

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**в осенне-зимний период (завтрак)
2025-2026 учебный год
(для детей 7-11 лет)**

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20, Методическими рекомендациями МР 2.4 0179-20

1 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
54-60-2020	Яйцо вареное	40	4.80	4.00	0.30	56.6	0.03		0.10	0.20	22.00	77.00	5.00	1.00
54-1т-2020	Каша Дружба	150	5.55	10.46	23.97	213	0.17	0.92	0.05	0.03	105.93	170.84	51.57	1.25
Пром	Ватрушка с творогом	1/60	3.70	1.70	40.90	194	0.04	0.10	0.01	0.50	11.00	31.00	7.00	0.70
54-23тп-2020	Кофейный напиток	200	5.00	4.40	31.70	186	0.06	1.70	0.03		163.00	150.00	39.00	0.09
112Пермь	Фрукты по сезону	1/100	0.30	0.00	27.90	113.2	0.04	9.00		0.72	34.20	28.80	21.60	4.14
	Итого :	550	19.35	20.56	124.77	762.80	0.34	11.72	0.19	1.45	336.13	457.64	124.17	7.18

2 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
54-1г-2020	Бутерброд с маслом	20/30	0.10	16.50	0.16	150.00			0.12	0.20	2.40	3.80		0.04
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.70	5.20	35.00	209.9	0.15	25.95	0.03	0.05	69.50	96.71	34.49	1.40
54-1г-2020	Котлеты (биточки) мясные	1/60	15.70	13.02	15.78	246	0.08		0.02	0.02	18.12	149.46	30.06	1.54
54-1г-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.20	0.10	6.60	27.9		0.10		0.12	5.25	8.24	4.40	0.86
54-283-2020	Свекла отварная дольками	60	0.90	0.10	5.20	25.2	0.01	5.64			23.07	24.25	12.54	0.80
109Пермь	Хлеб ржаной	1/20	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
	Итого :	540	24.88	35.16	77.50	729.50	0.27	31.69	0.17	0.72	124.34	301.96	85.69	4.97

3 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Булочка с изюмом и сыром	50	4.54	21.88	1.10	220.00			0.12	0.20	2.40	3.80		0.04
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	150	8.30	10.10	37.60	274.9	0.19	1.46	0.06	0.16	144.60	193.00	43.00	1.20
	Кофейный напиток	200	5.00	4.40	31.70	186	0.06	1.70	0.03		163.00	150.00	39.00	0.09
Пром	Кондитерское изделие	1/40	0.26		46.00	189	0.06	16.70		0.84	13.93	33.43	13.93	2.51
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	0.60	7.10	5.00	86.7	0.02	1.98		0.42	29.40	37.20	32.40	0.78
	Итого :	500	18.70	43.48	121.40	956.60	0.33	21.84	0.21	1.62	353.33	417.43	128.33	4.62

4 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
Пром.	Выпечка (плюшка)	1/50	7.83	8.00	56.50	180	0.10		0.07	0.12	15.00	61.67	10.00	0.83
54-2т-2020	Плов из птицы	150	13.35	11.25	27.34	264	0.08	4.20	0.01	1.16	32.86	178.20	40.80	1.45
54-2т-2020	Какао с молоком	200	5.00	4.40	31.70	186	0.06	1.70	0.03		163.00	150.00	39.00	0.09
Пром.	Хлеб ржаной	1/40	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60г	0.70	0.10	2.30	12.8	0.01	2.34		0.04				
	Итого :	500	29.16	23.99	132.60	713.30	0.28	8.24	0.11	1.65	216.86	409.37	94.00	2.70

5 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
Пром. 34-133-2020	Хлеб ржаной	1/20	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
	Салат из свеклы отварной	60	0.80	2.70	4.60	45.7	0.01	5.64			23.07	24.25	12.54	0.80
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.30	4.90	32.80	196.8	0.15	25.95	0.03	0.05	69.50	96.71	34.49	1.40
54-23м-2020	Биточек мясной	1/60	17.20	3.90	12.00	151.8	0.08		0.02	0.02	18.12	149.46	30.06	1.54
34-31г-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.20	0.10	6.60	27.9		0.10		0.12	5.25	8.24	4.40	0.86
112 Пермь	Фрукты по сезону	1/100	0.60	0.60	13.50	71	0.05	15.00		0.30	24.00	16.50	13.50	3.30
	Итого:	590	26.38	12.44	84.26	563.70	0.32	46.69	0.05	0.82	145.94	314.66	99.19	8.23

7 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60г	0.70	0.10	2.30	12.8	0.01	2.34		0.04				
54-4о-2020	Макаронные изд. отварные с сыром	180	19.00	25.30	3.00	315.8	0.07	0.09	0.06	0.90	186.30	151.20	18.00	0.99
517	Йогурт	1/100	6.00	3.84	10.20	104.40	0.04	0.72	0.20		142.80	109.20	16.80	0.12
54-3гп-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.20	0.10	6.60	27.9		0.10		0.12	5.25	8.24	4.40	0.86
Пром	Батон	1/30	2.40	0.30	14.70	71.2			0.12	0.20	2.40	3.80		0.04
	Итого :	570	29.83	29.64	36.80	532.10	0.12	3.25	0.38	1.26	336.75	272.44	39.20	2.01

6 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
4-25.1к-2021	Каша жидкая молочная рисовая	150	5.30	5.40	28.70	184.5	0.06	0.99	0.06	0.15	94.95	105.30	22.95	0.42
30-103	Масло сливочное(порциями)	1/20	0.20	14.50	0.30	132.2	0.00	0.00	0.12	0.20	0.04	0.30	0.00	0.00
34-231п-2020	Кофейный напиток	200	5.00	4.40	31.70	186	0.06	1.70	0.03		163.00	150.00	39.00	0.09
Пром	Батон	1/30	3.20	0.40	19.60	95			0.12	0.20	2.40	3.80		0.04
112Пермь	Фрукты по сезону	1/100	3.00	1.00	42.00	152	0.08	20.00		0.80	16.00	56.00	84.00	1.20
	Итого :	500	16.70	25.70	122.30	749.70	0.20	22.69	0.33	1.35	276.39	315.40	145.95	1.75

9 день

№ по	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
54-1т-2020	Каша Дружба	150	5.55	10.46	23.97	213	0.17	0.92	0.05	0.03	105.93	170.84	51.57	1.25
Пром	Ватрушка с творогом	1/60	3.70	1.70	40.90	194	0.04	0.10	0.01	0.50	11.00	31.00	7.00	0.70
54-60-2020	Яйцо вареное	40	4.80	4.00	0.30	56.6	0.03		0.10	0.20	22.00	77.00	5.00	1.00
Од-201т-2020	Кофейный напиток	200	5.00	4.40	31.70	186	0.06	1.70	0.03		163.00	150.00	39.00	0.09
112Пермь	Фрукты по сезону	1/100	3.00	1.00	42.00	152	0.08	20.00		0.80	16.00	56.00	84.00	1.20
	Итого :	550	22.05	21.56	138.87	801.60	0.30	2.72	1.19	0.73	301.93	428.84	102.57	3.04

10 день

№ по	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Кондитерское изделие	1/25	0.26		46.00	189	0.06	16.70		0.84	13.93	33.43	13.93	2.51
	Салат из моркови и яблок	1/60	0.70	8.10	5.70	99	0.02	1.98	0.00	0.42	29.40	37.20	32.40	0.78
54-9г-2020 Уч-изд-2020 Пром.	Картофельное пюре	150	3.10	5.30	19.80	139.4	0.14	11.89	0.02	3.54	28.57	158.86	44.57	2.06
	Котлеты (биточки) мясные (ежики)	1/60	15.70	13.02	15.78	246	0.08		0.02	0.02	18.12	149.46	30.06	1.54
	Хлеб ржаной	1/20	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
	Чай с лимоном и сахаром	1/200	0.20	0.10	6.60	27.9		0.10		0.12	5.25	8.24	4.40	0.86
	Итого :	515	22.24	26.76	108.64	771.80	0.27	13.97	0.04	4.43	87.34	373.26	115.63	5.57

8 день

№ по	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
34-201-3030	Кондитерское изделие	1/25	0.26		46.00	189	0.06	16.70		0.84	13.93	33.43	13.93	2.51
34-201-3030	Каша гречневая	150	7.10	5.80	26.70	187.3	0.29		0.03	0.02	17.24	207.47	138.75	4.67
34-201-3030	Шницель	1/60	15.70	13.02	15.78	246	0.08		0.02	0.02	18.12	149.46	30.06	1.54
34-201-3030	Чай с лимоном и сахаром	200	0.20	0.10	6.60	27.9		0.10		0.12	5.25	8.24	4.40	0.86
Пром	Батон	40	3.20	0.40	19.60	95			0.12	0.20	2.40	3.80		0.04
112Пермь	Фрукты по сезону	1/100	3.00	1.00	42.00	152	0.08	20.00		0.80	16.00	56.00	84.00	1.20
	Итого :	575	29.46	20.32	156.68	897.20	0.51	36.80	0.17	2.00	72.94	458.40	271.14	10.82

[illegible]

Дни недели	Пищевая ценность		
	Завтрак	Обед	
1 день	762.8	#REF!	#REF!
2 день	729.5	#REF!	#REF!
3 день	956.6	#REF!	#REF!
4 день	713.3	#REF!	#REF!
5 день	563.7	#REF!	#REF!
6 день	#REF!	#REF!	#REF!
7 день	532.1	#REF!	#REF!
8 день	749.7	#REF!	#REF!
9 день	801.6	#REF!	#REF!
10 день	#REF!	#REF!	#REF!
11 день	771.8	#REF!	#REF!
12 день	897.2	#REF!	#REF!
			0
Всего за 12 дней	#REF!	#REF!	#REF!
Среднее за 1 день	#REF!	#REF!	#REF!

