

Согласовано:

Директор МАОУ ПМО СО «СОШ №13 с УИОП»

Титова Е.Е.

30.08.2025г.



Утверждено:

ИП Токарева Е.Г.

Токарева

30.08.2025г.

Георгиевна



Двухнедельное меню обедов для детей 7-11 лет

1 Неделя ДЕНЬ 1																
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	B1,мг	C,мг
Обед																
65, сб.2024	Суп картофельный с бобовыми и гречками	220/20	6,89	0,02	5,42	0,00	33,50	195,92	87,64	41,94	112,62	2,27	76,22	261,82	0,22	4,14
10	Соус Болоньезе	90	13,13	13,66	13,76	2,17	2,19	157,39	61,48	13,92	111,67	1,25	92,9	0	0,03	0,3
227, сб.2024	Макаронные изделия отварные	150/5	5,48	0,02	4,65	0,00	35,29	195,36	9,27	7,35	40,64	0,74	84,83	27,36	0,06	0
300, сб.2024	Чай с сахаром	200	0,19	0,00	0,04	0,05	9,22	46,01	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0
1.5, сб.2024	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	30,96	147,30	63,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,1	0
1.6, сб.2024	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	16,68	77,35	94	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,07	0
	Итого за 'Обед'	785,00	33,06	13,70	24,95	2,22	127,83	819,32	316,44	101,8	380,33	7,04	253,95	289,58	0,48	4,44
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	700,00	26,95		27,65		117,25	822,50	385	87,5	385	4,2	245	245	0,42	21

1 Неделя ДЕНЬ 2																
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	B1,мг	C,мг
Обед																
55, сб.2024	Щи из свежей капусты с картофелем	220	1,76	0,24	6,45	0,00	9,39	90,93	86,64	17,52	42,01	0,65	39,16	220,92	0,05	15,57
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0,00	0,00	29,55	1,94	2,16	19,81	0,19	5,8	9,94	0,01	0,1
17/8	Биточки из мяса, запеченные с молочным соусом	100	11,16	10,65	9,81	1,81	8,24	166,05	82,07	14,01	110,16	1,34	3,02	5,69	0,04	0,1
183, сб.2024	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,89	0,02	7,71	0,00	46,52	265,15	69,8	136,74	200,79	4,72	24,72	28,79	0,26	0
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	0,00	0,00	22,33	91,53	0	0	0	0	130	0	0,26	8,04
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	64	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,07	0
-	Сметана	10	0,24	0,00	1,32	0,00	0,33	14,34	7,74	0,78	5,31	0,02	6	10,7	0	0,02
	Итого за 'Обед'	775,00	29,70	13,42	28,27	2,55	122,24	824,47	312,19	190,01	441,27	8,47	208,7	276,44	0,68	23,83
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	700,00	26,95		27,65		117,25	822,50	385	87,5	385	4,2	245	245	0,42	21

1 Неделя ДЕНЬ 3

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	B1,мг	C,мг
Обед																
58, сб.2024	Борщ с капустой и картофелем	250	2,02	0,27	6,17	0,00	25,00	118,65	91,76	23,04	51,72	1,1	64,5	260,25	0,05	8,99
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0,00	0,00	29,55	1,94	2,16	19,81	0,19	25,8	9,94	0,01	0,1
101, сб.2024	Жаркое по-домашнему	240	23,95	21,22	24,18	5,93	43,84	426,68	99,73	56,22	294,84	4,36	0	13,44	0,13	4,01
-	Напиток с витаминами															
-	Витошка	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,95	70,71	0	0	0	0	130	0	0,26	8
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	64	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,07	0
-	Сметана	10	0,24	0,00	1,32	0,00	0,33	14,34	37,74	0,78	5,31	0,02	6	10,7	0	0,02
	Итого за 'Обед'	790,00	33,86	24,00	34,65	6,67	123,55	826,85	295,17	101,01	434,88	7,22	226,3	294,73	0,51	21,11
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	700,00	26,95		27,65		117,25	822,50	385	87,5	385	4,2	245	245	0,42	21

1 Неделя ДЕНЬ 4																
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	B1,мг	C,мг
Обед																
61, сб.2024	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,40	2,12	3,99	0,00	17,73	122,60	43,03	18,33	47,85	0,78	64,16	177,47	0,08	10,28
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0,00	0,00	29,55	1,94	2,16	19,81	0,19	15,8	9,94	0,01	0,1
83, сб.2024	Биточки рыбные	90	13,95	0,67	10,55	0,00	14,26	207,35	81,79	26,25	141,25	0,87	53,23	5,15	0,12	0,33
8.3, сб.2024	Рис с овощами	150	3,50	0,07	12,58	0,00	33,53	260,75	85,62	27,06	74,48	0,71	88,5	295,95	0,04	0,69
310, сб.2024	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	32,22	122,85	64,19	8,07	10,59	0,89	0	0	0,06	0,11
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,07	0
252, сб.2024	Соус белый основной	30	0,18	0,01	1,11	0,02	1,16	15,23	0,9	0,43	2,09	0,03	35,31	15,08	0	0,05
	Итого за 'Обед'	760,00	30,20	5,55	31,27	0,76	134,34	925,24	291,47	101,11	359,27	5,03	257	503,98	0,38	11,56
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	700,00	26,95		27,65		117,25	822,50	385	87,5	385	4,2	245	245	0,42	21

1 Неделя ДЕНЬ 5																
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	В1,мг	C,мг
Обед																
71, сб.2024	Суп-крем из разных овощей	220	5,42	3,73	9,40	0,00	16,77	170,68	199,78	31,93	145,63	0,76	91,16	334,75	0,1	12,22
19	Гренки собств. пр.	20	1,59	0,01	0,30	0,38	9,93	48,70	3,08	2,09	11,23	0,16	0	0	0,01	0
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0,00	0,00	29,55	1,94	2,16	19,81	0,19	65,8	9,94	0,01	0,1
110, сб.2024	Тефтели мясные с рисом	60/30	6,95	6,11	11,10	4,60	9,70	165,05	61,39	15,23	73,25	0,66	35,72	0	0,09	0,32
227, сб.2024	Макаронные изделия отварные	150/5	5,48	0,02	3,65	0,00	35,29	195,36	49,27	7,35	40,64	0,74	74,83	27,36	0,06	0
302, сб.2024	Чай с лимоном	200	0,25	0,00	0,05	0,01	9,54	38,48	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0	4,12
1.5, сб.2024	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,00	20,64	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,07	0
1.6, сб.2024	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	16,68	77,35	64	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,07	0
	Итого за 'Обед'	775,00	27,85	12,39	27,61	4,99	118,54	823,37	391,39	90,86	386,49	4,91	267,5	372,58	0,41	16,7
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	700,00	26,95		27,65		117,25	822,50	385	87,5	385	4,2	245	245	0,42	21

1 Неделя ДЕНЬ 6																
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	В1,мг	C,мг
Обед																
67, сб.2024	Суп крестьянский с крупой	250	2,34	0,25	7,51	0,00	24,80	175,16	91,97	17,94	64,15	0,67	9	217,65	0,05	8,01
-	Мясо кур отварное	20	4,72	5,02	4,47	0,00	0,00	59,11	73,89	4,32	39,62	0,38	11,59	19,87	0,01	0,2
130, сб.2024	Печень по-строгановски	100	14,47	15,02	9,98	6,73	2,27	196,98	87,02	15,06	233,94	5,08	3645,6	7305,39	0,14	3,88
146, сб.2024	Пюре картофельное	150	3,05	0,68	4,76	0,51	31,68	140,54	37,3	28,5	83,54	1,05	21,29	43,08	0,12	10,38
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	0,00	0,00	22,33	91,53	0	0	0	0	130	0	0,26	8,04
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	64	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,07	0
	Итого за 'Обед'	800,00	29,87	20,98	27,47	7,99	116,51	830,23	354,17	84,62	484,45	8,73	3817,4	7586,39	0,64	30,5
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	700,00	26,95		27,65		117,25	822,50	385	87,5	385	4,2	245	245	0,42	21

2 Неделя ДЕНЬ 1											
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)	Витамины	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P

№	Наименование блюда	Выход, г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	В1,мг	C,мг
Обед																
61, сб.2024	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,40	2,12	3,99	0,00	17,73	122,60	83,03	18,33	47,85	0,78	14,16	177,47	0,08	8,28
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0,00	0,00	29,55	11,94	2,16	19,81	0,19	5,8	9,94	0,01	0,1
12/8	Гуляш из мяса курицы	100	12,85	12,14	15,77	0,09	5,37	213,72	48,8	14,83	123,86	1,26	58,65	72,9	0,05	2,83
183, сб.2024	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,89	0,02	5,71	0,00	46,52	261,15	89,8	136,74	200,79	4,72	24,72	28,79	0,26	0
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,95	70,71	0	0	0	0	120	0	0,26	9
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	64	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,07	0
	Итого за 'Обед'	745,00	33,79	16,79	28,45	0,83	124,00	864,64	297,57	190,86	455,51	8,5	223,32	289,5	0,72	20,21
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	700,00	26,95		27,65		117,25	822,50	385	87,5	385	4,2	245	245	0,42	21

2 Неделя ДЕНЬ 2

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	B1,мг	C,мг
Обед																
65, сб.2024	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/20	6,32	0,02	4,05	0,00	30,70	179,59	84,5	38,44	103,23	2,08	24,04	240	0,2	3,8
138, сб.2024	Плов из мяса	240	22,99	18,75	27,60	11,81	42,98	511,51	89,93	50,45	229,68	2,28	40,06	349,7	0,09	1,77
319, сб.2024	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	33,40	127,47	62,22	3,23	3,16	0,64	0	163,4	0,01	80
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	64	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,07	0
	Итого за 'Обед'	740,00	35,26	18,77	32,67	12,82	142,52	985,48	300,65	110,93	399,28	6,56	64,1	753,5	0,38	85,57
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	700,00	26,95		27,65		117,25	822,50	385	87,5	385	4,2	245	245	0,42	21

2 Неделя ДЕНЬ 3

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	B1,мг	C,мг

№	Наименование блюда	Выход, г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	В1,мг	C,мг
Обед																
55, сб.2024	Щи из свежей капусты с картофелем	220	1,76	0,24	5,45	0,00	9,39	90,93	36,64	17,52	42,01	0,65	39,16	220,92	0,05	15,57
-	Сметана	10	0,24	0,00	1,32	0,00	0,33	14,34	7,74	0,78	5,31	0,02	6	10,7	0	0,02
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0,00	0,00	29,55	1,94	2,16	19,81	0,19	5,8	9,94	0,01	0,1
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,29	12,14	11,24	1,52	8,20	186,92	43,64	15,28	118,92	1,35	40,9	52,9	0,09	0,3
227, сб.2024	Макаронные изделия отварные	150/5	5,48	0,02	3,65	0,00	35,29	195,36	9,27	7,35	40,64	0,74	14,83	27,36	0,06	0
248, сб.2024	Соус томатный	30	0,36	0,01	1,32	0,02	2,16	21,91	2,71	2,74	5,15	0,12	6,37	60,35	0,01	0,82
310, сб.2024	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	32,22	122,85	14,19	8,07	10,59	0,89	0	0	0,06	0,11
1.5, сб.2024	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,00	20,64	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,06	0
1.6, сб.2024	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,07	0
	Итого за 'Обед'	795,00	29,83	15,09	26,16	1,54	124,91	837,42	139,34	85,9	340,43	6,33	113,05	382,57	0,42	16,91
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	700,00	26,95		27,65		117,25	822,50	385	87,5	385	4,2	245	245	0,42	21

2 Неделя ДЕНЬ 4																
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	B1,мг	C,мг
Обед																
58, сб.2024	Борщ с капустой и картофелем	220	1,78	0,24	5,43	0,00	13,20	114,41	76,75	20,28	45,51	0,96	39,16	229,02	0,04	7,03
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0,00	0,00	29,55	21,94	2,16	19,81	0,19	5,8	9,94	0,01	0,1
83, сб.2024	Котлеты рыбные	100	15,50	0,74	11,73	0,00	18,85	230,39	66,44	29,17	156,94	0,96	14,7	5,72	0,14	0,37
146, сб.2024	Пюре картофельное	150	3,05	0,68	4,76	0,51	26,68	140,54	87,3	28,5	83,54	1,05	21,29	43,08	0,12	10,38
252, сб.2024	Соус белый основной	30	0,18	0,01	1,11	0,02	1,16	15,23	0,9	0,43	2,09	0,03	5,31	15,08	0	0,05
-	Напиток с витаминами															
-	Витошка	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,95	70,71	0	0	0	0	120	0	0,26	8
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	18,68	77,35	84	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,07	0
-	Сметана	10	0,24	0,00	1,32	0,00	0,33	14,34	7,74	0,78	5,31	0,02	6	10,7	0	0,02
	Итого за 'Обед'	820,00	29,72	4,17	27,45	1,41	125,98	826,87	345,07	100,13	376,4	4,77	212,25	313,93	0,64	25,93
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	700,00	26,95		27,65		117,25	822,50	385	87,5	385	4,2	245	245	0,42	21

2 Неделя ДЕНЬ 5																
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	B1,мг	C,мг
Обед																
56, сб.2024	Рассольник ленинградский	250	2,41	0,28	5,73	0,00	17,51	129,67	74,22	23,25	68,6	0,87	26,7	251,65	0,08	6,71
123, сб.2024	Рулет мясной с луком и яйцом	90	11,53	10,22	7,85	0,13	9,49	151,40	91,58	24,52	135,65	1,63	51,44	69,97	0,08	0,28
8.3, сб.2024	Рис с овощами	150	3,50	0,07	12,58	0,00	33,53	260,75	65,62	27,06	74,48	0,71	88,5	295,95	0,04	0,69
252, сб.2024	Соус белый основной	30	0,18	0,01	1,11	0,02	1,16	25,23	0,9	0,43	2,09	0,03	5,31	15,08	0	0,05
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	0,00	0,00	22,33	91,53	0	0	0	0	130	0	0,26	8,04
4	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	64	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,07	0
3	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Обед'	800,00	25,89	10,58	28,02	0,90	119,45	825,49	296,32	94,07	344,02	4,81	301,95	633,05	0,52	15,77
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	700,00	26,95		27,65		117,25	822,50	385	87,5	385	4,2	245	245	0,42	21

2 Неделя ДЕНЬ 6																
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	B1,мг	C,мг
Обед																
3.5, сб.2024	Суп кудрявый	250	7,19	5,10	7,30	0,00	20,56	174,42	75,98	29,06	100,44	1,46	38,5	263,05	0,12	10,59
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	5,23	0,00	0,00	29,55	61,94	2,16	19,81	0,19	5,8	9,94	0,01	0,1
126, сб.2024	Голубцы ленивые с соусом	70/30	6,18	4,92	7,48	0,00	7,83	103,60	70,32	16,92	69,19	0,67	13,78	30,35	0,03	9,99
183, сб.2024	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,89	0,02	7,71	0,00	46,52	261,15	69,8	136,74	200,79	4,72	24,72	28,79	0,26	0
310, сб.2024	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	32,22	122,85	64,19	8,07	10,59	0,89	0	0	0,06	0,11
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	64	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,07	0
	Итого за 'Обед'	815,00	31,76	12,72	28,67	0,87	151,95	903,26	406,24	211,75	464,01	9,49	82,79	332,52	0,55	20,8
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	700,00	26,95		27,65		117,25	822,50	385	87,5	385	4,2	245	245	0,42	21