

Утверждаю

Директор государственного  
общеобразовательного учреждения  
Тульской области «Суворовская начальная  
школа»



Осипова С.Д.

«03» марта 2025 г.

ГОУ ТО «Суворовская начальная школа»

## ПРИМЕРНОЕ

10 дневное меню

Для детей с 7 до 11 лет

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

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>						<b>1 день</b>
	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 114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>534,000</b>	<b>17,500</b>	<b>19,900</b>	<b>61,400</b>	<b>493,800</b>	
	<b>Обед</b>						
	Помидор свежий	г 60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Рассольник "Ленинградский" на к/б	г 200	6,100	7,480	10,600	131,000	100
	Котлеты рыбные	г 100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Рис отварной	г 150	3,760	5,430	38,850	219,300	385
	Компот из кураги	г 200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г 30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г 20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>г 760</b>	<b>27,600</b>	<b>15,570</b>	<b>91,910</b>	<b>746,300</b>	
	<b>Полдник</b>						
	Сок апельсиновый	г 200	1,40	0,40	20,80	90,000	501
	Печенье	г 30	2,250	2,940	22,320	124,500	582
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>г 230</b>	<b>3,65</b>	<b>3,34</b>	<b>43,12</b>	<b>214,500</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>г 1 524,000</b>	<b>48,750</b>	<b>38,810</b>	<b>196,430</b>	<b>1 454,600</b>	
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Запеканка из творога с джемом	г 170	23,93	11,55	35,50	343,400	279
	Чай с лимоном	г 200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г 20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Мандарин	г 136	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>526,000</b>	<b>26,530</b>	<b>12,430</b>	<b>62,780</b>	<b>473,800</b>	
	<b>Обед</b>						
	Салат из отварной свеклы.	г 60	0,900	4,000	5,000	55,000	26
	Суп гороховый на к/б	г 200	9,000	5,110	11,700	130,000	113
	Печень по - строгановски	г 100	19,500	9,400	7,600	193,000	356/408
	Каша гречневая рассыпчатая	г 150	8,550	7,800	37,000	253,050	202
	Компот из изюма	г 200	0,60	0,00	9,70	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г 30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г 20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>г 760</b>	<b>42,03</b>	<b>27,25</b>	<b>91,48</b>	<b>777,750</b>	
	<b>Полдник</b>						
	Молоко кипяченое	г 200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Баранки сдобные	г 30	2,49	2,4	18,12	103,8	577
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>г 230</b>	<b>8,29</b>	<b>7,70</b>	<b>27,22</b>	<b>210,800</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 516,000</b>	<b>76,850</b>	<b>47,380</b>	<b>181,480</b>	<b>1 462,350</b>	
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Каша рисовая вязкая	г 180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
	Какао 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	112,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>522,000</b>	<b>10,480</b>	<b>16,680</b>	<b>66,910</b>	<b>475,010</b>	
<b>Обед</b>							
Икра кабачковая	г	60	1,140	5,340	4,620	70,800	150
Суп с крупой (гречневый) на к/б	г	200	5,44	5,2	8	100,6	114
Бефстроганов из отварной говядины(птицы)	г	100	15	13	5,000	202	326
Макаронны отварные	г	150	5,50	4,95	29,55	184,500	256
Сок яблочный	г	200	1	0,2	20,2	86	501
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>	г	<b>760</b>	<b>31,56</b>	<b>29,630</b>	<b>87,850</b>	<b>750,600</b>	
<b>Полдник</b>							
Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	470
Ватрушка с творогом	г	100	6	2,8	37	196,7	541/608
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>300</b>	<b>16,00</b>	<b>9,200</b>	<b>54,000</b>	<b>370,700</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1 582,000</b>	<b>58,040</b>	<b>55,510</b>	<b>208,760</b>	<b>1 596,310</b>	
<b>день</b>	<b>Завтрак</b>						
Огурец свежий	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
Апельсин	г	150	0,900	0,200	8,100	49,200	82
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>580</b>	<b>18,6</b>	<b>23,340</b>	<b>36,32</b>	<b>442,200</b>	
<b>Обед</b>							
Винегрет с овощной	г	60	1,000	3,700	4,000	52,800	47
Суп картофельный с рыбой	г	200	9	8	10,000	110	119
Плов из отварной птицы	г	240	14,76	10	30	352,5	375
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,100	20,100	84,000	495
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>	г	<b>750</b>	<b>28,840</b>	<b>22,740</b>	<b>84,580</b>	<b>706,000</b>	
<b>Полдник</b>							
Сок мультифруктовый	г	200	0,20	0,00	24,00	100,000	501
Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>1,970</b>	<b>1,410</b>	<b>46,500</b>	<b>209,800</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1 560,000</b>	<b>49,410</b>	<b>47,490</b>	<b>167,400</b>	<b>1 358,000</b>	
<b>день</b>	<b>Завтрак</b>						
Макаронны отварные с сыром	г	170	9,000	7,700	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
Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>514,000</b>	<b>11,850</b>	<b>9,070</b>	<b>61,000</b>	<b>496,600</b>	
<b>Обед</b>							
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	г	60	1,050	3,710	5,550	60,000	42
Борщ с капустой и картофелем на к/б	г	200	23	8	11	120	95
Кнели рыбные	г	100	12,800	1,140	2,800	74,200	302
Картофельное пюре	г	150	4,050	6,000	8,700	161,000	377
Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>		<b>760</b>	<b>45,080</b>	<b>20,090</b>	<b>66,830</b>	<b>599,900</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
Сухари	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400	579
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>8,350</b>	<b>8,540</b>	<b>29,100</b>	<b>226,400</b>	

	<b>Итого за день:</b>	г	<b>1 504,000</b>	<b>65,280</b>	<b>37,700</b>	<b>156,930</b>	<b>1 322,900</b>	
<b>день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,000	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	112,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>537,000</b>	<b>13,950</b>	<b>14,070</b>	<b>63,300</b>	<b>474,300</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	г	60	0,600	5,000	2,100	44,000	18
	Рассольник "Ленинградский" на к/б	г	200	6,100	7,480	10,600	131,000	100
	Гуляш из отварной говядины (птицы)	г	100	20,000	19,500	3,300	258,000	327
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,050	202
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,010	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>760</b>	<b>39,330</b>	<b>40,730</b>	<b>83,180</b>	<b>832,750</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок персиковый	г	200	0,60	0,00	33,00	136,000	501
	Сушки	г	30	3,210	0,360	21,300	101,400	578
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>3,810</b>	<b>0,360</b>	<b>54,300</b>	<b>237,400</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 527,000</b>	<b>57,090</b>	<b>55,160</b>	<b>200,780</b>	<b>1 544,450</b>	
<b>день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Запеканка творога со сгущенным 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
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>514</b>	<b>28,140</b>	<b>14,620</b>	<b>68,200</b>	<b>517,600</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	60	0,800	3,700	3,700	73,000	31
	Уха с крупой	г	200	6,000	2,000	8,000	73,000	121
	Биточек из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Рагу из овощей	г	150	2,80	6,40	21,00	127,500	177
	Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>750</b>	<b>31,780</b>	<b>29,540</b>	<b>81,480</b>	<b>714,200</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое		200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>7,570</b>	<b>6,710</b>	<b>31,600</b>	<b>216,800</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 494,000</b>	<b>67,490</b>	<b>50,870</b>	<b>181,280</b>	<b>1 448,600</b>	
<b>день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Кукуруза консервированная отварная	г	60	1,7	2,1	21	40	157
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Какао 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
	Мандарин	г	136	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>566</b>	<b>20,300</b>	<b>25,780</b>	<b>55,780</b>	<b>470,400</b>	
	<b>Обед</b>							
	Помидор свежий	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Борщ с капустой и картофелем на к/б	г	200	23	8	11	120	95
	Азу "по-Татарски"	г	240	13,3	12,7	4,000	325,5	364
	Сок виноградный	г	200	0,60	0,40	32,60	140,000	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110

	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>41,040</b>	<b>22,160</b>	<b>70,360</b>	<b>706,600</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Снежок	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000	470
	Булочка ванильная	г	100	7,830	8,000	56,500	330,000	563
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>300</b>	<b>13,630</b>	<b>13,000</b>	<b>64,500</b>	<b>431,000</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 616,000</b>	<b>74,970</b>	<b>60,940</b>	<b>190,640</b>	<b>1 608,000</b>	
<b>день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Макароньы отварные	г	150	5,50	4,95	29,55	184,500	256
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Апельсин	г	150	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>620,000</b>	<b>26,900</b>	<b>20,230</b>	<b>61,830</b>	<b>548,100</b>	
	<b>Обед</b>							
	Горошек зеленый консерв.отварной	г	60	1,700	2,100	21,000	40,000	157
	Суп гороховый на к/б	г	200	9,000	5,110	11,700	130,000	113
	Оладьи из печени по-кунцевуски	г	90	17,000	5,000	14,000	173,000	357
	Рис отварной	г	150	3,760	5,430	38,850	219,300	385
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,100	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>35,540</b>	<b>18,680</b>	<b>126,130</b>	<b>753,000</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок ананасовый	г	200	0,80	0,20	26,00	106,000	501
	Печенье	г	30	2,250	2,940	22,320	124,500	582
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>3,050</b>	<b>3,140</b>	<b>48,320</b>	<b>230,500</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 600,000</b>	<b>65,490</b>	<b>42,050</b>	<b>236,280</b>	<b>1 531,600</b>	
<b>2 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	0,160	7,200	0,130	73,180	79
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Банан	г	143	1,800	0,600	22,800	96,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>563</b>	<b>9,710</b>	<b>14,470</b>	<b>80,230</b>	<b>496,210</b>	
	<b>Обед</b>							
	Огурец свежий	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	г	200	17,400	6,400	3,090	136,000	104
	Суфле из рыбы	г	100	14,000	6,000	3,000	112,000	303
	Картофель отварной	г	150	4,100	7,700	15,400	180,000	152
	Сок мультифруктовый	г	200	0,20	0,00	24,00	100,000	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>760</b>	<b>39,580</b>	<b>21,100</b>	<b>67,110</b>	<b>641,300</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,010	9,700	40,000	494
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>2,370</b>	<b>1,420</b>	<b>32,200</b>	<b>149,800</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 553,000</b>	<b>51,660</b>	<b>36,990</b>	<b>179,540</b>	<b>1 287,310</b>	
				<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	
За две недели в день				60,72	47,080	188,390	1 470,030	
				607,22	470,830	1 883,870	14 700,280	
				77	79	335	2350	
<b>Не менее</b>				<b>46,2</b>	<b>47,4</b>	<b>201</b>	<b>1410</b>	