Утверждаю
Директор МБОУ «Ведерниковская ООШ»:
_____ Антоненко Т.А.
Приказ №97 от 29.08.2025г.

Примерное меню рационов питания для детей 7-11 лет
в МБОУ «Ведерниковская ООШ» с сентября по декабрь 2025-2026 уч. год

Составлено на основании: Сборника рецептурных блюд и кулинарных изделий для общеобразовательных организаций» под ред. Кучма В.П. Москва 2016г. Сборника рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под ред. Могильного М.П. 2017г.

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7								
	День N 1													
	Завтрак:													
№279М	Тефтели куриные	100	13,63	14,24	13,3	**235,88**	0	0,1	0	0,4	9,3	21,6	140,0	1,8
Таб.8	Каша пшеничная	150	2,69	2,75	27,55	**145,7**	17,6	0,1	0,3	0,1	77,2	26,8	105,2	0,7
24М	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,94	7,06	3,0	**79,3**	0,04	16,3	0	3,2	14,2	27,1	16,2	0,74
Стр.6	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	**78,51**	0	0	0	0,3	3,9	0	5,8	0
№376М	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	**47,92**	0	0	0,09	-	4,54	4,03	7,55	0,75
	ИТОГО	**580**				**587,31**								
	День N 2													
	Завтрак:													
№608	Котлета (куриная)	100	12,13	17,40	9,86	**245,0**	48,3	0,1	1,2	1,3	17,7	15,9	135,2	1,4
№302М	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,2	2,28	39,4	**206,92**	0,77	-	-	1,71	91,11	0,95	14,77	0,80
№363	Соус красный	30	0,53	0,74	2,38	**18,3**	0,09	0,01	0,18	0,32	21,02	2,74	19,72	0,15
№18	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	**78,51**	0	0	0	0,3	3,9	0	5,8	0
№382М	Какао на молоке	200	5,71	4,80	20,82	**149,32**	0,01	0,03	0,96	0,15	89,71	13,03	89,51	0,46
	ИТОГО	**510**				**698,05**								

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7								
	День N 3													
	Завтрак:													
№279М	Тефтели куриные	100	13,63	14,24	13,3	**235,88**	0	0,1	0	0,4	9,3	21,6	140,0	1,8
№312М	Картофельное пюре	150	3,3	3,28	22,7	**133,52**	0,18	0,03	1,01	0,44	113,59	11,10	73,32	0,25
№363	Соус красный	30	0,53	0,74	2,38	**18,3**	0,09	0,01	0,18	0,32	21,02	2,74	19,72	0,15
№18	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	**78,51**	0	0	0	0,3	3,9	0	5,8	0
№376М	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	**47,92**	0	0	0,09	-	4,54	4,03	7,55	0,71
	ИТОГО	**510**				**514,13**								
	День N 4													
	Завтрак:													
438	Омлет натуральный	150	17,66	20,4	7,2	**283,04**	15,9	0,1	0,3	0,7	118,1	19,9	257,8	2,9
№22К	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,324	1,95	**14,436**	0	0,03	3,00	0,006	6,00	6,30	18,60	0,21
№18	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	**78,51**	0	0	0	0,3	3,9	0	5,8	0
№883	Кисель витаминизированный	200	0	0	7,2	**28,8**	0	0	10,0	0,1	9,5	3,1	8,7	0,2
	ИТОГО	**410**				**404,786**								

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7								
	День N 5													
	Завтрак:													
463	Сырники из творога со сметаной и сахаром	150/20/ 11,5	34,63	10,66	31,11	**358,9**	72,8	0,2	0,6	0,5	257,8	30,0	701,1	0,7
№18	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	**78,51**	0	0	0	0,3	3,9	0	5,8	0
№376М	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	**47,92**	0	0	0,09	-	4,54	4,03	7,55	0,75
№403	Фрукты (Яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	**44,4**	0	0,1	22,0	0,9	17,6	92,4	61,6	1,3
	ИТОГО	**511,5**				**529,73**								
	День N 6													
	Завтрак:													
№279М	Тефтели куриные	100	13,63	14,24	13,3	**235,88**	0	0,1	0	0,4	9,3	21,6	140,0	1,8
№312М	Картофельное пюре	150	3,3	3,28	22,7	**133,52**	0,18	0,03	1,01	0,44	113,59	11,10	73,32	0,25
№18	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	**78,51**	0	0	0	0,3	3,9	0	5,8	0
№859	Компот из свежих яблок	200	0,19	0,0	19,6	**79,16**	0,24	0,02	0,53	-	23,73	19,04	26,28	0,71
	ИТОГО	**480**				**527,07**								

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7								
	День №7													
	Завтрак:													
№608	Котлета (куриная)	100	12,13	17,40	9,86	**245,0**	0	0,1	0	0,4	9,3	21,6	140,0	1,8
№413	Макароны отварные	150	5,3	5,74	34,95	**212,66**	0,18	0,03	1,01	0,44	113,6	11,10	73,32	0,25
№18	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	**78,51**	0	0	0	0,3	3,9	0	5,8	0
№376М	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	**47,92**	0	0	0,09	-	4,54	4,03	7,55	0,71
	ИТОГО	**480**				**584,09**								
	День N 8													
	Завтрак:													
291	Плов с мясом птицы	200	21,83	19,95	37,54	**418,0**	0,15	6,47	67,2	2,36	25,32	239,91	50,37	2,32
№331М	Соус сметанный с томатом	30	0,57	1,23	2,26	**22,39**	0,09	0,01	0,18	0,32	21,02	2,74	19,72	0,15
№71М	Помидоры свежие порционные	40	0,55	0,1	1,9	**10,7**	0,27	0,27	18,95	5,8	74,81	42,79	121,5	0
№18	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	**78,51**	0	0	0	0,3	3,9	0	5,8	0
№382М	Какао на молоке	200	5,71	4,80	20,82	**149,32**	0,01	0,03	0,96	0,15	89,71	13,03	89,51	0,46
	ИТОГО	**500**				**678,92**								

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7								
	День №9													
	Завтрак:													
№268М	Шницель мясной	100	16,23	15,86	15,2	**268,46**	0	0,1	0	2,0	14,0	18,8	153,0	2,2
№312М	Картофельное пюре	150	3,3	3,28	22,7	**133,52**	0,18	0,03	1,01	0,44	113,59	11,10	73,32	0,25
№363К	Соус томатный	30	0,53	0,74	2,38	**18,3**	0,09	0,01	0,18	0,32	21,02	2,74	19,72	0,15
№18	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	**78,51**	0	0	0	0,3	3,9	0	5,8	0
№376М	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	**47,92**	0	0	0,09	-	4,54	4,03	7,55	0,71
	ИТОГО	**510**				**546,71**								
	День №10													
	Завтрак:													
463	Сырники из творога со сметаной и сахаром	150/20/11,5	34,63	10,66	31,11	**358,9**	72,8	0,2	0,6	0,5	257,8	30,0	701,1	0,7
№18	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	**78,51**	0	0	0	0,3	3,9	0	5,8	0
№14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,27	0,08	75,07	26,7	0	0	0,1	1,07	0	1,7	0
№376М	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	**47,92**	0	0	0,09	-	4,54	4,03	7,55	0,75
№403	Фрукты (Яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	**44,4**	0	0,1	22,0	0,9	17,6	92,4	61,6	1,3
	ИТОГО	**521,5**				**604,8**								