
237	Каша гречневая	150	8,6	7,9	37,1	253,1	0,2					14,3	202,7	135,3	4,6			
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,8						7	31,6	9,4	0,8			
131,01	Суп "Свекольник"	200	1,8	3,6	9,7	78,4	0,1		7,4			30,5	56	0,2	1,2			
412,01	Биточки, из мяса птицы	90	13,7	9,8	8,5	171,9	0,1		0,8			33,8	85,9	16,9	1			
108	Хлеб пшеничный	40	5,1	0,5	32,8	156,8	0,1	0,2				13,3	43,3	9,3	0,7			
510	Компот из апельсина с вит С	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8			
448	Соус белый основной	30	2	11,5	4,6	19,7			0,1	1,1	0,1	54,2	41,8	7,6	0,2			
<b>Итого за Обед</b>																		
			33,2	33,8	123,7	818,9	0,5	0,3	21,4	0,1		190,5	506,9	190,7	9,8			
<b>Полдник</b>																		
515	Молоко кипяченое	200	3,2	5	9,6	106	0,1		2,6	0,4		300	190	0,3	0,2			
590	Печенье	60	1,8	5,9	46,4	250,2						17,4	54	12	1,3			
<b>Итого за Полдник</b>																		
			5	10,9	56	356,2	0,1		2,6	0,4		317,4	244	12,3	1,5			
<b>Итого за День</b>																		
			49,3	61	277,8	1761,8	0,8	0,4	27,4	0,7		859,1	1095,7	252,9	16			

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Сезон: весенний

День: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

Категория: начальные класс

Рацион: школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак 1</b>																
112	Маңдарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1		0,3			35	50	11	0,1	
91	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,4	13,7	14,8	212			0,1	0,1		159,8	115,5	11,7	0,4	
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					*	11	3	1	0,3	
109	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	11,7	60,9	0,1	0,1				12,3	55,3	16,5	1,4	
264	Каша пшеничная молочная	170	6,3	6,4	31	206,5	0,1		1,2			115,8	171,5	33	1,6	
Итого за Завтрак 1			16,9	20,7	80	577,4	0,3	0,1	1,6	0,1		333,9	395,3	73,2	3,8	
<b>Обед</b>																
443	Соус сметанный.	30	0,8	1,3	1,3	15,2						23	42	14	0,6	
106,01	Нарезка овощная	100	0,8	0,1	2,6	14				15		1			0,1	
503	Кисель	200	1,4		29	122			0,7	0,1		17,8	91,8	13,6	1,2	
390	Тефтели мясные	100	8,5	13	9,7	187						10	32,5	7	0,5	
108	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,6	0,1	0,2				41,5	41,5	15,3	0,4	
155	Суп "Полевой"	200	1,6	5,1	17,1	120,3			0,8			19,5	159,5	135,3	0,9	
242	Каша перловая	150	4,6	6,7	31,5	209,3	0,1					8,8	39,5	11,8	1	
109	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	43,5			0,1			121,6	406,8	197	4,7	
Итого за Обед			23,2	26,9	124,2	828,9	0,2	0,3	16,5	0,1		36			0,6	
<b>Полдник</b>																
518	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120	0,1			8		12,5	50	9,7	0,7	
574	Булочка "Веснушка"	100	6,7	2,8	46,5	237,5	0,1					48,5	50	9,7	1,3	
Итого за Полдник			8,1	3	46,7	357,5	0,2		8			504	852,1	279,9	9,8	
Итого за день			48,2	50,6	250,9	1 763,8	0,7	0,4	26,1	0,2						

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Сезон: весенний

День: 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

Категория: начальные класс

Рацион: школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак 1</b>			4	41,7	25	290	0,1		0,4			21	54,6	8,4	0,8	
94	Бутерброд с маслом	60	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6	
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	3,2	2,7	16	79		1,3			*	126	90	14	0,1	
501	Напиток кофейный с молоком	200	21,2	11,9	21,3	281,9	0,1	0,3	0,3			128,6	202,7	25,6	0,6	
2	Вареники ленивые отварные	150	29,4	56,5	67,3	677	0,2	0,3	1,6	0,4		280,9	371	55,1	2,1	
<b>Итого за Завтрак 1</b>												10,5	47,4	14,1	1,2	
<b>Обед</b>			2	0,4	10	52,2	0,1					20	65	14	1,1	
109	Хлеб ржано-пшеничный	60	7,6	0,8	49,2	235,2	0,1	0,3				22	16	14	1,1	
108	Хлеб пшеничный	200	0,5	0,2	23,1	96			4,5	0,1		37,8	173,4	29,4	0,6	
507	Компот из свежих ягод с вит С	120	11,6	6,2	3,5	116,4	0,1		1,9			6,5	73,4			
342,03	Рыба отварная (минтай)	150	3,9	15	42	204,3			1,5	0,1		14	26	20	0,9	
416	Рис отварной	100	1,1	0,2	3,8	24	0,1		25			12,2	50,8	1,8	0,8	
106	Помидоры свежие	200	2,2	2,3	15,1	89	0,1		6,6			123	452	93,3	5,7	
147	Суп "Вермишелевый"	200	28,9	25,1	146,7	817,1	0,4	0,4	39,5	0,2						
<b>Итого за Обед</b>												240	180	28		
<b>Полдник</b>			5,8	5	8	100	0,1		1,4			7,7	35	6,3	0,6	
516	Снежок к/м	200	4,1	3,3	52,5	256,2	0,1					247,7	215	34,3	0,6	
589	Пряники	70	9,9	8,3	60,5	356,2	0,2		1,4			651,6	1 038	182,7	8,4	
<b>Итого за Полдник</b>			68,2	89,9	274,5	1 850,3	0,8	0,7	42,5	0,6						
<b>Итого за день</b>																

Составил М.А. Доросевич

Дата 01.03.22