

**Примерное десятидневное меню для питания обучающихся в возрасте 7-11 лет
в МБОУ «ЦО с. Уэлькаль» на 2025-2026 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	4,9	7,22	12,2	133,2	8/4
	Какао с молоком	200	1,9	2,1	12,9	40	545
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	109,2	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	0,8	0,8	19,6	81,4	458
итого за завтрак		660	19,75	30,99	69,60	570,48	
обед	Салат из свеклы с солёными огурцами	60	2,59	0,11	9,6	94,8	28
	Суп рыбный	200	3,97	2,08	13,32	116,38	44
	Рис отварной	150	5,09	5,37	22,69	109,7	315
	Котлеты или биточки рыбные	100	10,83	11,13	8,93	160,67	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	218	114
итого за обед		850	30,95	21	134,28	838,79	
полдник	Чай с молоком и сахаром	200	0,7	1,18	12,8	54	195
	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	80	4,8	3,59	30,48	205,28	289
итого за полдник		280	5,5	4,77	43,28	259,28	
Итого за день:		1790	56,20	56,76	247,16	1668,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2 Вторник							
завтрак	Сложный гарнир (отварной картофель с тушеной капустой)	150	4,1	5,03	17,6	133,11	439
	Тефтели из говядины с рисом	100	8,5	10,03	11,08	115,17	79
	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,6	42	194
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	109,2	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Фрукты свежие	185	0,8	0,8	19,6	81,4	458
итого за завтрак		700	17,4	28,66	86,58	592,88	
обед	Салат из зеленого горошка консервированного	60	2,10	3,11	4,55	90,16	10
	Суп гороховый	200	4,16	1,84	10,4	100,78	66
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,29	5,1	22,60	128	123
	Оладьи из печени	100	9,4	7,2	7,2	122	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	218	114
итого за обед		850	31,03	19,37	128,75	849,41	
полдник	Молоко с сахаром	180	3,83	3,91	4,98	58,5	197
	Блины с маслом	100	4,2	3,4	15,3	275,81	465
	Молоко сгущенное	40	4	7,78	18,26	108,42	59
итого за полдник		320	12,03	15,09	38,54	442,73	
Итого за день:		1870	60,46	63,12	253,87	1885,02	

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	11,8	8,1	12,56	142,21	215
	Икра кабачковая с раст. маслом	60	2,4	6,12	9,62	52,05	6
	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,6	42	194
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	109,2	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Фрукты свежие	185	0,8	0,8	19,6	81,4	458
итого за завтрак		660	19	27,82	80,08	538,86	
обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,68	4,08	2,09	87,84	19
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	2	11,52	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	218	114
итого за обед		810	25,22	23,29	121,83	815,32	
полдник	Какао с молоком	200	1,9	2,1	12,9	40	545
	Пирожки сладкие	80	10,6	4,57	40,45	205,71	454
итого за полдник		280	12,5	6,67	53,35	245,71	
Итого за день:		1750	56,72	57,78	255,26	1599,89	

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	17,22	140,56	80
	Сгущенное молоко	30	4	7,78	18,26	88,42	59
	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,6	42	194
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	109,2	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	0,8	0,8	19,6	81,4	458
итого за завтрак		650	24,02	35,78	93,38	643,98	
обед	Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0,7	0,06	2,1	12	107
	Рассольник ленинградский	200	1,64	2,62	7,24	147,6	76
	Пюре из гороха с маслом	150	9,3	4,4	28,4	120	423
	Котлета мясная рубленая паровая	100	10,11	5,91	5,44	105,05	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	218	114
итого за обед		850	29,88	15,28	117,76	717,89	
полдник	Чай с молоком	200	0,7	1,18	12,8	54	195
	Оладьи	100	3,2	7,4	18,11	295,86	556
	Джем/варенье	40	0,48	0,16	22,32	177,4	б/н
итого за полдник		320	4,38	8,74	53,23	527,26	
Итого за день:		1820	58,28	59,80	264,37	1889,13	

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	3,4	5,28	8,5	139,25	270
	Какао с молоком сгущенным	200	1,9	2,1	12,9	40	545
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	109,2	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	0,8	0,8	19,6	81,4	458
итого за завтрак		660	18,25	29,05	65,9	591,53	
обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	1,98	4,08	2,4	85,2	13
	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,90	2,20	11,30	116,00	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	218	114
итого за обед		880	32,970	23,010	113,320	891,880	
полдник	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,6	42	194
	Коржик молочный	100	4,84	7,04	43,84	245,52	186
итого за полдник		300	4,940	7,040	57,440	287,520	
Итого за день:		1840	56,160	59,100	236,660	1770,930	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1 Понедельник							
завтрак	Запеканка или рулет картофельный с мясом (с томатным соусом)	150	14,91	11,28	13,24	207,58	118
	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,6	42	194
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	109,2	114
	Фрукты свежие	185	0,8	0,8	19,6	81,4	458
итого за завтрак		600	19,71	24,88	71,14	552,18	
обед	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	5,77	5,56	7,12	116,35	71
	Суп крестьянский с крупой	200	5,91	4,98	10,64	92	160
	Рис отварной	150	5,09	5,37	22,69	109,7	315
	Котлеты или биточки рыбные	100	10,83	11,13	8,93	160,67	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	218	114
итого за обед		850	36,07	29,35	129,12	835,96	
полдник	Какао с молоком сгущенным	200	1,9	2,1	12,9	40	545
	Булочка с изюмом	100	8,42	5,6	36,9	270,44	186/1
итого за полдник		300	10,32	7,7	49,8	310,44	
Итого за день:		1750	66,10	61,93	250,06	1698,58	

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	7,10	7,15	15,40	110,60	112
	Картофель отварной с маслом	150	3,45	2,13	16,2	94,25	102
	Чай с молоком и сахаром	200	0,7	1,18	12,8	54	195
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	109,2	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Фрукты свежие	185	0,8	0,8	19,6	81,4	458
итого за завтрак		700	15,95	24,06	88,70	561,45	
обед	Винегрет овощной	60	3,98	8,93	7,15	107,28	45
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	2	11,52	76	128
	Пюре из гороха с маслом	150	9,3	4,4	20,4	120	423
	Сердце в соусе	100	8,3	7,6	4,1	120,2	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	218	114
итого за обед		810	31,54	23,79	125,13	796,08	
полдник	Молоко с сахаром	180	3,83	3,91	4,98	58,5	197
	Блины	100	4,2	3,4	17,3	275,81	465
	Молоко сгущеное	40	4	7,78	18,26	108,42	59
итого за полдник		320	12,03	15,09	40,54	442,73	
Итого за день:		1830	59,52	62,94	254,37	1800,26	

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	7,47	10,4	161,1	134
	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,6	42	194
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	109,2	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	0,8	0,8	19,6	81,4	458
итого за завтрак		660	17,25	32,13	104,60	615,38	
обед	Салат из зеленого горошка консервированного	60	2,10	5,11	4,55	90,16	10
	Суп картофельный с клецками	200	0,96	2,28	7,02	140,6	146
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,29	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	218	114
итого за обед		810	27,25	27,37	108,53	940,76	
полдник	Какао с молоком	200	1,9	2,1	12,9	40	545
	Пирожки сладкие	80	12,6	5,7	40,45	205,71	454
итого за полдник		280	14,5	7,8	53,35	245,71	
Итого за день:		1750	59,00	67,30	266,48	1801,85	

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	7,80	9,1	9,6	107,0	289
	Варенье	50	0,6	0,2	11,4	170	б/н
	Какао с молоком	200	1,9	2,1	12,9	40	545
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	109,2	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Фрукты свежие	185	0,8	0,8	19,6	81,4	458
итого за завтрак		650	15,00	25,00	78,20	619,60	
обед	Огурцы	60	1,48	0,06	0,76	7,8	б/н
	Суп гороховый	200	4,16	1,84	10,4	100,78	66
	Макароны отварные	150	5,49	4,2	25,37	135,48	205
	Котлета мясная	100	10,11	5,91	5,44	105,05	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	218	114
итого за обед		850	29,71	14,32	121,71	706,35	
полдник	Чай с сахаром	180	0,1	0	13,6	42	194
	Оладьи	100	3,2	4,4	18,11	295,86	556
	Джем/варенье	40	0,48	0,16	22,32	177,4	б/н
итого за полдник		320	3,78	4,56	54,03	515,26	
Итого за день:		1820	48,49	43,88	253,94	1841,21	

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	3,1	5,2	12,3	134,2	132
	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,6	42	194
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	109,2	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	0,8	0,8	19,6	81,4	458
итого за завтрак		660	16,15	26,87	70,4	588,48	
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	1,30	1,20	12,20	78	18/2
	Пюре картофельное с маслом	180	3,75	4,6	15,62	129,74	572.1
	Курица тушеная в соусе с томатом	100	18,89	17,9	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	218	114
итого за обед		840	33,72	28,64	118,62	833,54	
полдник	Чай с молоком	200	0,7	1,18	12,8	54	195
	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	80	4,8	3,59	30,48	205,28	289
итого за полдник		280	5,50	4,77	43,28	259,28	
Итого за день:		1780	55,37	60,28	232,30	1681,30	
Всего за 10 дней:			576,30	592,89	2514,47	17636,72	
Среднее значение за период:			57,63	59,289	251,447	1763,672	