



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ  
 СОШ п. Расково"  
 О.Н.Алехина

**Примерное десятидневное Меню  
 МАОУ «СОШ п. Расково»**

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	П ищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	9.27	4.77	21.36	185.3	260
	Батон нарезной	40	3	1	20.8	108	
	Масло сливочное	10	0.13	6.15	0.17	56.6	105
	Сыр твердый порциями	10	2.6	2.65	0.35	35.56	100
	Кондитерское изделие	40	3	4.72	29.96	166.84	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.06	7.06	28.04	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		500	18.2	19.35	79.7	580.34	
ОБЕД	Огурцы соленые	60	0.48	0.06	1.02	7.8	б/н
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	2.2	4.6	15.62	122.12	144
	Тефтели куриные	90	11.43	15.1	17.36	230.95	390
	Соус томатный	20	0.12	0.75	1.07	11.5	453
	Макаронные изделия отварные	150	5.8	2.91	35.55	191.4	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.08	0	10.62	40.44	508
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.4	59.7	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		780	24.07	24.05	102.66	716.11	
ПОЛДНИК	Напиток из вишни	200	0.12	0.02	8.58	34.34	511
	Сдоба промышленная	100	10.5	11.35	40.44	244.2	543
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		300	10.62	11.37	49.02	278.54	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1580	52.89	54.77	231.38	1574.99	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	9.54	11.72	24.1	251.31	250
	Сдоба промышленная	100	7.62	6.17	51.26	296.07	438
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.24	0	7.14	29.8	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		500	17.4	17.89	82.5	577.18	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0.72	3	4.44	58.2	
	Свекольник	200	1.8	2.88	13.54	92.3	131
	Рыба под маринадом	90	13.51	14.67	32.5	228.6	343
	Пюре картофельное	150	6.29	4.46	36.05	182.66	312
	Напиток с черной смородиной	200	0.14	0.06	8	32.7	511
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.4	59.7	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		760	26.42	25.7	115.95	706.36	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0	0	15	95	614
	Сдоба промышленная	100	9.6	9.7	29.65	192.26	543

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9.6	9.7	44.65	287.26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	53.42	53.29	243.1	1570.8	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с ягодным соусом	200	17.12	16.56	52.16	395.52	117
	Фрукт свежий, сезонный	100	0.4	0.4	10.8	47	
	Чай с сахаром	200	0.26	0.02	8.06	33.22	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17.78	16.98	71.02	475.74	
ОБЕД	Свекла отварная	60	0.9	0.06	5.28	25.2	17
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2.58	4.64	15.2	113.28	155.3
	Котлета куриная	90	12.8	14.72	29.57	181.3	99
	Каша из гороха с маслом	150	6.2	5.71	25.91	236.49	418
	Напиток витаминизированный	200	0	0	19	75	РЦ 10.86.
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.4	59.7	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	26.44	25.76	116.38	743.17	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4.4	4	18.6	158	
	Сдоба промышленная	100	6.5	7.4	30.26	191.2	564.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10.9	11.4	48.86	349.2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	55.12	54.14	236.26	1568.11	
День 4							
ЗАВТРАК	Огурцы соленые	60	0.48	0.06	1.02	7.8	б/н
	Митбол куриный	90	11.4	14.94	19.9	262.6	412
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.64	3.91	38.85	225.67	237
	Чай с сахаром	200	0.2	0.06	7.06	28.04	143
	Хлеб пшеничный	15	0.99	0.13	5.7	29.85	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	18.71	19.1	72.53	553.96	
ОБЕД	Икра баклажановая	60	0.79	0.06	4.2	21.21	16
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3.42	2.58	20.04	152.36	147
	Рагу из птицы	240	17.56	22.36	56.97	405.36	407
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.08	0	10.62	40.44	508
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.4	59.7	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25.81	25.63	113.25	731.27	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0.2	0.2	18.8	100	
	Сдоба промышленная	100	9.7	10.3	30.5	241.36	543.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9.9	10.5	49.3	341.36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	54.42	55.23	235.08	1626.59	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	11.7	15.15	31.38	251.36	296
	Сдоба промышленная	100	6.36	2.98	43.92	290.82	564.3
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.24	0	7.14	29.8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18.3	18.13	82.44	571.98	
	Икра свекольная	60	0.89	1.57	5.92	41.24	119
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	2.1	4.68	7.56	81.46	142

ОБЕД	Плов мясной	240	18.59	19.37	61.62	489.23	265
	Напиток из шиповника	200	0.32	0.14	11.46	48.32	519
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.4	59.7	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25.86	26.39	107.98	772.15	
ПОЛДНИК	Напиток с черной смородиной	200	0.14	0.06	8	32.7	511.4
	Сдоба промышленная	100	9.5	10.2	30.5	245.28	573
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9.64	10.26	38.5	277.98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	53.8	54.78	228.92	1622.11	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	220	12.45	14.8	26.51	276.45	250
	Джем	30	0	0	20.4	81.6	б/н
	Батон нарезной	50	3.75	1.25	26	135	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.06	7.06	28.04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16.4	16.11	79.97	521.09	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0.79	0.06	4.2	21.21	16
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	2.22	3.5	8.9	76.2	128
	Соус Болоньезе	90	12.8	17.65	35.2	265.6	б/н
	аге т т ар а ло Сп т и о в ные с м с м	150	5.65	2.5	35.59	191.4	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.08	0	10.62	40.44	508
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.4	59.7	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25.5	24.34	115.93	706.75	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0	0	15	95	614.1
	Сдоба промышленная	100	9.7	10.2	33.7	238.26	555
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9.7	10.2	48.7	333.26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	51.6	50.65	244.6	1561.1	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	10.1	9.08	38.62	286.82	267
	Сдоба промышленная	100	6.5	7.4	30.26	191.2	564.1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.24	0	7.14	29.8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16.84	16.48	76.02	507.82	
ОБЕД	Икра баклажановая	60	0.72	3	4.44	58.2	
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	3.2	5.6	17.65	133.25	144
	Гуляш из отварного мяса	90	13.96	13.14	22.5	234.24	367
	Рис отварной	150	3.87	4.7	40.08	218.03	414
	Напиток из вишни	200	0.12	0.02	8.58	34.34	511.2
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.4	59.7	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25.83	27.09	114.67	789.96	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4.4	4	18.6	158	
	Сдоба промышленная	100	5.68	6.49	30.8	190.46	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10.08	10.49	49.4	348.46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	52.75	54.06	240.09	1646.24	

День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	160	12.98	15.77	31.55	289.86	302
	Батон нарезной	40	3	1	20.8	108	
	Фрукт свежий, сезонный	100	0.4	0.4	10.8	47	
	Чай со смородиной и сахаром	200	0.26	0.02	8.06	33.22	494.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16.64	17.19	71.21	478.08	
ОБЕД	Икра свекольная	60	0.89	1.57	5.92	41.24	119
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2.56	4.36	13.68	104.78	134
	Жаркое из птицы	240	18.42	19.2	65.7	435.23	407.2
	Напиток с черной смородиной	200	0.14	0.06	8	32.7	511.4
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.4	59.7	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25.97	25.82	114.72	725.85	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0.2	0.2	18.8	100	
	Сдоба промышленная	100	9.7	10.3	30.5	241.36	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9.9	10.5	49.3	341.36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	52.51	53.51	235.23	1545.29	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	9.76	9.58	30.58	297.16	266
	Сдоба промышленная	100	8.34	8.4	45.2	251.3	564.2
	Чай с сахаром	200	0.2	0.06	7.06	28.04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18.3	18.04	82.84	576.5	
ОБЕД	Икра баклажановая	60	0.79	0.06	4.2	21.21	16
	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	200	2.52	5.38	6.92	115.88	157
	Голубцы ленивые	90	10.69	14.97	18.85	246.5	372
	Соус томатный	20	0.12	0.75	1.07	11.5	453
	Каша пшеничная	150	7.61	3.42	42.02	218.52	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.08	0	10.62	40.44	508
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.4	59.7	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25.77	25.21	105.1	765.95	
ПОЛДНИК	Напиток витаминизированный	200	0.12	0.02	8.58	34.34	511.1
	Сдоба промышленная	100	10.2	9.6	35.2	263.4	270
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10.32	9.62	43.78	297.74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	54.39	52.87	231.72	1640.19	
День 10							
ЗАВТРАК	Огурцы соленые	30	0.24	0.03	0.51	3.9	б/н
	Плов из отварной птицы	240	16.57	18.9	55.1	413.26	406
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1.98	0.27	11.4	59.7	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.24	0	7.14	29.8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19.03	19.2	74.15	506.66	
	Свекла отварная	60	0.9	0.06	5.28	25.2	17
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2.24	4.22	7.4	77.26	142
	Митбол куриный	90	11.4	14.94	19.9	262.6	412.1

ОБЕД	Пюре картофельное	150	6.29	4.46	36.05	182.66	312
	Напиток из шиповника	200	0.32	0.14	11.46	48.32	519
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.4	59.7	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25.11	24.45	101.51	707.94	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0	0	15	95	614
	Сдоба промышленная	100	9.6	9.7	29.65	192.26	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9.6	9.7	44.65	287.26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	53.74	53.35	220.31	1501.86	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15655	534.64	536.65	2346.69	15857.28	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1565.5	53.464	53.665	234.669	1585.728	

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ  
"СОШ п. Расково"  
\_\_\_\_\_ О.Н.Алехина

**Примерное  
10-ти дневное меню  
МАОУ «СОШ п. Расково»  
2024-2025 уч.год**

возрастная категория: 7-11 лет