

УТВЕРЖДЕНО:

приказом от 16.09.2026 № 194-од

Директор МБОУ «Куркинская ООШ»

Р.И. Прохорова



**Примерное 10-дневное меню для детей 7-11 лет
(всесезонное, обеды и полдники)**

УТВЕРЖДЕНО:

приказом от 16.09.2026 № 194-од
Директор МБОУ «Куркинская ООШ»

_____ Р.И. Прохорова

**Примерное 10-дневное меню для детей 7-11 лет
(всесезонное, обеды и полдники)**

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ для детей 7-11 лет

Но- мерре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
1 день								
Обед								
	Огурец свежий	60	0,5	0,0	0,1	0,1	1,9	9
9/2	Рассольник со сметаной (вариант 2)	200	1,5	0,2	4,6	0,2	10,8	88
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	14,2	15,7	0,1	5,4	221
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	0,6	3,7	0,5	22,1	133
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	0,3	0,3	23,5	112
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58
-	Сок	200	1,0	0,0	0,2	0,0	20,6	86
Итого за 'Обед'			26,2	14,9	24,9	1,6	96,7	707
Полдник								
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,4	0,1	5,2	21,8	200	0,4
8/12	Сдоба обыкновенная	100	9	6,6	56,40	318,4	100	9
Итого за 'Полдник'			9,4	6,7	61,6	340,2	300	9,4
Итого за день			35,6	21,6	86,5	341,8	396,7	716,4
2 день								
Обед								
-	Морская капуста консервированная	60	0,6	0,5	6,0	0,0	4,2	72
4/2	Борщ с картофелем	200	1,7	0,1	4,4	4,2	13,8	97
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,4	13,3	11,8	0,1	6,4	190
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,0	4,0	0,7	34,5	195
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	0,3	0,3	23,5	112
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0,0	0,2	0,2	20,2	77
Итого за 'Обед'			27,9	14,0	27,1	5,9	115,0	801
Полдник								
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,4	0,1	5,2	21,8	200	0,4
8/12	Сдоба обыкновенная	100	9	6,6	56,40	318,4	100	9
Итого за 'Полдник'			9,4	6,7	61,6	340,2	300	9,4
Итого за день			37,3	20,7	88,7	346,1	415	810,4
3 день								
Обед								
	Помидор	80	0,8	0,0	0,1	0,2	3,8	19
35/2	Уха с крупой перловой	200	7,9	6,7	5,9	0,2	13,1	136
3/9	Рагу из мяса кур	200	17,7	18,1	18,8	10,6	21,3	323
-	Хлеб пшеничный	45	3,0	0,0	0,3	0,3	21,1	101
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,0	0,0	0,1	0,1	18,3	69
Итого за 'Обед'			32,4	24,8	25,6	11,7	90,1	706
Полдник								
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,4	0,1	5,2	21,8	200	0,4
8/12	Сдоба обыкновенная	100	9	6,6	56,40	318,4	100	9
Итого за 'Полдник'			9,4	6,7	61,6	340,2	300	9,4
Итого за день			41,80	31,5	87,2	351,9	390,1	715,4

4 день

Обед

53/1	Сельдь с маслом растительным	60	8,0	8,0	15,8	11,8	0,0	174
22/2	Суп-лапша на курином бульоне1	200	7,3	6,2	7,8	0,2	12,6	149
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,4	13,3	11,8	0,1	6,4	190
13/3	Капуста тушеная с фасолью	80	1,7	0,0	1,9	2,1	6,3	45
3/3	Картофельное пюре	80	1,7	0,3	2,0	0,3	11,8	71
-	Хлеб пшеничный	28	1,9	0,0	0,2	0,2	13,1	63
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	8,3	39
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0,0	0,0	0,0	0,0	22,3	92

Итого за 'Обед'

36,2 27,7 39,6 14,9 80,9 821

Полдник

27/10	Чай (вариант 2)	200	0,4	0,1	5,2	21,8	200	0,4
8/12	Сдоба обыкновенная	100	9	6,6	56,40	318,4	100	9

Итого за 'Полдник'

9,4 6,7 61,6 340,2 300 9,4

Итого за день

45,6 34,4 101,2 355,1 380,9 830,4

5 день

Обед

	Помидор	60	0,6	0,0	0,1	0,1	2,8	14
14/2	Суп картофельный с крупой	200	2,7	0,0	4,4	5,0	18,3	121
1/7	Рыба отварная	100	21,8	21,8	5,8	0,0	0,0	139
48/3	Горошница с морковью	150	9,2	0,0	2,7	0,9	28,1	164
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	90
4/10	Компот из яблок и изюма	200	0,3	0,0	0,2	0,2	17,7	69
-	Печенье	20	1,5	1,5	2,0	0,0	15,3	84

Итого за 'Обед'

40,6 23,3 15,8 6,8 113,5 740

Полдник

27/10	Чай (вариант 2)	200	0,4	0,1	5,2	21,8	200	0,4
8/12	Сдоба обыкновенная	100	9	6,6	56,40	318,4	100	9

Итого за 'Полдник'

9,4 6,7 61,6 340,2 300 9,4

Итого за день

50 30 77,4 347 413,5 749,4

6 день

Обед

	Огурец свежий	60	0,5	0,0	0,1	0,1	1,9	9
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,9	0,1	4,7	4,1	12,3	96
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	120	28,2	28,2	21,0	15,2	0,0	302
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	0,6	3,7	0,5	22,1	133
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	90
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0,0	0,2	0,2	20,2	77

Итого за 'Обед'

38,8 28,9 30,3 20,7 87,7 764

Полдник

27/10	Чай (вариант 2)	200	0,4	0,1	5,2	21,8	200	0,4
8/12	Сдоба обыкновенная	100	9	6,6	56,40	318,4	100	9

Итого за 'Полдник'

9,4 6,7 61,6 340,2 300 9,4

Итого за день

48,2 35,6 91,9 360,9 387,7 773,4

7 день								
Обед								
-	Морская капуста консервированная	60	0,6	0,5	6,0	0,0	4,2	72
31/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,6	0,9	4,0	0,2	11,5	89
2/9	Мясо кур отварное в соусе	120	12,3	13,6	10,7	0,0	2,9	157
34/3	Рагу из овощей с крупой	150	2,9	0,2	3,7	0,4	20,5	124
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,0	0,2	0,2	14,1	67
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,0	0,1	0,1	23,2	88
-	Печенье	20	1,5	1,5	2,0	0,0	15,3	84
Итого за 'Обед'			24,9	16,7	27,0	1,2	104,3	740
Полдник								
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,4	0,1	5,2	21,8	200	0,4
8/12	Сдоба обыкновенная	100	9	6,6	56,40	318,4	100	9
Итого за 'Полдник'			9,4	6,7	61,6	340,2	300	9,4
Итого за день			34,3	23,4	88,6	341,4	404,3	749,4
8 день								
Обед								
	Помидор	60	0,6	0,0	0,1	0,1	2,8	14
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	0,1	2,4	2,1	7,4	55
40/8	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	100	14,2	13,3	15,1	0,1	7,2	222
44/3	Каша рисовая с овощами	150	3,8	0,0	7,1	7,1	39,6	238
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	0,3	0,3	23,5	112
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58
18/10	Кисель из ягод	200	0,1	0,0	0,0	0,0	17,2	68
Итого за 'Обед'			25,4	13,4	25,5	10,2	110,2	767
Полдник								
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,4	0,1	5,2	21,8	200	0,4
8/12	Сдоба обыкновенная	100	9	6,6	56,40	318,4	100	9
Итого за 'Полдник'			9,4	6,7	61,6	340,2	300	9,4
Итого за день			34,8	20,1	87,1	350,4	410,2	776,4
9 день								
Обед								
-	Перец сладкий	60	0,8	0,0	0,1	0,1	4,0	17
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	0,0	2,0	2,0	18,9	102
7/7	Рыба, запеченная с сыром	100	22,3	22,3	9,1	0,9	0,0	171
3/3	Картофельное пюре	80	1,7	0,3	2,0	0,3	11,8	71
11/3	Капуста тушеная	80	1,9	0,0	1,5	1,7	9,3	54
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	90
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58
-	Сок томатный	200	2,0	0,0	0,2	0,0	7,2	38
13/12	Булочка ванильная	50	4,3	1,0	3,9	0,4	28,3	164
Итого за 'Обед'			40,1	23,5	19,3	6,0	110,6	764
Полдник								
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,4	0,1	5,2	21,8	200	0,4
8/12	Сдоба обыкновенная	100	9	6,6	56,40	318,4	100	9
Итого за 'Полдник'			9,4	6,7	61,6	340,2	300	9,4
Итого за день			49,5	30,2	80,9	346,2	410,6	773,4

10 день

Обед

	Огурец свежий	60	0,5	0,0	0,1	0,1	1,9	9
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	0,0	4,5	4,5	19,5	131
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	150	9,4	8,1	9,7	1,3	9,6	161
8/11	Соус красный с луком и огурцами	40	0,4	0,0	3,2	3,4	2,9	42
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	0,3	0,3	23,5	112
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0,0	0,0	0,0	0,0	19,0	71
-	Печенье	30	2,3	2,3	2,9	0,0	23,0	127

Итого за 'Обед'

22,2 10,4 21,1 9,9 111,8 711

Полдник

27/10	Чай (вариант 2)	200	0,4	0,1	5,2	21,8	200	0,4
8/12	Сдоба обыкновенная	100	9	6,6	56,40	318,4	100	9

Итого за 'Полдник'

9,4 6,7 61,6 340,2 300 9,4

Итого за день

31,6

17,1

82,7

350,1

411,8

720,4

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.

Для детей 7-11 лет. СанПиН 2.3. 2.4.4283-26

Режим питания: обеды

[illegible]

[illegible]

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ.

Для детей 7-11 лет. СанПиН 2.3. _2.4.4283-26

Режим питания: обеды

Пищевая ценность	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение,% от дн.нормы
Белки, г	77	26,2	27,9	32,4	36,2	40,6	38,8	24,9	25,4	40,1	22,2	314,7	31,5	41
в т.ч.жив., г		14,9	14,0	24,8	27,7	23,3	28,9	16,7	13,4	23,5	10,4	197,6	19,8	
Жиры, г	79	24,9	27,1	25,6	39,6	15,8	30,3	27,0	25,5	19,3	21,1	256,2	25,6	32
в т.ч. раст., г		1,6	5,9	11,7	14,9	6,8	20,7	1,2	10,2	6,0	9,9	88,9	8,9	
Углеводы, г	335	96,7	115,0	90,1	80,9	113,5	87,7	104,3	110,2	110,6	111,8	1020,4	102,0	30
Моно- и дисахара, г		28,3	29,1	22,3	7,4	29,9	22,9	37,8	19,5	24,8	34,5	256,5	25,7	
Крахмал, г		61,2	76,1	57,5	67,9	71,5	55,0	55,8	83,3	75,2	68,1	671,6	67,2	
Пищевые волокна, г		7,2	9,7	10,2	5,6	12,0	9,8	10,7	7,4	10,6	9,1	92,3	9,2	
Витамин В1, мг	1,2	0,3	0,2	0,3	0,5	0,7	0,6	0,3	0,2	0,5	0,6	4,2	0,4	35
Витамин В2, мг	1,4	0,3	0,3	0,3	0,7	0,3	3,1	0,3	0,2	0,4	0,5	6,4	0,6	46
Витамин С, мг	60	17,2	66,7	15,0	27,1	14,6	90,7	17,8	18,6	162,2	17,6	447,5	44,8	75
Витамин А (рет.экв), мкг		327,1	282,6	486,6	433,4	836,2	12096,8	797,6	368,1	613,7	373,5	16615,6	1661,6	
Витамин Е (ток.экв), мг		1,6	4,1	8,5	10,4	6,0	11,7	3,3	5,7	6,5	8,5	66,3	6,6	
К, мг		1611,2	1271,3	1460,7	1060,6	1386,4	1460,2	1757,5	839,0	1800,5	909,3	13556,7	1355,7	
Са, мг		109,7	94,9	97,7	131,6	120,5	108,3	178,1	114,0	189,6	108,6	1253,0	125,3	
Р, мг		372,5	293,6	359,7	431,6	468,5	707,4	354,6	332,8	406,6	277,0	4004,3	400,4	
Mg, мг		97,8	162,2	98,9	87,0	138,5	98,2	198,6	89,4	112,1	81,5	1164,2	116,4	
Fe, мг		8,3	15,0	5,2	5,3	7,4	14,6	14,5	4,9	5,8	5,2	86,2	8,6	
Калорийность, ккал	2350	707,3	801,3	706,2	821,0	739,7	764,5	739,6	767,2	764,1	710,5	7521,4	752,1	32