

УТВЕРЖДАЮ :  
ИП Валов Е.А  
  
Е.А Валов  
«  » 2026 г.



СОГЛАСОВАНО :  
Директор МАОУ «Голдыревская СОШ»

  
«  » 2026 г.



## 10-ти дневное меню для обучающихся 7-11 лет

### Основание:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения» приложения 8-10)

Сборник технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий для школ ,школ –интернатов, детских домов ,детских оздоровительных учреждений ,учреждений профессионального образования ,специализированных учреждений для несовершеннолетних ,нуждающихся в социальной реабилитации ,2013 года.

Зерждаю :  
ИП Валов Е.А.

Согласовано :

Директор МАОУ "Голдыревская СОШ"

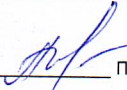
МЕНЮ Завтрак до 11-00

Дети 7-11 (СанПин 20)

Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры 2013 г
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>						
<b>День 1</b>						
Завтрак	Биточки кур.с соусом	100	11,53	9,59	9,16	166 412/435
	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	205 414
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97 519
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71 108
	Печенье	60	4,50	5,88	44,64	250 590
Итого за завтрак	540	22,7	22,09	125,17	789	
<b>День 2</b>						
Завтрак	Салат овощной с зел.горошком	60	1,68	4,26	5,46	67 69
	Ёжики из говядины с соусом	100	9,50	15,30	11,40	221 390
	Каша гречневая	150	8,55	7,84	37,08	253 237
	Чай с лимоном	200	0,10		15,20	61 494
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71 108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52 109
Итого за завтрак	570	24,09	28	93,92	725	
<b>День 3</b>						
Завтрак	Салат из капусты с огурцом	60	1,13	5,06	4,90	69 1/106
	Котлета рыбн.с соусом	100	13,90	2,10	9,60	113 345/435
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138 429
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97 519
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71 108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52 109
Итого за завтрак	570	23,14	14,66	78,43	540	
<b>День 4</b>						
Завтрак	Салат из огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61 17
	Фрикадельки из кур с соусом	105	14,98	13,02	7,98	209 410/435
	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	205 414
	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60 493
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71 108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52 109
Итого за завтрак	575	23,45	25,76	82,77	658	

<b>День 5</b>							
Завтрак	Салат из капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	82	4
	Тефтели из говядины с соусом	100	10,30	10,70	8,00	170	388
	Каша пшенная	150	6,54	9,65	27,84	224	258
	Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за завтрак		<b>600</b>	<b>24,84</b>	<b>27,45</b>	<b>104,24</b>	<b>766</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
Завтрак	Котлеты "Школьные" с соусом	100	15,30	11,00	13,30	213	347/435
	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	145	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	108
	Пряник	60	3,54	2,82	45,00	220	589
Итого за завтрак		<b>540</b>	<b>27,28</b>	<b>14,74</b>	<b>129,1</b>	<b>759</b>	
<b>День 7</b>							
Завтрак	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Рыба, тушенная с овощами	100	13,30	7,20	6,30	143	343
	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	205	414
	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за завтрак		<b>610</b>	<b>21,75</b>	<b>14,28</b>	<b>89,69</b>	<b>578</b>	
<b>День 8</b>							
Завтрак	Салат из капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	82	4
	Фрикадельки из кур с соусом	105	14,98	13,02	7,98	209	410/435
	Каша гречневая	150	8,55	7,84	37,08	253	237
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за завтрак		<b>605</b>	<b>31,53</b>	<b>27,76</b>	<b>117,36</b>	<b>848</b>	
<b>День 9</b>							
Завтрак	Салат из капусты с огурцом	60	1,13	5,06	4,90	69	1/106
	Тефтели из говядины с соусом	100	10,30	10,70	8,00	170	388
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138	429
	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за завтрак		<b>570</b>	<b>18,94</b>	<b>22,96</b>	<b>69,03</b>	<b>560</b>	

День 10							
Завтрак	Салат овощной с зел.горошком	60	1,68	4,26	5,46	67	69
	Кнели из говядины с соусом	100	16,40	13,00	5,60	212	379/435
	Каша ячневая	150	4,80	8,55	26,82	203	255
	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за завтрак		570	27,24	26,41	77,66	665	

Бухгалтер-калькулятор :  Пивоварова Т.М  
89519561742