



Согласовано:

Директор

Дата: 02.03.2026 г



Утверждаю:

Директор ООО "Общепит"

Дата: 02.03.2026 г



Десятидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений

Возрастная категория: с 7 – 11 лет .

Весенний сезон.

	Выход (гр)	День 1(Понедельник)				Витамины и минеральные вещества									
		Пищевая ценность				C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы										
Завтра	15	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25		
	173	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	154	40,8	1,07		
	379	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1		
	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22		
	338	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1		
	500	542,02	17,52	16,09	74,37	0,27	40,44	0,13	0,51	479,18	399	77,35	1,74		
	50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49		
Обед	71	49,02	0,73	0,05	6,77	0,03	8,75	0	0,35	7	13	10	0,45		
	102	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64		
	269	172,94	8,34	10,46	11,9	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101	23,76	1,69		
	309	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,5	9,21	1,08		
	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0		
	60	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	800	858,86	29,59	29,48	95,64	1,44	28,66	0,4	5,37	202,56	332	81,56	5,35		

			День 2 (Вторник)			Витамины и минеральные вещества									
		Выход (гр)	Пищевая ценность												
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	173	Наименование блюда Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	280,9	7,63	13,34	32,51	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	235	70,05	1,69	
	382	Какао с молоком	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116	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	407	117,95	3,98

Время приема пищи	№ по списку	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность							Витамины и минеральные вещества						
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Обед	71	Огурцы свежие порционные	60	6	0,35	0,05	0,9	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25		
	103	Суп картофельный с макарон.изделиями, мясом	200	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86		
	279	Тефтели рубленые с соусом	110(60/50)	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14		
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	206	137,2	4,61		
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0		
		Хлеб ржаной	60	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		Итого	765	733,17	22,43	17,32	100,53	0,35	19,73	0,3	4,7	63,62	354	180,5	6,86		
							День 3 (Среда)										
Завтрак	14	Масло сливочное порц.	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02			
	223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150(130/20)	367,83	22,26	16,79	31,71	0,08	0,51	0,09	0,57	266,51	327	35,19	0,82		
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04		
		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		
		Итого	500	641,99	25,91	25,79	76,23	0,15	7,31	0,14	1,12	289,71	366	43,63	2,32		
Обед	3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49		
	47	Салат из квашенной капусты	60	44,46	0,66	3,65	2,25	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,6	8,62	0,34		

[illegible]

338	мандарины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
	Итого	520	634,66	22,05	16,1	95,99	0,36	39,47	0,11	0,99	403,02	490	193,55	6,38
3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49
24	Салат из огурцов и помидоров	60	11	0,55	0,1	1,75	0,03	0,35	0	0,35	7	13	10	0,45
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной, с мясом	205(200/5)	109,28	1,81	5,03	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,3	21,08	0,78
	Птица тушенная в смет. соусе	100(50/50)	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05
	Картофель отварной	200	193,25	3,87	6,31	29,63	0,2	8	0,23	0,27	19,51	100	39,1	1,51
	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
	Хлеб ржаной	60	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	Итого	805	774,49	29,49	40,06	104,59	0,44	16,15	0,53	4,41	219,18	354	104,04	4,76
День 7 (Понедельник)														
	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
3	Наименование блюда	50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49
3	Бутерброд с сыром	155(150/5)	191,33	4,41	6,31	28,85	0,04	0,97	0,04	0,18	92,91	117	26,73	0,41
174	Каша молоч. рисовая с маслом	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116	31	0,98
382	Какао с молоком	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	Хлеб пшеничный	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
338	Яблоки св. порциями	525	589,73	15,88	18,02	88,8	0,17	6,37	0,13	0,77	371,23	351	71,98	3,1
	Итого													
52	Салат из свеклы	60	42,42	0,58	3,65	2,19	0,02	4,95	0	1,64	11,4	20,4	9,63	0,44
102	Суп картофельный с горохом, с мясом	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
251	Поджарка из свинины	100(50/50)	310	10,15	28,9	2,67	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,4	15,72	1,3
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	206	137,2	4,61
348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,2	21,71	0,66
	Хлеб ржаной	60	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	800	959,69	27,71	43,49	94,43	1,55	18,25	0,38	7,81	114,94	420	213,4	8,65

			День 8 (Вторник)				Витамины и минеральные вещества							
№ по с	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Ккал	Белки	Жиры									Углеводы
	Запеканка творожная со сметан.соус.	155(130/25)	304,22	21,41	16,32	17,31	0,06	0,35	0,1	0,48	216,3	296	29,12 0,83	
330/376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	
	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	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7 0,55	
209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8 1	
	Итого :	500	699,57	32,77	25,74	83,99	0,19	0,45	0,22	1,21	259,2	435	52,22 3,25	
3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45 0,49	
27	Салат из квашеной капусты	60	44,46	0,66	3,65	2,25	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,6	8,62 0,34	
82	Борщ с капустой, картофелем со сметаной, с мясом	205(200/5)	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,3	22,02 0,94	
	Котлеты из птицы рубленные с соусом	100(50/50)	110,05	9,79	10,39	10,8	0,03	0,77	0,02	1,53	25,95	22,7	8,82 0,4	
304	Рис отварной	200	259,42	4,88	7,31	47,82	0,03	0	0,03	0,37	3,24	82,3	25,56 0,69	
349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	60	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	805	758,16	20,73	28,99	105,65	0,13	18,42	0,4	6,58	80,5	173	67,52 2,49	
					День 9 (Среда)									
№ по с	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сл. порциями	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
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	154	40,8 1,07	
Завтрак	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6 0,44	
338	Груша св. порциями	100	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12 2,3	
	Итого	505	463,12	10,36	16,12	69,46	0,2	7,35	0,08	0,7	129,58	199	58,4 3,83	
62	Салат из помидоров и огурцов	60	49,02	0,73	0,05	6,77	0,03	8,75	0	0,35	7	13	10 0,45	

[illegible]

	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
Завтра	338	мандарины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		Итого	550	577,21	16,15	14,86	89,06	0,17	40,6	0,09	0,34	284,18	225	44,46	0,76
		Помидоры свежие													
	71	порционные	60	42,42	0,58	3,65	2,19	0,02	4,95	0	1,64	11,4	20,4	9,63	0,44
		Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	200	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86
	259	Жаркое по-домашнему	175	295	16,2	18,09	16,58	0,12	6,76	0	0	30,5	206	42,48	3,86
Обед	342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
		Хлеб ржаной	60	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	800	631,03	22,34	24,65	80,1	0,3	31,34	0,26	3,54	92,35	359	100,46	7
		Средний показатель за неделю		629,66	20,36	20,14	90,40	0,20	10,58	0,15	1,33	245,76	###	56,20	3,10

Итоговые показатели обеда

		Итого	800	736,7	24,17	24,48	84,66	1,39	41,41	0,46	6,25	80,7	241	71,96	4,74
		Итого	770	794,25	22,2	25,97	97,72	0,31	17,65	0,39	8,15	84,47	352	184	7,15
		Итого	840	703,35	25,21	22,85	79,25	0,41	40,41	0,53	3,57	170,74	386	84,49	4,22
		Итого	805	745,2	20,67	27,64	102,45	1,32	25,68	0,26	7,96	114,17	293	92,42	5,34
		Итого	805	675,29	23,98	38,07	92,33	0,4	23,47	0,6	6,62	88,37	270	95,71	4,28
		Итого	805	747,8	21,22	23,31	113,78	0,28	37,6	0,34	7,45	110,09	303	79,61	4,89
		ВСЕГО за неделю		4402,6	137,45	162,32	570,19	4,11	186,22	2,58	40	648,54	1844	608,19	30,6
		Средний показатель за неделю		733,77	22,91	27,05	95,03	0,69	31,04	0,43	6,67	108,09	###	101,37	5,10
		Итого	800	713,76	21,2	25,94	80,76	1,38	53,32	0,51	7,64	221,91	227	83,8	5,99
		Итого	805	758,16	20,73	28,99	105,65	0,13	18,42	0,4	6,58	80,5	173	67,52	2,49
		Итого	840	685,34	18,05	25,4	95,26	0,37	34,05	0,42	8,02	172,23	351	104,61	4,22
		Итого	800	721,42	19,9	22,99	89,9	0,2	37,6	0,34	5,88	110,99	309	77,7	4,89
		Итого	800	793,45	31,74	34,69	121,49	0,46	24,64	0,3	5,3	97,76	229	236,62	9,13
		Итого	800	686,03	18,34	25,36	76,85	0,29	38,51	0,43	5,35	135,69	274	92,79	3,99

	ВСЕГО за неделю	4358,2	129,96	163,37	569,91	2,83	206,54	2,4	38,77	819,08	1563	663,04	30,7
	Средний показатель за неделю	726,36	21,66	27,23	94,99	0,47	34,42	0,40	6,46	136,51	####	110,51	5,12