

Утверждено:  
 приказом МБОУ "ЦО с. Уэлькаль"  
 от 14.08.2024 № 01-05/166-од

**Примерное десятидневное меню для питания обучающихся в возрасте 7-11 лет  
 в МБОУ «ЦО с. Уэлькаль» на 2024-2025 учебный год**

Меню составлено с использованием лицензионной программы П.С.Батищева «Детский сад - Школа:Питание»  
 согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ  
 ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 Понедельник							
завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	4,4	7,4	11,2	182	8/4
	Какао с молоком	200	2,3	2,5	15,9	60	545
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Сыр порционный	20	5,2	5,36	0	55,4	29
	Яйцо отварное	40	3,05	2,71	0,2	39,28	1/6
	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,4	458
итого за завтрак		<b>660</b>	<b>19,59</b>	<b>31,51</b>	<b>70,13</b>	<b>647,58</b>	
обед	Салат из свеклы с солёными огурцами	60	1,76	0,11	9,6	44,8	28
	Суп рыбный	200	7,14	2,08	13,32	108,38	44
	Рис отварной	150	3,6	5,37	17,69	189,7	315
	Котлеты или биточки рыбные	100	7,03	11,13	8,93	180,67	56
	Соус томатный	40	0,43	1,49	2,78	26,24	462
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	6/10
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		<b>850</b>	<b>28</b>	<b>21</b>	<b>129,28</b>	<b>897,79</b>	
полдник	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,68	15,8	80	195
	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	100	6,8	4,08	38,48	217,12	289
итого за полдник		<b>300</b>	<b>8,2</b>	<b>5,76</b>	<b>54,28</b>	<b>297,12</b>	
Итого за день:		<b>1810</b>	<b>55,79</b>	<b>58,27</b>	<b>253,69</b>	<b>1842,49</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2 Вторник							
завтрак	Сложный гарнир (отварной картофель с тушеной капустой)	150	3,6	5,13	18,6	134,11	439
	Тефтели из говядины с рисом	100	8	10,03	11,08	119,17	79
	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,6	52	194
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,4	458
итого за завтрак		<b>700</b>	<b>16,34</b>	<b>28,7</b>	<b>86,11</b>	<b>616,18</b>	
обед	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,78	3,11	3,75	50,16	10
	Суп гороховый	200	4,16	1,84	10,4	100,78	66
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,09	5,1	15,60	128	123
	Оладьи из печени	100	12	7,2	7,2	152	34/8
	Соус молочный	40	1,58	1,26	2,04	35,87	114
	Кисель из варенья, повидла, джема	200	0,9	0,06	32,76	154,6	383
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		<b>850</b>	<b>33,11</b>	<b>19,37</b>	<b>120,95</b>	<b>856,41</b>	
полдник	Молоко	180	4,03	4,61	5,98	80,64	131
	Блины с маслом	100	4,2	3,4	15,3	102,81	465
	Молоко сгущеное	40	4	7,78	18,26	118,42	59
итого за полдник		<b>320</b>	<b>12,23</b>	<b>15,79</b>	<b>39,54</b>	<b>301,87</b>	
Итого за день:		<b>1870</b>	<b>61,68</b>	<b>63,86</b>	<b>246,60</b>	<b>1774,46</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3 Среда							
завтрак	Омлет	150	10,7	8,1	9,56	294	215
	Икра кабачковая с раст. маслом	60	2,4	6,12	9,62	118,75	6
	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,6	52	194
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,4	458
итого за завтрак		<b>660</b>	<b>17,84</b>	<b>27,76</b>	<b>75,61</b>	<b>775,65</b>	
обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,68	4,08	2,09	47,84	19
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	2	9,52	76	128
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,49	4,2	25,37	135,48	205
	Гуляш из мяса отварного	100	9,55	12,19	5,89	185	260
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	6/10
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		<b>810</b>	<b>25,22</b>	<b>23,29</b>	<b>119,83</b>	<b>792,32</b>	
полдник	Какао с молоком	200	2,3	2,5	15,9	60	545
	Пирожки сладкие	100	12,6	5,07	45,45	121,71	454
итого за полдник		<b>300</b>	<b>14,9</b>	<b>7,57</b>	<b>61,35</b>	<b>181,71</b>	
Итого за день:		<b>1770</b>	<b>57,96</b>	<b>58,62</b>	<b>256,79</b>	<b>1749,68</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4 Четверг							
завтрак	Запеканка творожная с изюмом	150	10,02	9,04	14,22	164,08	80
	Сгущеное молоко	30	4	7,78	18,26	118,42	59
	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,6	52	194
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Сыр порционный	20	5,2	5,36	0	70,4	29
	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,4	458
итого за завтрак		<b>650</b>	<b>23,96</b>	<b>35,72</b>	<b>88,91</b>	<b>715,8</b>	
обед	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,7	0,06	2,1	12	107
	Рассольник ленинградский	200	1,04	2,62	5,24	57,6	76
	Пюре из гороха с маслом	150	9,3	4,4	28,4	160	423
	Котлета мясная рубленая паровая	100	10,11	5,91	5,44	125,05	101
	Соус томатный	40	0,43	1,49	2,78	26,24	462
	Напиток плодово-ягодный	200	0,1	0	22,6	89	297
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		<b>850</b>	<b>29,28</b>	<b>15,28</b>	<b>115,76</b>	<b>704,89</b>	
полдник	Чай с молоком	200	1,4	1,68	15,8	80	195
	Оладьи	100	3,2	7,4	18,11	119,71	556
	Джем/варенье	40	0,48	0,16	22,32	147,4	б/н
итого за полдник		<b>320</b>	<b>5,08</b>	<b>9,24</b>	<b>56,23</b>	<b>347,11</b>	
Итого за день:		<b>1820</b>	<b>58,32</b>	<b>60,24</b>	<b>260,90</b>	<b>1767,80</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5 Пятница							
завтрак	Каша молочная пшеничная	150	5,4	5,28	8,5	183	270
	Какао с молоком сгущенным	200	2,3	2,5	15,9	60	545
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Сыр порционный	20	5,2	5,36	0	70,4	29
	Яйцо отварное	40	3,05	2,71	0,2	39,28	1/6
	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,4	458
итого за завтрак		<b>660</b>	<b>20,59</b>	<b>29,39</b>	<b>67,43</b>	<b>663,58</b>	
обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	1,28	4,08	2,4	45,2	13
	Суп-лапша на курином бульоне	200	2,30	2,20	11,30	81,00	59
	Пюре картофельное с маслом	180	3,75	4,6	15,62	129,74	572.1
	Курица отварная	100	15,26	10,01	0	152,47	110
	Соус молочный	40	1,58	1,26	2,04	35,87	114
	Кисель из варенья, повидла, джема	200	0,9	0,06	32,76	154,6	383
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		<b>880</b>	<b>32,670</b>	<b>23,010</b>	<b>113,320</b>	<b>833,880</b>	
полдник	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,6	52	194
	Коржик молочный	100	4,84	7,04	43,84	170,52	186
итого за полдник		<b>300</b>	<b>4,940</b>	<b>7,040</b>	<b>57,440</b>	<b>222,520</b>	
Итого за день:		<b>1840</b>	<b>58,200</b>	<b>59,440</b>	<b>238,190</b>	<b>1719,980</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1 Понедельник							
завтрак	Запеканка или рулет картофельный с мясом ( с томатным соусом)	150	9,38	9,28	13,24	167,58	118
	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,6	52	194
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,4	458
итого за завтрак		<b>600</b>	<b>14,12</b>	<b>22,82</b>	<b>69,67</b>	<b>530,48</b>	
обед	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,44	4,96	7,12	79,2	71
	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,08	11,64	90	160
	Рис отварной	150	3,6	5,37	17,69	189,7	315
	Котлеты или биточки рыбные	100	7,03	11,13	8,93	180,67	56
	Соус томатный	40	0,43	1,49	2,78	26,24	462
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	6/10
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		<b>850</b>	<b>22,24</b>	<b>27,85</b>	<b>125,12</b>	<b>913,81</b>	
полдник	Какао с молоком сгущенным	200	2,3	2,5	15,9	60	545
	Булочка с изюмом	100	8,42	5,6	36,9	231,44	186/1
итого за полдник		<b>300</b>	<b>10,72</b>	<b>8,1</b>	<b>52,8</b>	<b>291,44</b>	
Итого за день:		<b>1750</b>	<b>47,08</b>	<b>58,77</b>	<b>247,59</b>	<b>1735,73</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2 Вторник							
завтрак	Суфле из отварной курицы	100	7,90	7,15	6,40	110,60	112
	Картофель отварной с маслом	150	3,45	2,13	18	94,25	102
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,6	15,8	80	195
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,4	458
итого за завтрак		<b>700</b>	<b>17,39</b>	<b>24,42</b>	<b>83,03</b>	<b>595,75</b>	
обед	Винегрет овощной	60	1,08	3,03	9,15	53,28	45
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	2	9,52	76	128
	Пюре из гороха с маслом	150	9,3	4,4	20,4	160	423
	Сердце в соусе	100	8,3	9,1	4,1	234	408
	Кисель из варенья, повидла, джема	200	0,9	0,06	32,76	154,6	383
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		<b>810</b>	<b>28,64</b>	<b>19,39</b>	<b>125,13</b>	<b>912,88</b>	
полдник	Молоко	180	4,03	4,61	5,98	80,64	131
	Блины	100	4,2	3,4	15,3	102,81	465
	Молоко сгущеное	40	4	7,78	18,26	118,42	59
итого за полдник		<b>320</b>	<b>12,23</b>	<b>15,79</b>	<b>39,54</b>	<b>301,87</b>	
Итого за день:		<b>1830</b>	<b>58,26</b>	<b>59,60</b>	<b>247,70</b>	<b>1810,50</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3 Среда							
завтрак	Каша молочная "Дружба" (рис и пшено)	150	4,2	5,6	10,4	217	134
	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,6	52	194
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Сыр порционный	20	5,2	5,36	0	70,4	29
	Яйцо отварное	40	3,05	5,7	36,3	39,28	1/6
	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,4	458
итого за завтрак		<b>660</b>	<b>17,19</b>	<b>30,20</b>	<b>103,13</b>	<b>689,58</b>	
обед	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,78	3,11	3,75	50,16	10
	Суп картофельный с клецками	200	0,96	2,08	7,02	40,6	146
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,09	5,8	22,60	198	123
	Мясо тушеное	100	11,2	13,38	2,56	205	256
	Напиток плодово-ягодный	200	0,1	0	22,6	89	297
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		<b>810</b>	<b>28,73</b>	<b>25,17</b>	<b>107,73</b>	<b>817,76</b>	
полдник	Какао с молоком	200	2,3	2,5	15,9	60	545
	Пирожки сладкие	100	10,6	4,7	37,3	128,01	454
итого за полдник		<b>300</b>	<b>12,9</b>	<b>7,2</b>	<b>53,2</b>	<b>188,01</b>	
Итого за день:		<b>1770</b>	<b>58,82</b>	<b>62,57</b>	<b>264,06</b>	<b>1695,35</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4 Четверг							
завтрак	Рисовый пудинг	150	11,80	12,1	9,6	107,0	289
	Варенье	50	0,6	0,2	11,4	170	б/н
	Какао с молоком	200	2,3	2,5	15,9	60	545
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,4	458
итого за завтрак		<b>650</b>	<b>19,34</b>	<b>28,34</b>	<b>79,73</b>	<b>647,90</b>	
обед	Огурцы	60	1,48	0,06	0,76	7,8	б/н
	Суп гороховый	200	7,16	6,84	5,4	100,78	66
	Макароны отварные	150	5,49	4,2	25,37	135,48	205
	Котлета мясная	100	10,11	5,91	5,44	125,05	101
	Соус томатный	40	0,43	1,49	2,78	26,24	462
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	6/10
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		<b>850</b>	<b>32,71</b>	<b>19,32</b>	<b>116,71</b>	<b>743,35</b>	
полдник	Чай с сахаром	180	3,42	2,97	18,68	110,4	194
	Оладьи	100	3,2	7,4	18,11	119,71	556
	Джем/варенье	40	0,48	0,16	22,32	147,4	б/н
итого за полдник		<b>320</b>	<b>7,1</b>	<b>10,53</b>	<b>59,11</b>	<b>377,51</b>	
Итого за день:		<b>1820</b>	<b>59,15</b>	<b>58,19</b>	<b>255,55</b>	<b>1768,76</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5 Пятница							
завтрак	Каша молочная манная	150	4	4,2	12,3	171	132
	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,6	52	194
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Сыр порционный	20	5,2	5,36	0	70,4	29
	Яйцо отварное	40	3,05	2,71	0,2	39,28	1/6
	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,4	458
итого за завтрак		<b>660</b>	<b>16,99</b>	<b>25,81</b>	<b>68,93</b>	<b>643,58</b>	
обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	1,28	4,08	2,4	57,2	13
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,80	1,20	12,20	48	18/2
	Пюре картофельное с маслом	180	3,75	4,6	15,62	129,74	572.1
	Курица тушеная в соусе с томатом	100	16,1	12,9	6,44	186	179
	Кисель из варенья, повидла, джема	200	0,9	0,06	32,76	164,6	383
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		<b>840</b>	<b>31,43</b>	<b>23,64</b>	<b>118,62</b>	<b>820,54</b>	
полдник	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,8	80	195
	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	100	6,8	4,08	38,48	217,12	289
итого за полдник		<b>300</b>	<b>8,20</b>	<b>5,68</b>	<b>54,28</b>	<b>297,12</b>	
Итого за день:		<b>1800</b>	<b>56,62</b>	<b>55,13</b>	<b>241,83</b>	<b>1761,24</b>	
Всего за 10 дней:			<b>571,88</b>	<b>594,69</b>	<b>2512,90</b>	<b>17625,99</b>	
Среднее значение за период:			<b>57,19</b>	<b>59,469</b>	<b>251,290</b>	<b>1762,599</b>	