

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГАОУ СО «Школа «Уникум»
_____ Л.А. Сидоренко
«01» сентября 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГАОУ СО «Школа «Уникум»

2024 - 2025 учебный год

3 день

7-11 лет

№ рецепта, сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
120 М-2007	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,4	3,8	16,5	114	0,06	-	0,05	-	143,1	285,9	16,5	12,7
	Масло сливочное	10	0,8	8,2	-	66,9	-	0,28	0,05	0,2	1,2	1,9	0,04	0,02
	Сыр «Российский»	20	4	6,3	0,4	62	0,01	0,4	0,06	0,1	250	135	12,5	0,28
243 П-2006	Какао с молоком	200	3,7	3,9	25,9	153,9	0,031	1,2	0,03	0,03	148,9	128,7	29,3	0,78
	Батон пшеничный	50	3,75	2,7	25,5	121	0,1	-	-	-	15	52	22	10,1
						517,8 (20,3%)								
2-й ЗАВТРАК														
	Сок яблочный	200	1	-	11	96	0,04	8,0	0,01	0,02	40	24	18	0,4
	Фрукты (банан)	185	2,4	34	11	72	0,07	18,5	0,22	0,7	9,8	34	52	1,2
	Конфеты шоколадные	25	0,9	3,9	17	110	0,01	-	0,006	-	59,7	72,3	20,1	1,5
						278 (10,9%)								
ОБЕД														
	Огурец консервированный	80	0,64	0,16	2,5	14	-	3,2	-	-	14,7	15,3	8,9	0,38
82 М-2007	Борщ с капустой и картофелем	260	8,3	2,3	23,4	222	0,04	20	0,03	-	42	56,2	25,8	0,3
259 М-2007	Жаркое по-домашнему	300	2,3	25,9	23,6	252	0,28	42	0,04		43,6	442	84,8	7,1
349 М-2007	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,8	87,6	0,18	3,2	0,4		431	624	119,2	1,32
	Хлеб ржаной	50	4,3	0,5	27	71	0,08	-	-	-	11,6	96,6	31,6	2
	Хлеб пшеничный	50	5,9	0,75	24	115	0,07	-	-	-	13	41,5	17,5	8
						761,6 (29,8%)								
ПОЛДНИК														
260 П-2006	Молоко кипяченое	150	4,2	4,78	7,03	88	0,05	1,8	0,05	-	218	163	25,2	0,18
124 П-2006	Запеканка из творога	120	23,3	9,6	23	264	0,15	0,84	0,16	-	171	248	0,5	0,5
						352 (13,8%)								
УЖИН														
	Кукуруза консервированная	60	1,3	-	6,6	34	0,02	18	-	-	19,4	20,2	8,7	0,5
184 П-2006	Фрикадельки мясные	100	12,63	13,54	9,16	208	0,04	3,6	-	0,42	26,6	170	31,4	1,38
162 М2007	Запеканка капустная	150	5,4	9,3	29,7	178	0,08	58,5	0,9	1,57	70,6	52,4	23,1	1,4
377 М-2007	Чай с лимоном	200	0,2	-	16	65	0,004	3,4	0,161	-	5,54	9	2,703	0,26
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	16	42	0,05	-	-	-	6,9	57,9	18,9	1,2
	Хлеб пшеничный	50	5,9	0,75	24	115	0,07	-	-	-	13	41,5	17,5	8
						642 (25,2%)								
	ИТОГО:					2551,4								

4 день

7-11

№ рецепта, сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
-----------------------------	--------------------------------	--------------	-------	------	----------	--------------------------------	----	---	---	---	----	---	----	----

ЗАВТРАК														
98 П-2006	Каша манная молочная жидкая	205	6,2	8,05	31,4	242	0,08		0,09	-	252,1	181,1	79,3	1,48
	Масло сливочное	10	0,8	8,2	-	66,9	-	0,28	0,05	0,2	1,2	1,9	0,04	0,02
209 М-2007	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,02	-	0,1	-	22	77	4,8	1
258 П-2006	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	3,19	19,7	118	0,03	1,2	0,03		146,1	113,2	19,9	0,32
	Батон пшеничный	50	3,75	2,7	25,5	121	0,1	-	-	-	15	52	22	10,1
						610,9 (24,7%)								
2-й ЗАВТРАК														
	Сок грушевый	200	0,8	-	14	94	0,04	11	3,4	0,08	38	32	24	4,6
	Фрукты (груша)	185	0,71	-	17	71	0,06	9	-	-	35	30	22	4,2
						165 (6,8%)								
ОБЕД														
71 М-2007	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,6	11	0,03	10	-	-	23	42	14	0,6
88 М-2007	Щи из свежей капусты с картофелем	260	5,7	7,8	28	100	0,08	36,2	0,03	-	49	41,9	24,7	0,9
114 П-2006	Пюре из гороха	165	18,3	4,0	40	237	1,2	-	0,15	0,13	111	155	52,8	2,1
268 М-2007	Котлеты мясные	100	14,2	16	8,2	244	0,009	2,4	0,047	-	26,6	192	29,3	5,1
349 М-2007	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,8	87,6	0,18	3,2	0,4		431	624	119,2	1,32
	Хлеб ржаной	50	4,3	0,5	27	71	0,08	-	-	-	11,6	96,6	31,6	2
	Хлеб пшеничный	50	5,9	0,75	24	115	0,07	-	-	-	13	41,5	17,5	8
						865,6 (35%)								
ПОЛДНИК														
	Ряженка	200	6	5	8	128	0,02	0,3	0,04	-	248	184	28	0,2
410 М-2007	Ватрушка с творогом	60	1,9	5,1	16,6	120	0,07	0,16	0,07		42,6	89	13,3	0,9
						248 (10,1%)								
УЖИН														
	Консервированный зеленый горошек	60	2,0	-	4,2	47	0,06	7,5	0,12	0,17	15	47	15,7	0,5
234 М-2007	Котлета из рыбы	80	11,8	7,8	9	110	0,15	1,5	0,043		71,1	214	33,3	0,92
312 М-2007	Картофельное пюре	180	3,5	8,4	29,7	146	0,18	3,8	0,04	0,12	79,5	111	40	1,6
247 П-2006	Кисель из концентрата плодового	200	1,36	-	29	116	0,22	3,8	0,4	-	516	748	141	1,6
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	16	42	0,05	-	-	-	6,9	57,9	18,9	1,2
	Хлеб пшеничный	50	5,9	0,75	24	115	0,07	-	-	-	13	41,5	17,5	8
						576 (23,4%)								
	ИТОГО:					2465,5								

5 день 7-11 лет														
№ рецепта, сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
93 П-2006	Каша «Дружба»	205	6,5	8,3	35	241	0,28	1,6	0,07	-	51,6	154,5	50,1	1,2
	Масло сливочное	10	0,8	8,2	-	66,9	-	0,28	0,05	0,2	1,2	1,9	0,04	0,02
	Сыр «Российский»	20	4	6,3	0,4	62	0,01	0,4	0,06	0,1	250	135	12,5	0,28
243 П-2006	Какао с молоком	200	3,7	3,9	25,9	153,9	0,031	1,2	0,03	0,03	148,9	128,7	29,3	0,78

	Батон пшеничный	50	3,75	2,7	25,5	121	0,1	-	-	-	15	52	22	10,1
						644 (22,5%)								
2-й ЗАВТРАК														
	Сок яблочный	200	1	-	11	96	0,04	8,0	0,01	0,02	40	24	18	0,4
	Фрукты (яблоко)	185	0,7	0,7	18	83	0,06	24	-	-	24	20	35	4,0
						179 (6,2%)								
ОБЕД														
22 М-2007	Салат из лука репчатого	100	1,33	6,2	7,8	92	0,06	9,5	0,06		37,6	49,6	6	0,78
35 П 2006	Свекольник	260	9,2	3,2	26,8	208	0,12	25,5	1,4		58,4	104,1	64,3	1,9
256 М-2007	Мясо тушеное	100	50,2	16,7	8,29	197	0,1	1,5	0,02	-	24,4	324	41,7	4,6
321 М-2007	Капуста тушеная	180	2,2	2,7	33,7	148	0,11	87	1,8	2,7	96	70	35	2
349 М-2007	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,8	87,6	0,18	3,2	0,4		431	624	119,2	1,32
	Хлеб ржаной	50	4,3	0,5	27	71	0,08	-	-	-	11,6	96,6	31,6	2
	Хлеб пшеничный	50	5,9	0,75	24	115	0,07	-	-	-	13	41,5	17,5	8
						918,6 (31,9%)								
ПОЛДНИК														
	Кефир	200	5,2	5,5	20	118	0,05	1,3	0,02	-	220	175	24	0,01
135 П-2006	Пудинг творожный запеченный	150	29,2	8,3	39,7	330	0,09	1,6	0,2	0,6	215,6	312,2	59,6	0,66
						448 (15,5%)								
УЖИН														
71 М-2007	Помидор свежий	60	0,7	0,12	2,3	14	0,04	0,8	0,02	-	8,4	16	12	0,54
229 М-2007	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	11,1	6,3	5,5	127	0,16	4,2	3,03		87,1	278	51,6	1,5
304 М-2007	Рис отварной	155	3,8	6,2	42,8	235	0,27	-	0,04		35,4	169,4	50,1	1,06
214 М-2007	Омлет с морковью	60	5,1	10,9	6,1	95	0,036	1,05	1,7	0,06	45,1	98,6	13,2	1,1
377 М-2007	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60	0,001	0,2	0,001	-	2,34	7,2	2,7	0,22
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	16	42	0,05	-	-	-	6,9	57,9	18,9	1,2
	Хлеб пшеничный	50	5,9	0,75	24	115	0,07	-	-	-	13	41,5	19,5	8
						688 (23,9%)								
	ИТОГО:					2877,4								

6 день 7-11 лет

№ рецепта, сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
100 П-2006	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	205	6,3	8,9	25,4	207	0,21		0,07		187,9	417	68,1	14,6
209 М-2007	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,02	-	0,1	-	22	77	4,8	1
	Масло сливочное	10	0,8	8,2	-	66,9	-	0,28	0,05	0,2	1,2	1,9	0,04	0,02
258 П-2006	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	3,19	19,7	118	0,03	1,2	0,03		146,1	113,2	19,9	0,32
	Батон пшеничный	50	3,75	2,7	25,5	121	0,1	-	-	-	15	52	22	10,1
						582,9 (22,9%)								
2-й ЗАВТРАК														
	Сок яблочный	200	1	-	11	96	0,04	8,0	0,01	0,02	40	24	18	0,4

	Фрукты (банан)	185	2,4	34	11	72	0,07	18,5	0,22	0,7	9,8	34	52	1,2	
	Вафли	25	2,7	2,6	17	104	0,015	-	-	-	1,7	7,65	0,35	0,1	
						272 (10,7%)									
ОБЕД															
4- П -2006	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70	0,03	44,5	0,66	-	62,6	53,1	21,5	0,31	
38 П-2006	Суп картофельный с клецками	260	4,3	4,0	19,7	131	0,05	1,8	1,09	0,26	16,6	40	9,7	0,5	
192 П-2006	Птица отварная	100	25	25	1,4	202	0,02	0,6	1,5		18,6	195	22,8	1,9	
171 М2007	Каша пшеничная рассыпчатая	165	7	6,9	41,6	204	0,15	0,8	0,01	0,5	83,9	147,2	69,1	2,06	
349 М-2007	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,8	87,6	0,18	3,2	0,4		431	624	119,2	1,32	
	Хлеб ржаной	50	4,3	0,5	27	71	0,08	-	-	-	11,6	96,6	31,6	2	
	Хлеб пшеничный	50	5,9	0,75	24	115	0,07	-	-	-	13	41,5	17,5	8	
						880,6 (34,6%)									
ПОЛДНИК															
	Йогурт	200	6,5	5	22,6	108	0,06	1,4	0,04	-	240	190	28	0,02	
428 М-2007	Булочка школьная	60	4,08	1,6	28	148	0,06	-	0,01	-	4,5	33	6	0,9	
						256 (10,08%)									
УЖИН															
	Икра кабачковая	60	0,8	2,8	51	49	0,02	18	-	-	19	20	18,4	0,5	
226 М-2007	Рыба отварная	80	9,6	6,0	1,68	101	0,19	2,0	0,33		75,2	264	41,9	1,2	
161 М-2007	Запеканка картофельная с овощами	150	5,2	11,4	33,7	183	0,19	19,5	0,04	0,11	89	121	42,2	1,7	
377 М-2007	Чай с лимоном	200	02	-	16	65	0,004	3,4	0,161	-	5,54	9	2,703	0,26	
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	16	42	0,05	-	-	-	6,9	57,9	18,9	1,2	
	Хлеб пшеничный	50	5,9	0,75	24	115	0,07	-	-	-	13	41,5	17,5	8	
						655 (21,7%)									
	ИТОГО:					2538,6									

7 день 7-11

№ рецепта, сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
121 М-2007	Суп молочный с крупой	200	8	6,4	14,4	119	0,06	1,5	0,03	0,02	145	129	24	0,22	
	Масло сливочное	10	0,8	8,2	-	66,9	-	0,28	0,05	0,2	1,2	1,9	0,04	0,02	
	Сыр «Российский»	20	4	6,3	0,4	62	0,01	0,4	0,06	0,1	250	135	12,5	0,28	
243 П-2006	Какао с молоком	200	3,7	3,9	25,9	153,9	0,031	1,2	0,03	0,03	148,9	128,7	29,3	0,78	
	Батон пшеничный	50	3,75	2,7	25,5	121	0,1	-	-	-	15	52	22	10,1	
						522,8 (20,2%)									
2-й ЗАВТРАК															
	Сок грушевый	200	1	-	11	94	0,04	8,0	0,01	0,02	40	24	18	0,4	
	Фрукты (апельсин)	185	1,7	-	14,9	49	0,05	68,25	-	-	63	43	24	0,5	
						143 (5,8%)									
ОБЕД															
71 М-2007	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,6	11	0,03	10	-	-	23	42	14	0,6	
42 П-2006	Суп картофельный с рыбой	250	11,4	2,4	26,8	127	0,23	28	1,09	-	49,5	244	71,3	1,9	
184 П-2006	Фрикадельки мясные	100	12,63	13,54	9,16	208	0,04	3,6	-	0,42	26,6	170	31,4	1,38	

204 П-2016	Макаронные изделия отварные	160	5,4	5,2	35,3	204	0,08	-	0,04	-	9,9	41,8	8,1	0,41
349 М-2007	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,8	87,6	0,18	3,2	0,4	-	431	624	119,2	1,32
	Хлеб ржаной	50	4,3	0,5	27	71	0,08	-	-	-	11,6	96,6	31,6	2
	Хлеб пшеничный	50	5,9	0,75	24	115	0,07	-	-	-	13	41,5	17,5	8
						823,6 (31,7%)								
ПОЛДНИК														
	Напиток «Снежок»	200	5	5,4	22	134	0,06	1,4	0,04	-	240	190	28	0,02
124 П-2006	Запеканка из творога	120	23,3	9,6	23	264	0,15	0,84	0,16	-	171	248	0,5	0,5
						398 (15,4%)								
УЖИН														
22 М-2007	Салат из лука репчатого	60	0,8	3,8	4,7	55	0,06	9,5	0,06	-	37,6	49,6	6	0,78
278/331 М-2007	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	110	8,4	12,2	12,5	193	0,15	2,36	2,074	-	39,9	113,4	16,1	1,49
210 М-2007	Омлет натуральный	55	5,2	9,02	1,5	110	0,03	0,2	0,15	2,3	49,2	107	8,2	1,2
214 П-2006	Картофель отварной с луком	150	3,0	7,7	26	128	0,19	32,4	0,04	0,11	89	121	42,2	1,7
376 М-2007	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60	0,001	0,2	0,001	-	2,34	7,2	2,7	0,22
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	16	42	0,05	-	-	-	6,9	57,9	18,9	1,2
	Хлеб пшеничный	50	5,9	0,75	24	115	0,07	-	-	-	13	41,5	17,5	8
						703(26,9%)								
	ИТОГО:					2590								

8 день 7-11лет

№ рецепта, сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
120 М-2007	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,4	3,8	16,5	114	0,06	-	0,05	-	143,1	285,9	16,5	12,7
	Масло сливочное	10	0,8	8,2	-	66,9	-	0,28	0,05	0,2	1,2	1,9	0,04	0,02
209 М-2007	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,02	-	0,1	-	22	77	4,8	1
258 П-2006	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	3,19	19,7	118	0,03	1,2	0,03	-	146,1	113,2	19,9	0,32
	Батон пшеничный	50	3,75	2,7	25,5	121	0,1	-	-	-	15	52	22	10,1
						482,9 (19%)								
2-й ЗАВТРАК														
	Сок яблочный	200	1	-	11	96	0,04	8,0	0,01	0,02	40	24	18	0,4
	Фрукты (яблоко)	185	0,7	0,7	18	83	0,06	24	-	-	24	20	35	4,0
	Зефир в шоколаде	25	2,6	2,5	14	64	0,01	-	0,003	-	29,8	36,15	10,0	0,75
						243 (9,4%)								
ОБЕД														
76 М-2007	Сельдь с луком	80	20,1	10	-	139	0,07	3,7	0,006	-	35,5	154	38	0,9
96 М-2007	Рассольник ленинградский	260	2,3	6,6	12,4	117	12,6	20,8	0,04	1,2	30,3	92	31,7	1,2
260 М-2007	Гуляш из говядины	100	29,5	31,5	27,3	268	0,13	4,16	0,02	0,18	22,6	237,3	34,2	11,8
142 М-2007	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3,6	8,6	34	230	0,2	32	1,2	-	29	104	40	1,7

	Икра кабачковая	60	0,8	2,8	51	49	0,02	18	-	-	19	20	18,4	0,5
184 П-2006	Фрикадельки мясные	100	12,63	13,54	9,16	208	0,04	3,6	-	0,42	26,6	170	31,4	1,38
204 П-2006	Макаронные изделия отварные	160	5,0	4,8	33,2	203	0,075	-	0,04	-	0,84	38,6	7,6	0,39
377 М-2007	Чай с лимоном	200	0,2	-	16	65	0,004	3,4	0,161	-	5,54	9	2,7	0,26
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	16	42	0,05	-	-	-	6,9	57,9	18,9	1,2
	Хлеб пшеничный	50	5,9	0,75	24	115	0,07	-	-	-	13	41,5	17,5	8
						682 (26,2%)								
	ИТОГО:					2614,5								