

«СОГЛАСОВАНО»

Директор школы МБОУ Кугеевская ООШ

/Л.А.Мельникова/

Приказ № 40 от «27» сентября 2025 г

Утверждено:

ИП Шадрикова

Л.Г.

Примерное десятидневное меню

для обучающихся начального звена образовательных учреждений

Возрастная категория: с 7-11 лет

МБОУ Кугеевская ООШ

Возрастная категория: с 3-11 лет						
Наименование блюда	номер по СР	выход (rp)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Первый день						
Завтрак						
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	245/5	10,50	10,30	28,00	334
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149,00
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119
Итого:		500	18,84	14,19	101,21	651,33
Обед						
Помидоры свежие порциями	71**	60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картофельный с горохом с мясом птицы	139*	5/200	6,44	9,62	8,30	123
Птица тушенная в смет.соусе	493*	110/(90/20)	11,85	18,82	2,03	180,00
Макароны отварные	516*	180	5,32	4,89	35,52	250
Компот из апельсинов	тук	200	0,45	0,10	24,00	141
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126
итого:		815	27,36	34,15	97,57	832,00
полдник						
Ватрушка с повидлом	741*	75	3,10	1,6	19	210
Чай с лимоном		200,0	0,2	0,05	15,01	57
Груша свежая		60	1,5	0,1	21	49,33
итого		335	3,30	1,65	34,01	267,00
всего		1650	49,50	49,99	232,79	1750,33

Наименование блюда	намер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Второй день						
завтрак						
Каша молочная ячневая с маслом	302*	245/5	11,10	8,20	26,00	303
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	18,70	152
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119
итого:		500	17,80	12,60	78,80	619,00
Обед						
Салат из белокочанной капусты с огурцами	ТТК	60	0,84	3,06	5,34	53
Борщ с капустой картофелем со сметаной с мясом птицы	110*	5/200/5	2,31	5,10	7,33	94
Тефтели рубленые с соусом	279*	110(90/20)	12,56	18,51	8,10	210
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	9,80	6,62	30,10	291
Чай с сахаром	685"	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		820	28,53	33,94	66,48	778,00
Полдник						
Пирожки печеные с яйцом с луком		60	4,32	11,34	33,42	254,00
Яблоки свежие		80	0,4	0,4	9,8	45
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123
итого:		340	5,36	11,34	64,38	377,00
всего:		1660	51,69	60,56	232,16	1809,00

Наименование блюда	намер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл
Третий день						
Завтрак						
Каша молочная манная с маслом	302*	235/5	11,00	7,70	26,00	299
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149,00
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119
итого:		490	18,74	11,69	86,34	607,00
Обед						
Салат из кваш.капусты	45*	60	0,96	3,04	5	52
Рассольник ленинградский со сметаной с мясом пицы	132*	5/200/5	2,72	5,5	7,92	118
Биточки рыбные с соусом	388*	110(90/20)	17,30	16,12	11,61	186
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	158
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126
итого:		800	27,38	30,82	104,29	768,00
Полдник						
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	24,0	215
Кисель из концентрата	648*	200	0,00	0,00	30,60	118
Апельсины свежие		70	0,9	0,2	8,13	40
итого:		345	8,46	7,34	54,60	333,00
Всего:		1635	54,58	49,85	245,23	1708,00

Наименование блюда	намер по СР	выход (rp)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый день						
Завтрак						
Суп молочный с макар.изделиями с сл.маслом	93*	5/250	7,2	6,5	24	199
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149,00
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119
ИТОГО:		500	14,83	10,60	83,86	507,00
Обед						
Салат из моркови с яблоками	49*	60	0,42	0,18	6,54	30,60
Щи из св капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы	124*	5/200/5	2,30	5,20	6,24	84
Котлеты руб.из птицы с соусам	498*	110(90/20)	11,10	12,5	2,76	198
Каша пшеничная вязкая	510*	180	5,32	4,89	20,50	281
Напиток лимонный	699*	200	14,00	0,02	24,43	96
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126
ИТОГО:		820	35,96	23,39	85,07	815,60
Полдник						
Булочка домашняя	769*	60,	3,72	8,58	30,45	196
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	18,70	152
Мандарины свежие		70	0,8	0,3	8,1	40
ИТОГО:		330	6,22	12,18	49,15	348,00
всего:		1650	57,01	46,17	218,08	1670,60

Наименование блюда	намер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеаоды	Калл
Пятый день						
Завтрак						
Каша молоч. пшениная с маслом	302*	245/5	10,50	8,30	24,30	334
Чай с молоком	297**	200	1,6	1,65	17,36	86
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119
итого:		500	16,30	10,75	75,76	584,00
Обед						
Салат из свеклы с огурцами солеными	55**	60	0,85	3,61	3,76	51
Суп картоф.с макарон. издел.с мясом птицы	140*	5/200	4,00	4,7	13,70	122
Жаркое по-домашнему	259**	200	14,90	15,80	17,00	393
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	136
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126
итого:		725	23,01	24,73	87,94	828,00
Полдник						
Пирожки печеные с яйцом с луком		60	6,94	5,84	23,64	176
Компот из св.яблок	ТТК	200	0,3	0,2	22,0	143
Яблоки свежие		80	0,4	0,4	9,8	45
итого:		340	7,28	6,04	45,64	319,00
Всего:		1565	46,59	41,52	209,34	1731,00

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Шестой день						
Завтрак						
Каша молочная овсяная с маслом	302*	245/5	11,02	14,30	22,10	342
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	18,70	152
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117
итого:		500	17,47	18,40	64,80	611,00
Обед						
Помидоры свежие порциями	71*	60	0,48	0,12	3,12	12
Суп крестьянский с крупой со сметаной с мясом птицы	134*	5/200	2,35	3,74	9,30	111
Биточки рубленные с соусом	451*	110(90/20)	15,38	14,10	12,10	210
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	8,76	6,62	43,08	340
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		815	30,83	25,18	99,16	922,00
Полдник						
Пирожки с яблоками	738*	75	5,11	34,25,00	45,31	220,00
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	133,00
Груша свежая		60	1,50	0,10	21,00	49,33
итого:		335	5,45	4,96	69,84	353,00
всего:		1315	48,30	43,58	163,96	1533,00

Наименование блюда	намер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой день						
Завтрак						
Каша молочная манная с маслом	302*	235/5	11,00	7,70	26,00	299
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149,00
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119
Итого:		490	17,84	11,49	78,21	567,00
Обед						
Огурцы свежие порциями	71**	60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картофельный с горохом с мясом птицы	139*	5/200	6,44	9,62	10,30	123
Птица тушеная в смет.соусе	493*	110(90/20)	11,85	18,82	2,03	245,00
Каша пшенная вязкая	510*	180	5,32	4,89	20,50	281
Компот из апельсинов	ТТК	200	0,45	0,10	24,00	141
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126
Итого:		815	27,36	34,15	84,55	928,00
Полдник						
Булочка российская	775*	60	4,30	5,10	36,40	209
Чай с сахаром		200	0,2	0,05	15,01	57
Апельсины свежие		70	0,9	0,2	8,13	40
Итого:		330	4,50	5,15	51,41	266,00
Всего:		1635	49,70	50,79	214,17	1761,00

Наименование блюда	намер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеаоды	Калл
Восьмой день						
Завтрак						
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	175*	245/5	11,60	8,90	20,10	267
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	18,70	152
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119
итого:		500	18,70	13,20	71,20	578,00
Обед						
Салат из сырых овощей	60	2	6,10	4,70	82	53
Борщ с капустой картофелем со сметаной с мясом птицы	110*	5/200/5	2,31	5,10	7,33	94
Шницель руб. с соусом	268*	110(90/20)	15,38	17,10	8,10	277
Каша рисовая вязкая	639*	180	2,60	15,10	26,60	180
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126
итого:		820	29,65	42,60	177,51	846,00
Полдник						
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	24,0	229
Кисель из концентрата	648*	200	0,00	0,00	30,60	118
Мандарины свежие		70	0,8	0,3	8,1	40
итого:		345	8,46	7,34	54,60	347,00
Всего:		1665	56,81	63,14	303,31	1771,00

Наименование блюда	номер по СР	выход (rp)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеаоды	Калл
Девятый день						
Завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	302*	245/5	12,30	9,03	22,50	312
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	18,70	152
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119
итого:		500	19,00	13,43	75,30	628,00
Обед						
Салат из кваш.капусты с раст. маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52
Щи из св капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы	124*	5/200/5	2,30	5,20	6,24	84
Гуляш	260*	110(90/20)	16,30	15,60	2,89	180
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	158
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126
итого:		790	25,96	30,00	93,89	728,00
Полдник						
Пирожки печеные с яйцом с луком		60	6,94	5,84	23,64	176
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Яблоки свежие		80	0,4	0,4	9,8	45
итого:		360	7,14	5,88	49,37	276,00
всего:		1650	52,10	49,31	218,56	1632,00

Наименование блюда	намер по СР	выход (rp)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Десятый день						
Завтрак						
Суп молочный с макар.изделиями с сл.маслом	93*	5/250	7,2	6,5	24	199
Чай с молоком	297''*	200	1,6	1,65	17,36	86
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119
Итого:		500	14,09	8,66	86,21	453,33
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,54	4,26	1,92	63,00
Суп картофельный рыбный	133*	200/12,5	4,57	2,8	15,3	107
Котлеты руб.из птицы с соусом	498*	110(90/20)	11,10	12,5	2,76	198
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	8,76	6,62	43,08	340
Чай с сахаром	685''	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126
итого:		820	27,99	26,83	102,67	891,00
Полдник						
Булочка домашняя	769*	60,	3,72	8,58	30,45	210
Напиток лимонный	699*	200	14,00	0,02	24,43	105
Груша свежая		60	1,5	0,1	21	49,33
итого:		320	17,72	8,60	54,88	315,00
Всего:		1640	59,80	44,09	243,76	1659,33