

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ ПО
«Классическая
гимназия № 1 им. В.Г.
Белинского»

г. Пензы

Тер-Аракелян Э.К.

2025г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
ООО «ПЕНЗЕНСКИЙ
КОМБИНАТ
ПИТАНИЯ»

Корнаухов Т.К.

2025г.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ЛЕТ ДО 11 ЛЕТ
(НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)**

г. Пенза

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: зима 2025

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завт.7-11						
223	№223 Каша пшениная вязкая 1/150	150	6	6	28	188
64	№ 64 Бутерброды с сыром 1/30	30	4	7	6	104
465	№465 Кофейный напиток с молоком 1/200	200	3	3	14	88
338	№338 Фрукты свежие 1/100 (ябл)	100	1	1	10	47
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
Итого за Завт.7-11			16	17	66	471
Обед 7-11						
1	№1 Салат из белокочанной капусты 1/80	80	1	5	7	74
129	№129 Суп-лапша домашняя 1/200	200	6	5	19	141
375	№375 Плов из отварной говядины 1/180	180	14	13	35	317
342	№342 Компот из свежих фруктов или ягод 1/200(Яблоки)	200			24	98
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
Итого за Обед 7-11			25	24	106	740
Итого за день			41	41	172	1211

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: зима 2025

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: вторник
 Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завт.7-11						7
9 467	ТТК Блинчики 1/165	165	14	14	59	301
9 474	Молоко сгущеное/джем 20/20	40	2	2	24	118
338	№338 Фрукты свежие 1/100 (ябл)	100	1	1	10	47
457	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38
Итого за Завт.7-11			17	17	102	504
Обед 7-11						
26	№26 Салат "Метелка" 1/60	60	1		4	22
87	№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/200	200	4	4	13	108
143	№143 Гренки из пшеничного хлеба 1/10	10	1		9	41
372	№372 Биточки из птицы 1/90	90	14	9	8	165
256	№256 Макароны изделия отварные 1/150	150	6	1	30	190
496	№496 Напиток из шиповника 1/180	180	1		16	70
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
Итого за Обед 7-11			31	15	101	706
Итого за день			48	32	203	1210

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: зима 2025

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завт.7-11						
232	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/180	180	5	7	23	182
89	№89 Бутерброд с повидлом(джем) 20/20	40	2	1	22	103
338	№338 Фрукты свежие 1/100 (ябл)	100	1	1	10	47
382	№382 Какао с молоком 1/200	200	4	4	18	119
Итого за Завт.7-11			12	13	73	451
Обед 7-11						
21	№21 Салат из моркови 1/60	60	1	4	7	62
98	№98 Свекольник 1/200	200	2	4	9	75
307	№307 Котлеты рыбные1/90	90	12	2	14	128
9 463	ТТК Рис отварной с овощами1/150	150	4	5	38	221
1 008	№1008 Напиток лимонный 1/180	180	1	1	15	125
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
Итого за Обед 7-11			24	17	104	721
Итого за день			36	30	177	1172

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: зима 2025

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завт.7-11						
261	№261 Макароны, запеченные с сыром1/180	180	7	8	33	236
267	№267 Яйцо вареное1/40	40	5	5		63
338	№338 Плоды свежие 1/100 (ябл)	100	1	1	10	47
465	№465 Кофейный напиток с молоком 1/180	180	3	3	20	119
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
Итого за Завт.7-11			18	18	76	531
Обед 7-11						
38	№38 Салат "Школьные годы" 1/60	60	1	3	2	39
104	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/200	200	1	4	6	66
488	№488 Сметана1/10	10		2		16
347	№347 Котлеты "Школьные" 1/90	90	14	10	12	190
202	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/150	150	9	7	39	250
495,01	№495 Компот из смеси сухофруктов 1/180	180	1		18	76
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
Итого за Обед 7-11			30	27	98	747
Итого за день			48	45	174	1278

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: зима 2025

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завт.7-11						
226	№226 Каша "Дружба" 1/150	150	4	5	21	143
88	№88 Бутерброд с маслом 20/10	30	2	7	11	115
501	№501 Сок 0,2 1/200	200	1		20	86
462	№462 Какао с молоком 1/180	180	5	5	33	196
115	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52
Итого за Завт.7-11			14	17	95	592
Обед 7-11						
26	№26 Салат из свеклы отварной 1/60	60	1	3	5	53
163	№163 Суп с макаронными изделиями 1/200	200	5	5	18	141
350	№350 Тефтели из говядины с рисом - "Ежики" 1/90	90	9	9	9	153
377	№377 Пюре картофельное 1/150	150	3	6	9	102
494	№494 Компот из плодов сушеных (курага) 1/180	180			16	65
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
Итого за Обед 7-11			22	24	78	624
Итого за день			36	41	173	1216

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: зима 2025

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завт.7-11						
227	№227 Каша манная молочная жидкая 1/150	150	5	5	23	157
64	№ 64 Бутерброды с сыром 1/30	30	4	7	6	104
501	№501 Сок 0,2 1/200	200	1		20	86
462	№462 Какао с молоком 1/180	180	5	5	33	196
Итого за Завт.7-11			15	17	82	543
Обед 7-11						
2	№2 Салат витаминный 1/60	60	1	4	4	51
100	№100 Рассольник ленинградский 1/200	200	2	4	11	87
488	№488 Сметана1/10	10		2		16
375	№375 Плов из отварной птицы 1/180	180	18	15	23	230
349	№349 Компот из смеси сухофруктов 1/200	200	1		37	196
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
Итого за Обед 7-11			26	26	96	690
Итого за день			41	43	178	1233

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: зима 2025

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завт.7-11						
268	№268 Омлет натуральный 1/130	130	11	18	3	218
21	№21 Салат из моркови 1/100	100	1	6	11	104
338	№338 Фрукты свежие 1/100	100	1	1	10	47
377	№377 Чай с лимоном 1/180	180			9	38
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
Итого за Завт.7-11			15	26	46	473
Обед 7-11						
67	№67 Винегрет овощной 1/60	60	1	6	4	75
124	№124 Суп картофельный 1/200	200	7	7	12	136
178	№178 Клецки мучные 1/10	10	1	1	2	17
372	№372 Котлеты из птицы 1/90	90	14	9	8	165
256	№256 Макароны изделия отварные 1/150	150	6		30	190
342	№342 Компот из свежих фруктов или ягод 1/180	180			22	88
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
Итого за Обед 7-11			33	24	99	781
Итого за день			48	50	145	1254

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: зима 2025

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завт.7-11						
254	№254 Пудинг из творога с яблоками 1/100	100	14	11	15	209
232	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	150	5	8	19	151
89	№89 Бутерброд с повидлом(джем) 20/20	40	2	1	22	103
457	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
Итого за Завт.7-11			23	20	73	545
Обед 7-11						
5	№5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/60	60	1	5	2	53
122	№122 Уха с крупой 1/200	200	6	2	10	81
367	№367 Птица, в соусе с томатом 1/90	90	12	13	2	174
202	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/150	150	9	7	39	250
459	№459 Чай с лимоном 1/180	180			9	36
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
Итого за Обед 7-11			32	28	83	704
Итого за день			55	48	156	1249

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: зима 2025

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завт.7-11						
274	№274 Каша рисовая молочная жидкая 1/150	150	4	6	24	172
88	№88 Бутерброд с маслом 20/10	30	2	7	11	115
338	№338 Плоды свежие 1/100 (ябл)	100	1	1	10	47
459	№459 Чай с лимоном 1/200	200			10	40
115	№115 Хлеб ржаной 1/20	20	1	1	7	35
Итого за Завт.7-11			8	15	62	409
Обед 7-11						
21	№21 Салат Здоровье 1/60	60	1	11	4	118
95	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/200	200	1	4	6	61
488	№488 Сметана 1/8	8		1		13
347	№347 Котлеты "Школьные" 1/90	90	14	10	12	190
377	№377 Пюре картофельное 1/150	150	3	6	9	102
494,11	№494 Компот из плодов сушеных (курага) 1/180	180			16	65
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
Итого за Обед 7-11			23	33	68	659
Итого за день			31	48	130	1068

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: зима 2025

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: пятница
 Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завт.7-11						
183	№183 Каша жидкая молочная из гречневой крупы 1/150	150	7	8	21	185
609	Печенье 1/30	30	2	3	22	125
457	№457 Чай с сахаром 1/180	180			8	34
338	№338 Фрукты свежие 1/150 (мандарин)	150	1		11	57
117	№117 Батон нарезной 1/30	30	3	2	15	79
Итого за Завт.7-11			13	13	77	480
Обед 7-11						
69	№69 Салат картофельный с кукурузой и морковью 1/60	60	2	4	13	97
117	№117 Суп из овощей 1/200	200	1	4	7	67
372	№372 Биточки из птицы 1/90	90	14	9	8	165
256	№256 Макароны изделия отварные 1/150	150	6		30	190
496	№496 Напиток из шиповника 1/180	180	1		16	70
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
Итого за Обед 7-11			28	18	95	699
Итого за день			41	31	172	1179

Итого за период	425	409	1680	12070
-----------------	-----	-----	------	-------

Сборник технологических нормативов , рецептур и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений
(Уральский региональный центр питания ,2013г)

Единый Сборник технологических нормативов , рецептур и кулинарных изделий

для детских садов ,школ, школ-интернатов , детских домов ,детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования ,специализированных учреждений для несовершеннолетних ,нуждающихся в социальной реабилитации , лечебно –профилактических учреждений.

(Пермь 2018г)

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

Сборник технических нормативов

(Москва Дели плюс 2017г)

Сборник рецептур на продукцию для детей в дошкольных образовательных учреждениях

Сборник технических нормативов

(Москва Дели плюс 2016г)

Сборник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы (выпуск4)

(Москва 2003г)

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью _____) листов

Должность генеральный директор
ООО «Пензенский комбинат питания»

Подпись _____ /Корнаухов Т.К./

