

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «КУЛИНАР»
Г.И.Зенич
« 14 » ноября 2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В МБОУ «ПРОГИМНАЗИЯ № 131» ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 6-11 ЛЕТ,**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ ПРОГИМНАЗИЯ № 131
Миннибаева Г.Р.
« 14 » ноября 2025г.

Красноярск 2025

Меню приготовляемых блюд

Рацион: 1 циклическое меню 2025 6-11 лет

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10	2	7,25	0,13	66,1	14
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	200	8,43	10,89	41,75	299,5	200,09
	Какао с молоком	200	4,84	4,4	20,49	142,97	9,03
	Батон йодированный	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	500	24,2	28,64	88,4	705,85	
Обед							
	Салат из отварной свеклы	60	1	4,27	5,62	64,74	18,04
	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной	200\10	3,74	6,19	9,25	108,41	88,25
	Котлеты домашние	70	5,79	10,19	5,51	137,27	271,07
	Соус томатный	20	0,21	1,21	1,44	17,64	364,05
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	259,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03
	хлеб пшеничный	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	481,06
	Итого за Обед	780	23,28	27,83	102,13	758,75	
	Итого за день	1280	47,48	56,47	190,53	1464,6	

Рацион: 1 цикличное меню 2025 6-11 лет

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	6
	Мясо тушеное (свинина)	90	0,6	9,02	2,8	142	256,06
	Макароны отварные	150	5,65	4,56	36,01	207,83	331,19
	Чай с молоком	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Батон йодированный	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	500	11,99	24,3	78,4	630,86	
Обед							
	Салат морковный	60	1,22	7,09	6,49	95,83	58,09
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на бульоне	200\10	1,94	4,81	12,46	101,5	82,25
	Рагу из птицы	200	2,5	3,56	18,78	117,8	342,13
	Компот из свежих яблок	200	0,24	0,24	25,84	108	11,08
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	47	482,02
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Итого за Обед	760	10,72	16,46	93,23	569,13	
	Итого за день	1260	22,71	40,76	171,63	1199,99	

Рацион: 1 Цикличное меню 2025 6-11 лет

1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Сыр порционно	10	2,32	2,95		36,4	15
	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом	200	8,69	13,38	38,61	310,32	173,11
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	500	20,2	22,46	75,9	591,79	
Обед							
	Салат Осенний	60	0,45	3,12	3,92	47,29	30,03
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	6,57	4,05	15,42	124,7	102
	Биточек из говядины	70	11,4	12,92	11,44	207,34	404,26
	Соус томатный	20	0,21	1,21	1,44	17,64	364,05
	Рис припущенный с овощами	150	4,15	4,9	39,47	219,33	415,01
	Напиток Витаминный	200	0,18	0,04	29	140	473
	хлеб пшеничный	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	481,06
	Итого за Обед	770	27,94	26,72	130,95	906,6	
	Итого за день	1270	48,14	49,18	206,85	1498,39	

Рацион: 1 цикличное меню 2025 6-11 лет

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Голень запеченая	70	14,78	14,78	0,34	191,92	442,06
	Соус сметанный	30	0,47	1,21	1,91	20,53	371,03
	Макароньы отварные с томатом	150	5,8	4,35	34,78	201,73	8,76
	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	500	23,6	28,4	62,94	600,99	
Обед							
	Икра кабачковая	60	0,6	4,2	5,1	34,2	604,02
	Суп картофельный с рисом на куринном бульоне 200	200	3,58	5,76	16,13	123,9	101
	Котлета куриная	70	9,38	11,66	3,61	156,74	220,59
	Соус томатный	20	0,21	1,21	1,44	17,64	364,05
	Овощи запеченные	150	2,83	23,46	18,81	300,35	189,04
	Сок фруктовый	200	0,3	0,1	11,8	52	442,05
	хлеб пшеничный	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	481,06
	Итого за Обед	770	21,88	46,87	87,15	835,13	
	Итого за день	1270	45,48	75,27	150,09	1436,12	

Рацион: 1 Циклическое меню 2025 6-11 лет

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета куриная	70	11,64	4,96	43,8	266,39	294
	Соус сметанный с томатом	30	0,89	1,36	3,6	30,67	372,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	259,01
	Чай с сахаром лимонном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Бутерброд с маслом	40\10	2,35	8,04	14,86	141,4	88
	Итого за Завтрак	500	23,61	13,29	115,88	681,78	
Обед							
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0,98	2,32	5,85	47,96	39,02
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на бульоне	200\10	1,94	4,81	12,46	101,5	82,25
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	0,35	4,55	3,78	57,64	274,05
	Пюре картофельное	150	3,2	7,07	21,43	162,54	362
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Итого за Обед	800	13,52	19,8	101,24	640,58	
	Итого за день	1300	37,13	33,09	217,12	1322,36	

Рацион: 1 цикличное меню 2025 6-11 лет

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Сыр порционно	10	2,32	2,95		36,4	15
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	4,72	7,85	33,25	223	174,06
	Какао с молоком	200	4,84	4,4	20,49	142,97	9,03
	Батон йодированный	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	500	20,81	21,3	79,77	599,65	
Обед							
	Салат морковный	60	0,73	4,25	3,89	57,5	52,09
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на бульоне	200/10	1,94	4,81	12,46	101,5	82,25
	Плов из птицы	200	14,44	18,59	27,49	335,29	291
	Компот из черной смородины	200	0,6	0,24	24,34	106,2	11,99
	хлеб пшеничный	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	481,06
	Итого за Обед	740	22,69	28,37	98,44	750,79	
	Итого за день	1240	43,5	49,67	178,21	1350,44	

Рацион: 1 циклическое меню 2025 6-11 лет

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета куриная	70	11,64	4,96	43,8	266,39	294
	Рис припущенный с овощами	150	4,15	4,9	39,47	219,33	415,01
	Соус сметанный с томатом	30	0,89	1,36	3,6	30,67	372,01
	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Бутерброд с маслом	40\10	2,94	10,05	18,58	176,75	88,3
	Итого за Завтрак	500	19,82	21,29	116,5	738,55	
Обед							
	Салат из отварной свеклы	60	1	4,27	5,62	64,74	18,04
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	6,57	4,05	15,42	124,7	102
	Тефтели (2 вариант) с соусом томатным	90	5,87	8,9	5,92	127,58	462
	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,16	125
	Напиток Витаминный	200	0,18	0,04	29	140	473
	хлеб пшеничный	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	481,06
	Итого за Обед	770	21,74	23,79	111,42	775,48	
	Итого за день	1270	41,56	45,08	227,92	1514,03	

Рацион: 1 цикличное меню 2025 6-11 лет

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная отварная	40	0,86	1,25	4,36	32,43	446,01
	Макароны с сыром	220	13,57	9,49	54,29	358,32	204
	Чай с молоком	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Бутерброд с маслом	40\10	2,94	10,05	18,58	176,75	88,3
	Итого за Завтрак	510	19,19	22,21	90,97	643,15	
Обед							
	Икра кабачковая	60	0,6	4,2	5,1	34,2	604,02
	Рассольник ленинградский с круглой перловой на бульоне	200	3,69	3,92	13,36	103,98	96
	Гуляш из курицы	90	13,53	10,75	4,29	165,48	310
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	259,01
	Сок фруктовый	200	0,3	0,1	11,8	52	442,05
	хлеб пшеничный	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	481,06
	Итого за Обед	770	30,07	24,89	96,28	708,41	
	Итого за день	1280	49,26	47,1	187,25	1351,56	

Рацион: 1 цикличное меню 2025 6-11 лет

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр порционно	10	2,32	2,95		36,4	15
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Каша молочная "Дружба"	200	5,71	11,05	31,94	250,9	327,02
	Чай с сахаром лимонном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	500	17,22	20,13	69,23	532,37	
Обед							
	Салат Осенний 60	60	0,45	3,12	3,92	47,29	30,03
	Щи по-уральски (с крутой) на бульоне	200	8,02	5,58	12,6	133,02	93
	Рагу из свинины	200	9,14	60,22	19,54	657,73	263,01
	Компот из вишни	200	0,48	0,12	26,32	111	11,92
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	481,05
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Итого за Обед	760	24,61	70,1	111,34	1161,84	
	Итого за день	1260	41,83	90,23	180,57	1694,21	

Рацион: 1 циклическое меню 2025 6-11 лет

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	6
	Омлет натуральный	120	11,1	17,96	2,07	214,5	210
	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный	70	5,32	1,98	35,98	183,17	28,04
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Завтрак	500	17,09	28,16	59	560,98	
Обед							
	Винегрет овощной	60	1,17	3,09	6,93	60,57	67
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на бульоне	200	2,87	3,46	20,79	126,12	103
	Рыба запеченная в сметанном соусе	90	16,26	9,04	6,13	171,69	232
	Пюре картофельное	150	3,4	2,51	23,81	131,82	312
	Напиток Витаминный	200	0,18	0,04	29	140	473
	Хлеб пшеничный	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Итого за Обед	780	29,52	18,74	120,88	800,3	
	Итого за день	1280	46,61	46,9	179,88	1361,28	

Показатели химико-энергетических характеристик 10 -ти дневного меню основного (организованного) питания ООО "Кулинар"

Возраст 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F						
Среднее значение завтраков	501	19,57	23,02	76,78	628,60	0,25	0,32	7,17	179,61	0,64	1,69	208,54	285,91	48,20	3,89	425,84	26,89	17,26	0,05						
Выполнение СанПин, % от суточной нормы		25%	25%	23%	27%	21%	23%	12%	26%	6%	17%	19%	26%	19%	32%	39%	27%	58%	2%						
Среднее значение обедов	770	22,60	30,36	105,31	790,70	0,55	0,66	75,79	2164,20	0,26	7,25	128,77	439,63	132,48	7,69	1444,95	44,16	48,67	0,30						
Выполнение СанПин, % от суточной нормы		29%	38%	31%	34%	46%	47%	126%	309%	3%	73%	12%	40%	53%	64%	131%	44%	162%	10%						
Среднее значение за рацион	1271	42,17	53,38	182,09	1419,30	0,80	0,98	82,96	2343,81	0,90	8,94	337,31	725,54	180,68	11,58	1870,79	71,05	65,93	0,35						
Выполнение СанПин, % от суточной нормы		55%	68%	54%	60%	67%	70%	138%	335%	9%	89%	31%	66%	72%	97%	170%	71%	220%	12%						
100 % Норма СанПин		77	79	335	2350	1,2	1,4	60	700	10	10	1100	1100	250	12	1100	100	30	3						