

Согласовано

Директор МАОУ "Ляминская ООШ им. Зайцева Г.Н."

И.Т. Новиков

2026г

Утверждаю

Директор школьного питания ИП Асманкин О.В.

А.Ф. Швецова

2026г

Примерное 10-дневное сбалансированное меню двухразового горячего питания (завтрак, обед) в школьных столовых ИП Асманкин О.В., для обеспечения питания учащихся с 7 до 11 лет в осенне-зимний период года.

Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 4-е издание 2008г; 5-е издание 2013г.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов типания И.М.Скурихин,В.А.Тутельян, изд.2007г

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов типания И.М.Скурихин, В.А. Тутельян, изд.2007г															
№ Т	Прием пищи, наименование блюда	а порци	Пищевые вещества			Эн-кая ц-ть,Ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1 день															
ЗАВТРАК															
2013	392	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	100	11,00	11,70	7,80	180,00	0,05	0,10	0,01	0,60	10,00	101,00	13,00	1,60
2013	237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2008	300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
Итого за прием пищи:			500	23,47	19,95	82,48	611,05	0,32	0,10	0,05	1,77	45,25	338,65	156,30	7,05
ОБЕД															
2013	106	Овощи натуральные	60	0,48	0,05	1,50	16,80	0,02	6,00	0,60	0,60	13,80	25,20	8,40	0,36
2013	126	Борщ из свежей капусты	200	1,32	3,88	5,60	62,60	0,02	10,86	0,00	1,94	34,20	36,40	19,60	0,88
2013	405	Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,33	3,42	160,00	0,01	1,91	0,03	0,41	28,33	75,00	13,33	0,83
2013	414	Рис отварной	150	3,69	6,07	33,81	204,60	0,03	0,00	0,04	0,28	5,10	70,80	22,80	0,53
2013	109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,45	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	512	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,01	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
Итого за прием пищи:			785	22,57	22,03	95,38	686,50	0,59	19,57	0,67	4,13	110,18	284,90	85,88	4,78
Всего за день:				46,04	41,98	177,86	1297,55	0,91	19,67	0,72	5,90	155,43	623,55	242,18	11,83

2 день															
ЗАВТРАК															
2013	411	Кнели из кур с рисом	110	17,27	17,56	7,33	255,71	0,08	1,00	0,06	0,27	22,85	108,55	20,00	1,42
2008	241	Пюре картофельное	150	3,20	6,06	23,30	160,47	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	509	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
2013	112	Плоды свежие	100	0,50	0,40	9,80	50,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за прием пищи:			610	25,07	24,62	88,13	687,18	0,32	19,40	0,11	1,27	98,85	244,05	69,50	6,47
ОБЕД															
2013	17	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	3,00	0,00	2,70	10,80	19,80	7,80	0,30
2013	134	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	97,00	0,07	6,14	0,00	1,88	12,40	50,40	21,00	0,73
2013	381	Котлета из говядины	90	16,02	15,75	12,87	257,40	0,08	0,00	0,04	0,45	35,10	166,50	23,40	2,52
2013	241	Каша пшенная	150	6,63	8,11	36,60	246,00	0,17	0,00	0,04	0,25	16,50	133,50	47,55	1,56
2013	109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,45	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	518	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
Итого за прием пищи:			775	31,16	35,02	94,82	915,10	0,87	13,14	0,08	6,18	107,55	441,70	118,50	9,49
Всего за день:				56,23	59,64	182,95	1602,28	1,19	32,54	0,19	7,45	206,40	685,75	188,00	15,96
3 день															
ЗАВТРАК															
2013	390	Ёжики из говядины	100	9,50	15,30	11,40	221,00	0,05	0,80	0,11	0,50	21,00	108,00	16,00	1,50
2013	291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,70	5,70	35,70	8,10	0,78
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
Итого за прием пищи:			500	19,46	16,38	90,04	593,90	0,18	1,32	0,11	1,75	64,70	194,70	38,10	4,38
ОБЕД															
2013	115	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,02	4,20	0,00	1,86	24,60	22,20	9,00	0,42
2013	145	Суп картофельный с бобовыми	200	3,92	4,28	16,12	118,60	0,12	4,66	0,00	1,96	33,20	110,20	30,60	1,44
2013	345	Биточек рыбный	90	12,51	1,89	8,64	101,70	0,07	0,40	0,02	1,00	31,50	144,00	20,70	0,54
2008	235	Капуста тушеная	150	3,92	4,83	20,16	130,75	0,05	25,50	0,04	1,05	91,50	82,50	36,00	1,50
2013	109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,45	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50

Итого за прием пищи:				775	27,64	17,34	103,29	680,95	0,78	104,76	0,06	6,77	211,55	433,40	118,05	6,98
Всего за день:					47,10	33,72	193,33	1274,85	0,96	106,08	0,17	8,52	276,25	628,10	156,15	11,36
4 день																
ЗАВТРАК																
2013	381	Шницель из говядины	90	16,02	15,75	12,87	257,40	0,08	0,00	0,04	0,45	35,10	166,50	23,40	2,52	
2013	414	Рис отварной	180	4,42	7,28	40,57	245,52	0,03	0,00	0,05	0,33	6,12	84,96	27,36	0,63	
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60	
2013	507	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10	
Итого за прием пищи:			520	24,74	23,63	99,14	716,92	0,19	4,30	0,09	1,53	73,22	299,46	71,76	4,85	
ОБЕД																
2013	106	Овощи натуральные	60	0,48	0,05	1,50	16,80	0,02	6,00	0,60	0,60	13,80	25,20	8,40	0,36	
2013	147	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,00	0,08	6,60	0,00	1,96	12,20	50,80	19,20	0,76	
2008	217	Фрикадельки из кур	105	14,98	13,02	7,98	208,60	0,05	0,84	0,07	0,56	43,40	105,00	16,80	1,26	
2008	239	Картофель отварной с маслом	150	3,2	7,0	27,3	182,5	0,2	20,85	0,045	0,15	16,5	78	30	1,2	
2013	109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,45	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98	
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60	
2008	300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
Итого за прием пищи:			785	26,36	23,05	97,74	718,40	0,81	34,29	0,72	4,17	115,65	333,50	94,15	5,46	
Всего за день:					51,10	46,68	196,88	1435,32	1,00	38,59	0,80	5,70	188,87	632,96	165,91	10,31
5 день																
ЗАВТРАК																
2013	412	Биточек куриный	90	13,50	9,64	8,35	169,71	0,08	0,77	0,04	0,38	33,42	84,85	16,71	1,03	
2013	195	Рагу из овощей	180	3,60	9,63	15,30	162,00	0,10	13,77	0,01	3,50	61,20	94,50	35,10	1,26	
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60	
2013	512	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,01	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60	
2013	112	Плоды свежие	100	0,50	0,40	9,80	50,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
Итого за прием пищи:			620	21,70	20,07	76,15	580,71	0,28	25,34	0,05	4,63	130,62	228,35	70,81	5,69	
ОБЕД																
2013	17	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	3,00	0,00	2,70	10,80	19,80	7,80	0,30	
2013	150	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,85	12,40	114,80	0,14	9,69	0,03	0,28	34,60	14,80	45,60	1,26	
2013	367	Гуляш из говядины	120	20,60	22,00	4,20	297,00	0,07	1,30	0,04	0,70	17,00	215,00	30,00	3,20	
2013	237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55	

2013	109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,45	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	518	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
Итого за прием пищи:			805	43,90	40,66	86,03	979,55	0,97	17,99	0,11	5,20	109,40	523,75	237,45	13,69
Всего за день:				65,60	60,73	162,18	1560,26	1,25	43,33	0,16	9,83	240,02	752,10	308,26	19,37
6 день															
ЗАВТРАК															
2013	390	Тефтели из говядины	100	9,50	15,30	11,40	221,00	0,05	0,80	0,11	0,50	21,00	108,00	16,00	2,49
2013	291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,70	5,70	35,70	8,10	0,02
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2008	300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
Итого за прием пищи:			500	19,08	16,38	78,04	543,90	0,17	0,82	0,11	1,75	47,70	178,70	32,10	3,41
ОБЕД															
2013	119	Икра свекольная или морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,03	4,74	0,00	2,28	26,40	34,80	18,00	1,02
2013	142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83,00	0,06	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80
2013	406	Плов из отварной птицы	240	18,29	18,17	43,32	410,29	0,03	1,48	0,01	6,16	37,63	151,99	35,42	1,48
2013	109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,45	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	509	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
Итого за прием пищи:			825	27,23	28,31	113,39	826,79	0,64	28,00	0,01	11,82	127,78	312,79	99,42	6,08
Всего за день:				46,31	44,69	191,43	1370,69	0,81	28,82	0,12	13,57	175,48	491,49	131,52	9,49
7 день															
ЗАВТРАК															
2013	345	Котлета рыбная	90	12,51	1,89	8,64	101,70	0,07	0,40	0,02	1,00	31,50	144,00	20,70	0,54
2008	241	Пюре картофельное	150	3,20	6,06	23,30	160,47	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	507	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
2013	112	Фрукты свежие	100	0,50	0,40	9,80	50,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за прием пищи:			590	20,51	8,95	87,44	526,17	0,32	19,80	0,07	2,10	118,50	288,50	79,20	5,49
ОБЕД															
2013	106	Овощи натуральные	60	0,48	0,05	1,50	16,80	0,02	6,00	0,60	0,60	13,80	25,20	8,40	0,36
2013	131	Свекольник со сметаной	200	1,73	3,56	9,61	77,60	0,04	7,34	0,03	0,02	30,20	55,40	24,80	1,22
2013	367	Гуляш из говядины	120	20,60	22,00	4,20	297,00	0,07	1,30	0,04	0,70	17,00	215,00	30,00	3,20

2013	241	Каша пшенная	150	6,63	8,11	36,60	246,00	0,17	0,00	0,04	0,25	16,50	133,50	47,55	1,56
2013	109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,45	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
Итого за прием пищи:			805	35,59	34,72	105,66	895,90	0,82	84,64	0,71	2,47	108,25	503,60	132,50	9,42
Всего за день:				56,10	43,67	193,10	1422,07	1,14	104,44	0,78	4,57	226,75	792,10	211,70	14,91
8 день															
ЗАВТРАК															
2013	405	Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,33	3,42	160,00	0,01	1,91	0,03	0,41	28,33	75,00	13,33	0,83
2013	414	Рис отварной	150	3,69	6,07	33,81	204,60	0,03	0,00	0,04	0,28	5,10	70,80	22,80	0,53
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
Итого за прием пищи:			500	19,32	17,80	86,83	592,60	0,11	2,41	0,07	1,24	71,43	196,80	50,13	3,46
ОБЕД															
2013	17	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	5,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
2013	132	Рассольник домашний	200	1,66	4,16	10,20	85,00	0,08	9,98	0,00	1,89	21,00	51,80	22,20	0,82
2008	181	Жаркое по-домашнему	240	24,58	18,87	24,14	364,45	0,18	8,29	0,04	0,87	38,18	246,54	61,09	3,70
2013	109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,45	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	518	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
Итого за прием пищи:			795	33,39	34,03	67,49	804,95	0,82	27,27	0,04	8,16	109,93	402,84	115,04	9,40
Всего за день:				52,71	51,83	154,32	1397,55	0,93	29,68	0,11	9,40	181,36	599,64	165,17	12,86
9 день															
ЗАВТРАК															
2008	178	Голубец ленивый	120	7,87	8,02	5,91	127,45	0,04	10,41	0,02	0,25	28,56	86,52	17,64	12,06
2013	237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	509	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
Итого за прием пищи:			520	20,52	16,47	90,69	601,50	0,32	13,71	0,06	1,52	63,81	328,17	164,94	18,41
ОБЕД															
2013	115	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,02	4,20	0,00	1,86	24,60	22,20	9,00	0,42
2013	154	Суп крестьянский с крупой	200	1,70	4,08	11,64	90,00	0,04	7,96	0,00	1,94	21,00	53,60	15,60	0,58
2013	412	Биточек куриный	90	13,50	9,64	8,35	169,71	0,08	0,77	0,04	0,38	33,42	84,85	16,71	1,03
2013	291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,70	5,70	35,70	8,10	0,02

