



Утверждаю»  
Директор МБОУ «СШ № 7»  
*Л.А. Арапова*  
Приказ от 09.01.2025 г. № 1

**Примерное 10-ти дневное меню завтраков  
для учащихся 5 – 11 классов (для льготных категорий)  
МБОУ «СШ № 7»  
на 2024 – 2025 учебный год  
(сезон зимне-весенний)**

№ рсц. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1-й день															

**Завтрак 5-11 класс**

175	каша молочная "Дружба"	220	6,08	11,18	43,46	300	0,1	0,96	0		133,68	156,72	37,22	0,84
3	Бутерброд с сыром	55	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,06		139,2	96	9,45	0,49
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	<b>Итого</b>	<b>475</b>	<b>12,01</b>	<b>19,5</b>	<b>73,49</b>	<b>519</b>	<b>0,14</b>	<b>3,9</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>287,08</b>	<b>257,12</b>	<b>49,07</b>	<b>1,69</b>

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Дели, 2015., 544 с.

№ рсц. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

**2-й день**

**Завтрак 5-11 классы**

291	Плов с курицей	180	23,52	12,7	45,5	383,56	0,16	7,07	0,02	0	39,1	205,11	58,4	2,03
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	1,5	28	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,39
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,3	12,39	60,3	0,06	0	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>27,73</b>	<b>13,89</b>	<b>88,31</b>	<b>550,46</b>	<b>0,25</b>	<b>7,1</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>65,8</b>	<b>285,61</b>	<b>80,8</b>	<b>4,05</b>

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Дели, 2015., 544 с.

№ рсч. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

3-й день

Завтрак 5-11 классы

223	Запеканка из творога со ступенным молоком	120	15,04	11,38	28,82	277,94	0,06	0,49	0,07	0	201,34	221,48	27,34	0,66
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	1,5	28	0	0,03	0	0	1,1	2,8	1,4	0,28
	<b>Итого</b>	<b>320</b>	<b>15,11</b>	<b>11,4</b>	<b>43,82</b>	<b>305,94</b>	<b>0,06</b>	<b>0,52</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>212,44</b>	<b>224,28</b>	<b>28,74</b>	<b>0,94</b>

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Дели, 2015., 544 с.

№ рсч. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

4-й день

Завтрак 5-11 классы

229	фрикаделька куриная	50	11,69	15,88	10,48	214,4	0,05	3,92	0,05	0	42,42	140,98	12,08	0,8
304	рис отварной	120	2,43	3,59	24,46	139,8	0,03	0	0	0	0,91	40,63	10,89	0,35
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	1,5	62	0	0,03	0	0	1,1	72,61	1,4	0,28
ПР	хлеб ржаной	20	1,89	0,3	12,39	60,3	0,06	0	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
ПР	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,39
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>18,33</b>	<b>20,66</b>	<b>77,75</b>	<b>521,1</b>	<b>0,17</b>	<b>3,95</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>70,03</b>	<b>331,92</b>	<b>45,37</b>	<b>3,17</b>

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Дели, 2015., 544 с.

№ рсч. по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Ж				В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>5-й день</b>														
<b>Завтрак 5-11 классы</b>														
269	бигочки особые	50	8,16	10,72	8,26	163	0,09	0,14	0,01	0	24,07	99,96	18,7	1,36
309	макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	0	0	4,86	37,17	21,12	1,11
ПР	хлеб ржаной	20	1,8	0,3	12,39	60,3	0,06	0	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
379	кофейный напиток	200	3,08	2,68	15,95	100,6	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>18,65</b>	<b>18,22</b>	<b>63,05</b>	<b>492,35</b>	<b>0,21</b>	<b>0,17</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>49,93</b>	<b>198,13</b>	<b>58,32</b>	<b>4,1</b>

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тугельна.-М.:Делти, 2015., 544 с.

№ рсч. по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Ж				В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>6-й день</b>														
<b>Завтрак 5-11 классы</b>														
204	макароны с сыром	180	12,18	14,33	30,7	300,96	0,07	0,2	0,12	0	265,68	181,87	18,29	1,11
ПР	бутерброд с маслом	35	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,39
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	28	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>14,5</b>	<b>15,22</b>	<b>61,12</b>	<b>407,56</b>	<b>0,1</b>	<b>0,23</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>282,48</b>	<b>204,17</b>	<b>23,59</b>	<b>1,78</b>

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тугельна.-М.:Делти, 2015., 544 с.

№ рсц. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>7-й день</b>														
<b>Завтрак 5-11 классы</b>														
271	котлеты домашние	60	8,12	7,32	6,07	149,25	0,11	0,15	0	0	10,08	78,23	12,03	1,28
312	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,09	18,16	0	0	36,98	86,6	27,75	2,85
377	чай с лимоном	200	0,07	0,02	1,5	28	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ИП	хлеб ржаной	20	1,89	0,3	12,39	60,3	0,06	0	0	0	9,9	28,2	17,1	1,35
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>13,14</b>	<b>12,44</b>	<b>53,90</b>	<b>374,80</b>	<b>0,26</b>	<b>18,34</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>68,06</b>	<b>225,83</b>	<b>58,28</b>	<b>5,76</b>

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Дели, 2015., 544 с.

№ рсц. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>8-й день</b>														
<b>Завтрак 5-11 классы</b>														
67	винегрет овощной	100	1,40	10,00	7,29	125,00	0,08	0,2	0,002	0	31,2	43,3	19,53	1,92
3	бутерброд с сыром и маслом	55	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,06	0	139,2	96	9,45	0,49
379	кофейный напиток	200	3,08	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
	<b>Итого</b>	<b>355</b>	<b>10,28</b>	<b>20,98</b>	<b>38,07</b>	<b>382,60</b>	<b>0,16</b>	<b>1,61</b>	<b>20,06</b>	<b>0,00</b>	<b>296,20</b>	<b>229,30</b>	<b>42,98</b>	<b>2,54</b>

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Дели, 2015., 544 с.



№ рсч. по сборнику 2015 г	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>9-й день</b>														
<b>Завтрак 5-11 классы</b>														
234	котлета рыбная	65	11,16	13,65	13,47	221,8	0,05	0,29	41,09	0	41,7	151,55	34,79	1,33
304	рис отварной	100	2,43	3,59	24,46	139,8	0,03	0	0	0	0,91	40,63	10,89	0,35
332	соус сметанный с луком	25	0,4	1,47	1,78	21,88	0,01	0,32	0,01	0	8,03	8,16	2,1	0,1
377	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	хлеб ржаной	20	1,89	0,30	12,39	60,30	0,06	0	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>16,01</b>	<b>19,03</b>	<b>67,30</b>	<b>505,78</b>	<b>0,15</b>	<b>3,44</b>	<b>41,10</b>	<b>0,00</b>	<b>74,74</b>	<b>262,94</b>	<b>67,28</b>	<b>3,49</b>

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тугельяна.-М.:Дели, 2015., 544 с.

№ рсч. по сборнику 2015 г	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>10-й день</b>														
<b>Завтрак 5-11 классы</b>														
260	гуляш из свинины	80	10,64	28,19	2,89	309	0,28	0,92	0,02	0	0	128,62	22,69	2,21
171	каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	0	0	24,29	207,35	140,52	4,74
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	28	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,39
ПР	хлеб ржаной	20	1,89	0,30	12,39	60,30	0,06	0	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>23,70</b>	<b>38,93</b>	<b>85,56</b>	<b>755,90</b>	<b>0,58</b>	<b>0,95</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>50,99</b>	<b>416,47</b>	<b>185,61</b>	<b>8,97</b>

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тугельяна.-М.:Дели, 2015., 544 с.

№ рсч. по сборнику 2015 г	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Средние показатели за 10 дней</b>														
		420	16,72	18,79	65,74	483,71	0,21	14,3	6,16	0	147,11	256,82	64,31	3,7