

Согласовано:

Директор

(ФИО Директора)

Дата: 08.03.2026 г.

С. И. Матюшкин

Утверждаю:

Директор МКУ Комбинат школьного питания

Б. И. Матюшкин, муниципальный округа

Алимова Э.Р.

Десятидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений

Возрастная категория: с 7 – 11 лет.

Весенне-летний сезон.

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	День 1 (Понедельник)				Витамины и минеральные вещества									
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак	15	сыр порциями	15	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25		
	173	Каша молоч.пшенинная с маслом	155(150/5)	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07		
	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1		
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44		
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
			510	558,62	16,34	13,96	85,79	0,26	6,44	0,13	0,73	458,18	402,66	71,15	2,86		
Обед	29	Салат из сырых овощей	60	44,34	0,65	3,62	2,27	0,02	7,93	0,02	0	15,25	21,37	11,3	0,4		
	102	Суп картофельный с горохом	200	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64		
	294	Котлеты рубленные из птицы с соусом	100	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98		
	309	Макароны отварные	150	196,87	5,38	4,68	32,4	0,05	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08		
	388	Напиток из плодов шиповника	200	87,78	0,68	0,28	20,74	0,02	100	0,02	0	21,34	3,44	3,44	0,64		
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22		
		Итого	770	757,22	23,91	23,22	91,09	0,42	119,75	0,42	4,88	111,73	208,37	69,29	4,96		
Завтрак	173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210(200/10)	280,9	7,63	13,34	32,51	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05	1,69		
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98		
	2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87		
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44		
		Итого	505	675,8	16,84	21,25	104,87	0,31	2,7	0,1	1,29	287,85	406,55	117,95	3,98		
Обед	47	Салат из квашеной капусты	60	51,42	1,03	3	5,08	0,01	11,89	0,01	0	31,34	20,37	9,61	0,4		
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	205(200/5)	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94		

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	42,36	0,57	3,64	1,83	0,02	5,66	0,02	0	16,31	18,06	9,91	0,46
Обед	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	205(200/5)	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94
	290	Птица тушенная в смет.соусе	100	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05
	309	Макароны отварные	150	196,87	5,38	4,68	32,4	0,05	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08
	349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
		Итого	775	714,52	27,15	33,7	89,82	0,14	15,6	0,28	4,06	78,34	135,8	45,55	2,75

Итоговые показатели завтрака и обеда по учащимся 7-11 лет
Итоговые показатели завтрака

Итого	510	558,62	16,34	13,96	85,79	0,26	6,44	0,13	0,73	458,18	402,66	71,15	2,86
Итого	505	675,8	16,84	21,25	104,87	0,31	2,7	0,1	1,29	287,85	406,55	117,95	3,98
Итого	470	539,66	25,33	26,94	78,8	0,15	7,46	0,12	0,41	304,6	352,3	45,12	2,26
Итого	500	574,09	14,87	19,7	82,14	0,18	1,4	0,11	1,19	274,56	278,69	51,45	1,7
Итого	510	603,66	19,35	13,81	97,69	0,33	5,47	0,11	1,19	378,02	481,1	184,55	7,28
ВСЕГО за неделю		2951,83	92,73	95,66	449,29	1,23	23,47	0,74	4,74	1703,21	1921,3	470,22	18,08
Средний показатель за неделю		590,37	15,46	15,94	74,88	0,21	3,91	0,12	0,79	283,87	320,22	76,37	3,01
Итого	525	589,73	15,88	18,02	88,8	0,17	6,37	0,13	0,77	371,23	350,53	71,98	3,1
Итого :	475	479,05	24,16	22,36	76,38	0,13	0,76	0,13	1,01	292,3	343,16	47,98	1,63
Итого	505	492,28	9,98	6,15	76,38	0,21	7,77	0,09	0,71	123,38	192,2	49,24	2,57
Итого	590	688,64	15,53	23,81	102,8	0,24	6,6	0,13	0,79	278,88	329,39	79,2	3,54
Итого	550	582,21	15,75	14,96	90,76	0,14	6,6	0,09	0,34	259,18	216,07	35,46	1,66
ВСЕГО за неделю		2831,91	81,3	85,3	435,12	0,89	28,1	0,74	3,62	1324,97	1431,35	283,86	12,5
Средний показатель за неделю		566,38	13,55	14,22	72,52	0,15	4,68	0,12	0,60	220,83	238,56	47,31	2,08

Итоговые показатели обеда

	Итого		770	764,52	24,15	22,65	94,21	0,42	133,42	0,52	6,27	120,82	204,98	67,84	4,89
	Итого		780	816,27	23,66	20,12	110,22	0,34	11,9	0,3	5,45	88,54	372,45	197,31	7,31
	Итого		820	778,12	21,87	22,34	99,76	0,39	31,35	0,64	6,81	175,77	334,68	105,51	4,26
	Итого		775	776,99	27,03	33,02	70,8	0,18	29,53	0,4	5,78	82,61	284,81	63,79	5,49
	Итого		725	764,12	26,02	29,44	75,49	0,27	36,96	0,49	6,05	85,18	329,64	83,07	6,15
	ВСЕГО за неделю			3900,02	122,73	127,57	450,48	1,6	243,16	2,35	30,36	552,92	1526,56	517,52	28,1
	Средний показатель за неделю			780,00	20,46	21,26	75,08	0,27	40,53	0,39	5,06	92,15	254,43	86,25	4,68
	Итого		770	800,17	23,89	19,37	107,18	0,42	13,84	0,42	4,88	90,6	215,22	76,18	4,32
	Итого		725	716,8	25,12	18,9	92,89	0,2	38,34	0,56	8,91	143,68	279,8	110,42	4,13
	Итого		820	800,68	21,35	24,75	100,03	0,39	32,59	0,65	6,75	136,99	304,63	82,38	3,26
	Итого		820	719,35	21,22	23,18	86,76	0,19	40,4	0,34	5,81	101,92	298,28	73,01	4,55
	Итого		775	786,09	30,95	32,86	104,63	0,35	24,64	0,29	4,58	82,64	311,2	177,59	6,94
	ВСЕГО за неделю			3823,09	122,53	119,06	491,49	1,55	140,61	2,36	30,93	555,83	1409,13	519,58	23,2
	Средний показатель за неделю			764,62	20,42	19,84	81,92	0,26	24,97	0,38	5,16	92,64	234,86	86,60	3,87