Утверждаю:
Директор школы
Борисевич О.А.
и15» марта 2025г

Примерное десятидневное меню для учащихся 7-11 лет Весна - Лето МКОУ «Кислянская средняя общеобразовательна школа» Юргамышского района

Прием	Наименование	Bec	Пищеві	ые вещес	гва	Энергетическ	Номер
пищи	блюда	блюда	белки	жиры	углевод ы	ая ценность	рецептуры
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Омлет с сыром	150	19,0	26,6	2,9	206,8	54-40-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5	54-4гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0	11,9	58,7	Пром.
	Банан	130	2,00	0,00	29,1	124,3	
Итого завтрак		510	24,60	28,50	52,5	443	
Обед	Салат из капусты с яблоками	80	1,08	0,18	8,62	40,4	38
	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8c-2020
	Каша пшённая рассыпчатая	150	6,3	7,1	35,5	231,6	54-12г-2020
	Гуляш из говядины	100	16	16,9	3,8	236	54-2м-2020
	Кофейный напиток с молоком конц.	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23гн- 2020
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	52,2	Пром.
Итого за обед		790	38,38	40,96	97	920,00	
Итого за день		1300	63,0	69,46	149,3	1363,30	

день							
Итого за		1280	43,3	62,53	128,0	1291,90	
Итого за обед		780	27,78	34,03	95	797,20	
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	52,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Кисель	200	0,1	0,1	17,8	60,7	54-21хн- 2020
	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5	54-3coyc- 2020
	Тефтели мясные	100	18	18,1	16,3	270	54-4 м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	208,9	54-41-2020
	Борщ со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3	54-2 c-2020
Обед	Икра морковная	80	1,7	5,7	8,1	96	54-123 - 2020
итого завтрак		500	15,50	20,50	32,7	495	
Итого	Яолоко	110	1 15,50	1 28,50	11,0	50,0 495	
	Масло сливочное порциями Яблоко	10	0,10	8,20	0,1	74,8	54-193-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0	11,9	58,7	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	283,3	54-10-2020
Неделя 1 День 2							
пищи	блюда	блюда	белки	жиры	углеводы	ценность	рецептуры
Прием	Наименование	Bec	Пищев	ые веще	ства	Энергетическая	Номер

Прием	Наименовани	Bec	Пищеві	ые вещес	тва	Энергетичес	Номер
пищи	е блюда	блюда	белки	жиры	углевод ы	кая ценность	рецептуры
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,8	12,8	40,1	306,9	54-10к-2020
	Йогурт	200	6,8	5,0	11,0	120,9	Пром.
	Хлеб Пшеничный	30	2,0	0	11,9	58,7	Пром.
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	44,4	
Итого завтрак		530	18,00	18,60	72,8	531	
Обед	Винегрет с растительны м маслом	80	1,00	7,10	5,40	89,5	54-163-2020
	Суп с макаронными изделиями с курицей	200	5,2	2,8	18,5	119,6	54-7c - 220
	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	334,4	54-11м- 2020
	Какао с молоком конц.	200	5	4	12,4	107,2	54-21гн- 2020
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	52,2	Пром.
Итого за обед		740	25,48	29,66	82	777,50	
Итого за		1270	43,5	48,26	155,2	1308,40	
день							

Прием	Наименование	Bec	Пищев	ые веще	ства	Энергетичес	Номер
пищи	блюда	блюд	белки	жиры	углевод	кая ценность	рецептуры
		a			Ы		
Неделя 1							
День 4	70		5.	10.5	42.0	250 5	7.1.2. 2020
Завтрак	Каша вязкая	200	7,2	10,7	43,9	250,6	54-2к-2020
	молочная	200					
	кукурузная Хлеб	30	2,0	0,4	11,9	58,7	Пром.
	пшеничный	30	2,0	0,4	11,7	30,7	пром.
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	44,4	
	Какао с	200			12,4	107,2	54-21гн-
	молоком	200	5	4	12,1	107,2	2020
Итого		520	14,30	15,80	70.0	461	
завтрак		530			78,0		
Обед	Салат из	80	0,80	4,13	2,40	50,1	54-53-2020
	свежих						
	помидор и						
	огурцов						
	с луком и						
	растительным						
	маслом				10.1	120.1	7.1.2. 2020
	Рассольник	200	4,7		13,6	130,4	54-3c-2020
	Ленинградски й	200		6,2			
	Картофельное	150		8,1	26,4	194,4	54-11г-
	пюре	130	4,1	0,1	20,4	174,4	2020
	Рыба				8,6	140,9	54-3p-2020
	запеченная	100	14,1	2,8		1.0,5	c : cp 2020
	Coyc	50	1.5	0.4	3,2	94,9	51-1coyc-
	сметанный	50	1,5	8,4			2020
	Компот из				5,1	22	54-26хн-
	свежих	200	0	0,1			2020
	яблок	20	•		11.0		
	Хлеб	30	2,0	0,4	11,9	58,7	Пром.
	пшеничный				10.2	52.2	Парт
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	52,2	Пром.
Итого за		770	23,88	24,56	57	665,40	
обед							
Итого за		1300	38,2	40,36	135,4	1126,30	
день							

Прием	Наименование	Bec	Пищеві	ые вещест	гва	Энергетн	Номер
пищи	блюда	блюда	белки	жиры	углевод ы	ческая ценность	рецептуры
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	230,7	54-10к- 2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн - 2020
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	10,3	52,2	Пром.
	Банан	105	1,90	0,00	26,1	104,2	
	Яйцо	40	5	4	0,3	56,6	54-6o- 2020
Итого завтрак		575	14,08	10,86	71,5	471	
Обед	Салат из говяжьей печени с маринованы и огурцами	80	4,16	11,2	3,6	132,8	54-6c- 2024
	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8c- 2020
	Каша пшённая рассыпчатая	150	6,3	7,1	35,5	231,6	54-12r- 2020
	Гуляш из курицы	80	13,59	13,21	3,11	185,6	54-2м- 2020
	Чай с сахаром и шиповником	200	0,4	0,3	17,2	72,8	54-2гн- 2020
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	52,2	Пром.
Итого за обед		840	37,56	33,54	108	823,50	
Итого за		1415	51,6	44,40	179,3	1294,00	
день							

Прием	категория /-11 л Наименовани	Bec	Пищев	ые вещес	ства	Энергетичес	Номер
пищи	е блюда	блюда	белки	жиры	углевод	кая	рецептуры
					Ы	ценность	
Неделя 1							
День 6							
Завтрак	Каша	200	5,0	6,9	23,9	178,0	54-16к-2020
	«Дружба»						
	Ватрушка	50	7,3	12,6	16,2	207,8	54-1в-2020
	творожная						
	Кисель из	200	0,1	0	14,8	60,7	54-21хн-
	ягод		- ,		,	,	2020
	Хлеб	30	2 00	0,40	11,9	58,7	Пром.
	пшеничный	70	2,00	0	5.2	24.5	
	Мандарин	70	1	0	5,3	24,5	
Итого		550	15,00	20,10	72,1	530	
завтрак			1.40	4.07	·	70.6	10
Обед	Салат	80	1,40	4,95	7,40	79,6	42
	картофельны						
	й с солеными						
	огурцами с						
	зеленным						
	горошком Суп с		5,0		11,2	220,7	54-11c-2020
	пшеном с	200	3,0	6,3	11,2	220,7	J4-11C-2020
	курицей	200		0,5			
	Макароны	150		5,5	32,8	202,0	54-1г-2020
	отварные		5,3	3,5	32,0	202,0	2 1 11 2020
	Гуляш из	100	4.5	4	3,8	236	54-2м-2020
	говядины	100	16	16,9	-,-		
	Какао с	200			22,3	133,4	54.00
	молоком		3,5	3,3			54-22гн-
	сгущенным		,				2020
	Хлеб	30	2,0	0,4	11,9	58,7	Пром.
	пшеничный						
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	52,2	Пром.
Итого за обед		770	33,48	35,61	90	814,50	
Итого за		1320	48,5	55,71	162,3	1344,20	
день		1020	10,5	22,71	102,5	1011,20	
ACIID		I	l	L	<u> </u>	1	<u> </u>

Прием	Наименовани	Bec	Пищев	ые вещес	ства	Энергетичес	Номер
пищи	е блюда	блюда	белки	жиры	углевод ы	кая ценность	рецептуры
Неделя 1 День 7							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	150	14,0	11,9	27,3	272,4	54-2т-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0	11,9	58,7	Пром.
	Банан	105	1,90	0,00	26,1	104,2	
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	54-13-2020
Итого завтрак		500	21,60	16,80	71,9	517	
Обед	Икра свекольная	80	1,80	5,70	9,10	90,2	54-153-2020
	Рассольник Ленинградск ий	200	4,7	6,2	13,6	120,4	54-3c-2020
	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	334,4	54-11м- 2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,2	19,4	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	52,2	Пром.
Итого за обед		740	31,06	23,32	94	700,46	
Итого за день		1240	52,7	40,12	166,4	1217,36	

Прием	Наименовани	Bec	Пищев	ые вещес	тва	Энергетическ	Номер
пищи	е блюда	блюда	белки	жиры	углевод ы	ая ценность	рецептуры
Неделя 1 День 8							
Завтрак	Каша молочная манная со сливочным маслом	200	7,8	10,00	43,5	296,0	173
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	54-13-2020
	Какао с молоком сгущённым	200	3,50	3,30	22,30	133,40	54-22гн- 2020
	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,40	11,9	58,7	Пром.
	Мандарин	70	1	0	5,30	24,50	
Итого		515	17,36	18,20	83,02	566,30	
завтрак Обед	Винегрет с растительны м маслом	80	1,00	7,10	5,40	89,5	54-163- 2020
	Суп с рыбными консервами	200	7,9	4,1	12,4	118,0	54-12c- 2020
	Картофельно е пюре	150	4,1	8,1	26,4	194,4	54-11r- 2020
	Рыба запеченная	100	14,1	2,8	8,6	140,9	54-3p-2020
	Соус сметанный	50	1,5	8,4	3,2	94,9	51-1coyc- 2020
	Кисель	200	0,1	0,1	17,8	60,7	54-21хн- 2020
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	52,2	Пром.
Итого за обед		840	27,86	27,75	96	732,96	
Итого за день		1355	45,2	45,95	179,5	1299,26	

Прием	Наименовани	Bec	Пищев	ые вещес	тва	Энергетичес	Номер
пищи	е блюда	блюда	белки	жиры	углевод	кая	рецептуры
					Ы	ценность	
Неделя 1							
День 9							
Завтрак	Запеканка из творога	150	25,0	16,0	25,0	307,3	54-1т- 2020
	Джем фруктовый	50	0,3	0,0	36,0	104,0	
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0	11,9	58,7	Пром.
	Мандарин	70	0,60	0,10	5,3	24,5	
	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7	54-21хн- 2020
Итого		500	28,00	16,60	02.0	555	
завтрак		500			93,0		
Обед	Салат из	80	0,80	4,13	2,40	50,1	54-53-2020
	свежих						
	помидор и						
	огурцов						
	с луком и						
	растительны						
	м маслом		4.7		10.1	114.2	54.2 2020
	Борщ со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3	54-2 c-2020
	Куринная	100		25,3	4,6	210,0	500,2
	голень		15,8				
	запеченная						
	Горошница	150	15	1,3	33,8	205	54-21г-2020
	Кофейный	200		3,5	11,2	91,2	
	напиток со		3,8				54-23гн-
	сгущенным						2020
	молоком	20	2.0	0.4	11.0	50.7	П
	Хлеб	30	2,0	0,4	11,9	58,7	Пром.
	пшеничный Хлеб ржаной	20	2.0	0.4	10,3	52.2	Пром
Mana aa	ллео ржанои	30	2,0	0,4		52,2	Пром.
Итого за обед		790	43,77	44,01	87	805,70	
Итого за		1290	71,8	60,61	180,2	1360,90	
		1270	71,0	00,01	100,2	1300,70	
день							

Прием	категория /-11 л Наименовани	Bec	Пищев	ые вещес	тва	Энергетич	Номер
пищи	е блюда	блюда	белки	жиры	углевод ы	еская ценность	рецептуры
Неделя 1							
День 10							
Завтрак	Суп		5,5	5,6	17,7	193,0	54-19к 2020
	молочный с макаронными изделиями	200					2020
	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	5-21гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,8	70,3	54-22гн 2020
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
	Коржик молочный	40	2,6	4,5	24,8	100,0	54-2в-2020
Итого		570	15,50	14,98	79,5	515	
завтрак					,		
Обед	Салат из сборных овощей	80	1,1	2,5	5,1	49,1	100010
	Суп рыбный из свежего минтая	200	12,7	0,6	9,2	105,4	43
	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202,0	54-1г-2020
	Котлета из говядины	100	18	18,1	16,3	270	54-4м-2020
	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5	54-3coyc- 2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	52,2	Пром.
Итого за обед		840	42,58	26,64	100	783,14	
Итого за		1410	58,1	41,62	179,6	1298,06	
день							

Среднее	Вес блюда	Пищевые вещества						
значение за период: 10 дней		белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность			
	1320	45,21	49,894	159,99	1264,238			