

Директор муниципального казенного  
общеобразовательного учреждения  
основной общеобразовательной школы  
(МКОУ ООШ№25)

В.В. Жилева

30.08.2024г.

## **ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**питания учащихся**

**МКОУ ООШ№25**

**с 7 до 11 лет**

**( 1-4 классы)**

**на 2024 – 2025 учебный го**

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>1 день</b>
	Каша вязкая молочная овсяная	г	180	7.400	8.000	28.000	212.800	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000	465
	Бутерброд с сыром	г	40	6.900	9.000	10.000	149.000	63
	Яблоко	г	114	0.400	0.400	9.800	44.000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>534.000</b>	<b>17.500</b>	<b>19.900</b>	<b>61.400</b>	<b>493.800</b>	
	<b>Обед</b>							
	Помидор свежий	г	60	0.660	0.120	2.280	14.400	148
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6.100	6.480	10.600	127.000	134
	Котлета куриная	г	100	18.000	16.200	10.000	256.000	372
	Рис с овощами	г	150	4.000	2.600	35.000	182.000	241
	Компот из кураги	г	200	0.600	0.000	9.700	40.000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>760</b>	<b>32.840</b>	<b>26.340</b>	<b>88.060</b>	<b>726.100</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок апельсиновый	г	210	1.40	0.40	20.80	90.000	501
	Печенье	г	30	2.200	2.900	22.200	139.500	582
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>240</b>	<b>3.60</b>	<b>3.30</b>	<b>43.00</b>	<b>229.500</b>	
	<b>Итого за день:</b>	г	<b>1,534.000</b>	<b>53.940</b>	<b>49.540</b>	<b>192.460</b>	<b>1,449.400</b>	
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога с джемом	г	170	24.00	11.55	35.50	343.400	279
	Чай с лимоном	г	200	0.300	0.100	9.500	40.000	459
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Мандарин	г	136	0.800	0.200	7.500	38.000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>526.000</b>	<b>26.600</b>	<b>12.430</b>	<b>62.780</b>	<b>473.800</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы отварной	г	60	0.900	4.000	5.000	55.000	26
	Суп гороховый на м/б	г	200	9.050	5.260	11.680	131.000	144
	Печень по-строгановски	г	100	16.600	8.000	9.300	176.000	359/408
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8.550	7.800	37.000	253.000	202
	Компот из сухофруктов	г	200	0.60	0.10	20.10	84.000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>760</b>	<b>39.18</b>	<b>26.10</b>	<b>103.56</b>	<b>805.700</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	г	200	5.800	5.300	9.100	107.000	469
	Баранки сдобные	г	30	2.49	2.4	18.12	103.8	577
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>8.29</b>	<b>7.70</b>	<b>27.22</b>	<b>210.800</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1,516.000</b>	<b>74.070</b>	<b>46.230</b>	<b>193.560</b>	<b>1,490.300</b>	
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая вязкая	г	180	2.700	3.600	28.300	208.430	217

Какао с молоком	г	200	3.300	2.900	13.800	94.000	462
Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
Масло сливочное	г	10	0.160	7.200	0.130	73.180	79
Груша	г	112.000	0.400	0.300	10.300	47.000	82
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>522.000</b>	<b>8.060</b>	<b>14.580</b>	<b>62.810</b>	<b>475.010</b>	
<b>Обед</b>							
Салат витаминный	г	60	1.000	3.000	3.000	44.000	2
Суп с крупой (гречневый) на к/б	г	200	11.4	7.6	7.84	106.3	114
Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5.000	202	326
Макароны отварные	г	150	5.55	4.95	29.55	184.500	256
Сок яблочный	г	205	1	0.2	20.2	86	501
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
<b>Итого обед:</b>	г	<b>765</b>	<b>37.43</b>	<b>29.690</b>	<b>86.070</b>	<b>729.500</b>	
<b>Полдник</b>							
Йогурт	г	200	10.000	6.400	17.000	174.000	517
Ватрушка с творожным фаршем	г	100	6	2.83	37	196.7	541
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>300</b>	<b>16.00</b>	<b>9.230</b>	<b>54.000</b>	<b>370.700</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1,587.000</b>	<b>61.490</b>	<b>53.500</b>	<b>202.880</b>	<b>1,575.210</b>	
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>						
Огурец свежий	г	60	0.4	0.06	1.14	6.6	148
Омлет натуральный	г	150	13.000	20.000	3.200	246.000	268
Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
Кофейный напиток с молоком	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000	465
Апельсин	г	150	0.900	0.200	8.100	49.200	82
Рыба отварная		60	10.680	0.420	0.240	47.400	4
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>840</b>	<b>29.48</b>	<b>23.860</b>	<b>43.16</b>	<b>517.500</b>	
<b>Обед</b>							
Винегрет с растительным маслом	г	60	1.000	3.700	4.000	52.800	47
Суп картофельный на м/ б	г	200	9	8	10.000	110	119
Плов из отварной птицы	г	240	14.76	10	30	352.5	406
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.600	0.000	20.100	84.000	495
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
<b>Итого обед:</b>	г	<b>750</b>	<b>28.840</b>	<b>22.640</b>	<b>84.580</b>	<b>706.000</b>	
<b>Полдник</b>							
Сок мультифруктовый	г	205	0.20	0.00	24.00	100.000	501
Пряник	г	30	1.770	1.410	22.500	109.800	581
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>235</b>	<b>1.970</b>	<b>1.410</b>	<b>46.500</b>	<b>209.800</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1,825.000</b>	<b>60.290</b>	<b>47.910</b>	<b>174.240</b>	<b>1,433.300</b>	
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>						
Макароны отварные с сыром	г	170	10.050	8.600	26.500	336.000	259
Чай с сахаром	г	200	0.200	0.100	9.300	38.000	457
Батон нарезной	г	30	1.500	0.580	10.280	52.400	111
Яблоко	г	114	0.400	0.400	9.800	44.000	82
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>514.000</b>	<b>12.150</b>	<b>9.680</b>	<b>55.880</b>	<b>470.400</b>	
<b>Обед</b>							
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	г	60	1.050	3.710	5.550	60.000	42
Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6.83	8	10.65	120	95
Рыба, запеченная под молочным соусом	г	140	10.400	6.500	10.700	180.000	312
Картофельное пюре	г	150	4.050	6.000	8.700	161.000	377
Напиток из шиповника	г	200	0.700	0.300	18.300	78.000	496
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110

	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>800</b>	<b>26.510</b>	<b>25.450</b>	<b>74.380</b>	<b>705.700</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	г	200	5.800	5.300	9.100	107.000	469
	Сухари	г	30	2.550	3.240	20.000	119.400	579
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>8.350</b>	<b>8.540</b>	<b>29.100</b>	<b>226.400</b>	
	<b>Итого за день:</b>	г	<b>1,544.000</b>	<b>47.010</b>	<b>43.670</b>	<b>159.360</b>	<b>1,402.500</b>	
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая молочная пшениая	г	180	5.3	5.6	33	204	233
	Какао с молоком	г	200	3.300	2.900	13.800	94.000	462
	Масло сливочное	г	10	0.160	7.200	0.130	73.180	79
	Батон нарезной	г	30	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Банан	г	143	1.800	0.600	22.800	96.000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>563.000</b>	<b>12.060</b>	<b>16.880</b>	<b>80.010</b>	<b>519.580</b>	
	<b>Обед</b>							
	Помидор свежий	г	60	0.660	0.120	2.280	14.400	148
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	г	200	8.620	4.820	10.000	119.000	129
	Фрикадельки из говядины с соусом	г	90	10.900	11.000	6.000	172.000	54-29м
	Рис отварной	г	150	3.700	5.430	38.850	219.300	385
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.600	0.100	20.100	84.000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>750.00</b>	<b>27.96</b>	<b>22.41</b>	<b>97.71</b>	<b>715.40</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Кефир	г	200	10.000	6.400	17.000	174.000	470
	Вафли	г	30	1.17	9.18	18.75	162.30	580
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>11.17</b>	<b>15.58</b>	<b>35.75</b>	<b>336.30</b>	
	<b>Итого за день:</b>	г	<b>1,543.000</b>	<b>51.190</b>	<b>54.870</b>	<b>213.470</b>	<b>1,571.280</b>	
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба"	г	180	5.000	6.000	24.100	230.000	260
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000	465
	Батон нарезной	г	30	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Сыр	г	15	3.5	4.4	0	53.7	54-1з
	Груша	г	112.000	0.400	0.300	10.300	47.000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>537.000</b>	<b>13.200</b>	<b>13.780</b>	<b>58.280</b>	<b>471.100</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	60	0.600	3.100	1.800	44.000	18
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6.100	6.480	10.600	127.000	134
	Гуляш из говядины	г	100	16.900	16.000	4.000	232.000	54-2м
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8.550	7.800	37.000	253.000	202
	Компот из кураги	г	200	0.600	0.000	9.700	40.000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>760</b>	<b>36.230</b>	<b>34.320</b>	<b>83.580</b>	<b>802.700</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок персиковый	г	205	0.60	0.00	33.00	136.000	501
	Сушки	г	30	<b>3.210</b>	<b>0.360</b>	<b>21.300</b>	<b>101.400</b>	578
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>235</b>	<b>3.810</b>	<b>0.360</b>	<b>54.300</b>	<b>237.400</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1,532.000</b>	<b>53.240</b>	<b>48.460</b>	<b>196.160</b>	<b>1,511.200</b>	
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25.290	13.250	33.700	357.000	279
	Чай с сахаром	г	200	0.200	0.100	9.300	38.000	457
	Батон нарезной	г	30	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Яблоко	г	114	0.400	0.400	9.800	44.000	82

<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>514</b>	<b>27.390</b>	<b>14.330</b>	<b>63.080</b>	<b>491.400</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с соленым огурцом	г	60	0.800	3.700	3.700	73.000	31
Уха с крупой	г	200	6.000	2.000	8.000	73.000	121
Биточек из курицы	г	90	18.000	16.200	10.000	256.000	372
Рагу из овощей	г	150	2.80	6.14	21.00	127.500	177
Напиток из шиповника	г	200	0.700	0.300	18.300	78.000	496
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
<b>Итого обед:</b>	г	<b>750</b>	<b>31.780</b>	<b>29.280</b>	<b>81.480</b>	<b>714.200</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое		200	5.800	5.300	9.100	107.000	469
Пряник	г	30	1.770	1.410	22.500	109.800	581
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>7.570</b>	<b>6.710</b>	<b>31.600</b>	<b>216.800</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1,494.000</b>	<b>66.740</b>	<b>50.320</b>	<b>176.160</b>	<b>1,422.400</b>	

<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>						
Кукуруза консервированная	г	60	1.7	2.1	21	40	157
Омлет натуральный	г	150	13.000	20.000	3.200	246.000	268
Какао с молоком	г	200	3.300	2.900	13.800	94.000	462
Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
Мандарин	г	136	0.800	0.200	7.500	38.000	82
<b>Итого завтрак:</b>		<b>566</b>	<b>20.300</b>	<b>25.780</b>	<b>55.780</b>	<b>470.400</b>	
<b>Обед</b>							
Помидор свежий	г	60	0.660	0.120	2.280	14.400	148
Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6.83	8	10.65	120	95
Азу из говядины "по-Татарски"	г	240	13.3	12.7	4.000	325.5	364
Сок виноградный	г	205	0.60	0.40	32.60	140.000	501
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
<b>Итого обед:</b>		<b>755</b>	<b>24.870</b>	<b>22.160</b>	<b>70.010</b>	<b>706.600</b>	
<b>Полдник</b>							
Снежок	г	200	5.800	5.000	8.000	101.000	470
Булочка ванильная	г	100	7.830	8.000	56.500	330.000	563
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>13.630</b>	<b>13.000</b>	<b>64.500</b>	<b>431.000</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1,551.000</b>	<b>58.800</b>	<b>60.940</b>	<b>190.290</b>	<b>1,608.000</b>	

<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>						
Птица отварная	г	100	16.200	12.000	0.300	174.000	366
Макароны отварные	г	150	5.55	4.95	29.55	184.500	256
Кофейный напиток с молоком	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000	465
Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	Пром.
Апельсин	г	150	0.900	0.200	8.100	49.200	82
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>620.000</b>	<b>26.950</b>	<b>20.230</b>	<b>61.830</b>	<b>548.100</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из белокачанной капусты с морк	г	60	0.870	3.600	5.040	56.400	1
Суп гороховый на м/б	г	200	9.050	5.260	11.680	131.000	144
Оладьи из печени по-кунцевуски	г	90	15.000	5.000	14.000	173.000	357
Рис с овощами	г	150	4.000	2.600	35.000	182.000	241
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.600	0.000	20.100	84.000	495
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	Пром.
Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	Пром.
<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>33.000</b>	<b>17.400</b>	<b>106.300</b>	<b>733.100</b>	
<b>Полдник</b>							
Сок ананасовый	г	200	0.80	0.20	26.00	106.000	501
Печенье	г	30	2.200	2.900	22.200	139.500	582
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>3.000</b>	<b>3.100</b>	<b>48.200</b>	<b>245.500</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1,600.000</b>	<b>62.950</b>	<b>40.730</b>	<b>216.330</b>	<b>1,526.700</b>	

