

СОГЛАСОВАНО:

Главный специалист-эксперт  
Территориального отдела управления  
Роспотребнадзора

\_\_\_\_\_ 2024 г.  
\_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая  
МКОУ «Красносадовская  
начальная школа»  
*Брыгина* Н.А.Брыгина  
05.11.2024 г.

**Примерное десятидневное меню (7-11 лет)**  
**МКОУ «Красносадовская начальная школа»**

		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
№ рецептуры	Название блюда	гр.	гр.	гр.	гр.	Ккал.
	<b>День 1</b>					
	<b>Завтрак</b>					
23	Каша вязкая молочная пшённая	160	8,3	11,6	37,5	161
57	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	4,7	4,3	12,4	57,33
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
1	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75,00
	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33,3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>497</b>	<b>15,3</b>	<b>24,8</b>	<b>69,25</b>	<b>385,33</b>
	<b>Обед</b>					
12	Салат витаминный	80	8,29	6,80	24,73	187,24
21	Суп картофельный с горохом и мясом птицы	250	4,39	4,22	13,06	107,8
27	Макаронные изделия отварные	100	8,77	9,35	57,93	336,51
48	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223,00
15	Соус	50	0,77	2,24	6,09	47,34
	Сок фруктовый	200	0,6	0	20,2	86,6
	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>36,6</b>	<b>35,92</b>	<b>148,81</b>	<b>1047,22</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1287</b>	<b>52,98</b>	<b>60,72</b>	<b>218,06</b>	<b>1432,55</b>
	<b>День 2</b>					
	<b>Завтрак</b>					
62	Оладьи со сметаной	70	5,74	5,90	30,88	200,63
57	Час с лимоном и сахаром	200/15/7	4,51	1,14	7,7	57,33
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>292</b>	<b>14,76</b>	<b>20,44</b>	<b>38,58</b>	<b>257,96</b>
	<b>Обед</b>					
10	Салат из свежих овощей с р\м	80	1	0,4	2,3	21
20	Рассольник Ленинградский с мясом птицы	250	2,7	7,2	13,35	123,9
46	Плов из риса с курицей	80/130	20,30	17,0	35,69	377,00
58	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,20
	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>26,02</b>	<b>24,04</b>	<b>88,0</b>	<b>674,8</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1062</b>	<b>43,23</b>	<b>44,48</b>	<b>126,58</b>	<b>932,76</b>

	<b>День 3</b>					
	<b>Завтрак</b>					
24	Каша вязкая молочная манная	160	7,3	10,7	44,2	97
57	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	4,7	4,3	12,4	57,33
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
1	Масло сливочное	10	0,0	8,2	0,1	75,0
	Яблоко	70	3,78	0,67	26	125,1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>492</b>	<b>17,78</b>	<b>24,27</b>	<b>94,6</b>	<b>413,13</b>
	<b>Обед:</b>					
13	Винегрет с р\м	80	0,81	3,70	4,61	54,96
	Борщ из свежей капусты со сметаной с мясом птицы	250	7,4	6	9,5	121,4
26	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,75	4,06	25,76	162,5
50	Рагу из курицы	100	12,55	12,99	4,01	182,25
56	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>32,03</b>	<b>30,87</b>	<b>81,36</b>	<b>725,01</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1259</b>	<b>49,81</b>	<b>55,14</b>	<b>175,96</b>	<b>1138,14</b>
	<b>День 4</b>					
	<b>Завтрак</b>					
37	Суп молочный вермишелевый	160	4,3	3,5	14,12	108
57	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	4,7	4,3	12,4	57,33
	Пряник	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>412</b>	<b>11</b>	<b>8,2</b>	<b>38,42</b>	<b>224,03</b>
	<b>Обед</b>					
9	Салат из свёклы отварной с зелёным горошком	80	1	2,51	4,91	46,26
	Суп картофельный рыбный	250	4,7	6,1	10,1	114,3
30	Картофельное пюре	100	3,2	5,2	22,88	151,36
48	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223,00
61	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>37,2</b>	<b>30,84</b>	<b>90,18</b>	<b>962,85</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1152</b>	<b>48,2</b>	<b>39,04</b>	<b>128,6</b>	<b>1186,88</b>

	<b>День 5</b>					
	<b>Завтрак</b>					
62	Сырники со сметаной	100	18,69	12,67	11,40	234,0
57	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	4,7	4,3	12,4	57,33
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>322</b>	<b>23,39</b>	<b>16,97</b>	<b>23,8</b>	<b>291,33</b>
	<b>Обед</b>					
7	Салат из белокочанной капусты	80	0,85	3,05	5,19	51,54
17	Суп картофельный с макаронными изделиями и с мясом птицы	250	2,15	2,27	13,71	83,80
26	Рис рассыпчатый отварной	100	4,4	3,82	25,26	153
40	Рыба отварная (минтай)	75	13,87	7,85	6,53	150,0
59	Кисель	200	0,04	0	24,76	94,20
	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>735</b>	<b>23,31</b>	<b>17,39</b>	<b>87,35</b>	<b>590,24</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1057</b>	<b>46,7</b>	<b>34,36</b>	<b>111,15</b>	<b>881,57</b>
	<b>День 6</b>					
	<b>Завтрак</b>					
24	Каша молочная жидкая овсяная	160	4,52	4,07	35,46	197,00
57	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	4,7	4,3	12,4	57,33
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
1	Масло сливочное	10	0,0	8,2	0,1	75
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>422</b>	<b>11,22</b>	<b>6,97</b>	<b>59,86</b>	<b>388,03</b>
	<b>Обед</b>					
10	Сала витаминный	80	8,29	6,80	24,73	187,24
18	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом птицы	250	1,40	3,91	6,79	67,80
27	Макаронные изделия отварные	100	8,77	9,35	57,93	336,51
49	Гуляш из куриного филе	50	12,55	12,99	4,01	182,25
	Сок	200	0,04	0,0	24,76	94,20
	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за обед:</b>	<b>710</b>	<b>33,05</b>	<b>33,45</b>	<b>130,12</b>	<b>926,7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1132</b>	<b>44,27</b>	<b>40,42</b>	<b>189,98</b>	<b>1314,73</b>

	<b>День 7</b>					
	<b>Завтрак</b>					
23	Оладьи со сметаной	70	5,74	5,90	30,88	200,63
57	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	4,7	4,3	12,4	57,33
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>292</b>	<b>10,44</b>	10,2	43,28	320,33
	<b>Обед</b>					
7	Салат из свежих овощей	80	2	8,1	8,3	114,4
16	Суп картофельный с крупой (рисом) и мясом птицы	250	1,58	2,19	11,66	72,60
50	Котлета из курицы	75	12,44	9,24	12,56	183,0
26	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,75	4,06	25,76	162,5
58	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за обед:</b>	<b>735</b>	<b>23,81</b>	<b>23,99</b>	<b>94,94</b>	<b>685,4</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1027</b>	<b>34,25</b>	<b>34,19</b>	<b>138,22</b>	<b>1005,73</b>
	<b>День 8</b>					
	<b>Завтрак</b>					
24	Каша вязкая молочная манная	160	18,69	12,67	11,40	234,0
57	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	4,7	4,3	12,4	57,33
1	Масло сливочное	10	0,0	8,2	0,1	75,0
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>422</b>	<b>25,39</b>	<b>25,57</b>	<b>24,4</b>	<b>425,03</b>
	<b>Обед</b>					
10	Винегрет с р.м.	80	0,81	3,70	4,61	54,96
	Борщ из свежей капусты со сметаной и мясом птицы	250/10	1,5	5,7	8,4	83,3
26	Каша рассыпчатая рис отварной	100	5,75	4,06	25,76	162,5
50	Рагу из птицы	100	12,55	12,99	4,01	182,25
56	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>26,13</b>	<b>30,57</b>	<b>80,17</b>	<b>686,91</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1192</b>	<b>51,52</b>	<b>56,14</b>	<b>104,57</b>	<b>1111,94</b>

	<b>День 9</b>					
	<b>Завтрак</b>					
37	Суп молочный с макаронными изделиями	160	8,3	11,6	37,5	288
57	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	4,7	4,3	12,4	57,33
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
1	Масло сливочное	10	0,0	8,2	0,1	75,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>422</b>	<b>15</b>	<b>24,5</b>	<b>61,9</b>	<b>479,03</b>
	<b>Обед</b>					
9	Салат из свёклы отварной с зелёным горошком	80	1,00	2,51	4,91	46,26
16	Суп картофельный с крупой (пшено) и мясом птицы	250	1,74	2,27	11,43	73,20
26	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,75	4,06	25,76	162,5
39	Рыба тушёная	75	13,87	7,85	6,53	150,0
61	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Всего за обед</b>	<b>735</b>	<b>25,14</b>	<b>20,81</b>	<b>86,02</b>	<b>635,86</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1157</b>	<b>40,14</b>	<b>45,31</b>	<b>147,92</b>	<b>1114,89</b>
	<b>День 10</b>					
	<b>Завтрак</b>					
24	Каша молочная жидкая пшеничная	160	5,74	5,90	30,88	200,63
57	Чай с лимоном и сахаром	200,17/5	4,7	4,3	12,4	57,33
1	Масло сливочное	10	0,0	8,2	0,1	75,0
	Хлеб в пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>422</b>	<b>12,44</b>	<b>18,8</b>	<b>55,28</b>	<b>391,66</b>
	<b>Обед</b>					
13	Салат из белокочанной капусты	80	0,85	3,05	5,19	51,54
18	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом птицы	250	1,40	3,91	6,79	67,80
30	Картофельное пюре	100	3,2	5,2	22,88	151,36
45	Котлеты мясные	75	12,44	9,24	12,56	183,0
59	Кисель	200	0,04	0	24,76	94,20
	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>735</b>	<b>19,93</b>	<b>21,8</b>	<b>84,08</b>	<b>606,6</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1157</b>	<b>32,37</b>	<b>40,6</b>	<b>139,36</b>	<b>998,26</b>

