

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Токтайбелякская
основная общеобразовательная
школа»

_____ Сидоркин С.В.

«_01_» _сентября 2025 г.

**Перспективное 10-дневное меню
МБОУ «Токтайбелякская основная общеобразовательная школа»
Куженерского района Республики Марий Эл**

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 7- 11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | | | |
|-------------------------|-------------------------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|---------------|------|------|----------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 1-й день завтрак | Каша овсян с маслом сливочным | 150/5 | 4,2 | 7,8 | 19,8 | 172 | 302 | 0,15 | - | 0,02 | 20,1 | 109,7 | 48,3 | 0,7 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 82 | 685 | - | - | - | 0,3 | - | - | - |
| | Масло порциями | 10 | - | 0,08 | 7,25 | 66 | 96 | 0,001 | - | 0,04 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,0 | 45 | | 0,06 | - | - | 8,1 | 36,9 | 13 | 1,05 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,8 | 47 | | 0,04 | - | - | 8,0 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| | Конфеты шоколадные | 100 | 1,38 | 7,14 | 10,48 | 148 | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 505 | 8,58 | 15,42 | 71,33 | 560 23,7 % | | | | | | | | |
| 1-й день обед | Суп картоф. с горохом | 250 | 6,1 | 8,6 | 22,3 | 168 | 139 | 0,24 | 11,5 | - | 31,6 | 87,0 | 34,3 | 2,1 |
| | с курицей | | 3,3 | 1,7 | 0,1 | 22 | 122 | 0,02 | - | 0,01 | 3,4 | 33,5 | 3,9 | 0,3 |
| | Гуляш из говядины | 90 | 6,9 | 3,7 | 2,0 | 53 | 437 | 0,05 | 3,1 | - | 12,2 | 11,5 | 21,5 | - |
| | Макарон издел отвар с маслом | 150 | 3,4 | 9,2 | 23,5 | 212 | 332 | 0,09 | - | - | 14,4 | 60,8 | 11,2 | 0,12 |
| | д/г: огурцы соленые | 60 | 0,07 | - | 0,33 | 48 | 576 | - | - | - | 6,25 | 5,0 | - | 0,75 |
| | Сок натуральный | 200 | 1,0 | - | 27,4 | 112 | 707 | 0,04 | 8,0 | - | 40 | 36 | 20 | 0,4 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 13,4 | 67 | | 0,06 | - | - | 8,1 | 36,9 | 13 | 1,05 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 14,7 | 71 | | 0,04 | - | - | 8,0 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| Итого за обед | | 810 | 24,97 | 23,8 | 103,73 | 753 31,9% | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | 1313 55,6 % | | | | | | | | |
| 2-й день завтрак | Оладьи со сметаной | 150/20 | 5,6 | 6,9 | 29,2 | 204 | 733 | 0,1 | - | 0,03 | 9,9 | 41,7 | 7,0 | 0,55 |
| | Сыр порциями | 30 | 6,9 | 8,7 | - | 108 | 97 | 0,01 | 0,48 | 0,08 | 300,3 | 162,2 | 15,02 | 0,33 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 190 | 693 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 122,6 | 116,2 | 21,6 | 0,7 |
| | Печенье без наполнителя | 65 | - | - | 25,3 | 80 | | 0,05 | - | - | 6,3 | 28,7 | - | 0,42 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,0 | 45 | | 0,06 | - | - | 8,1 | 36,9 | 13 | 1,05 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,8 | 47 | | 0,04 | - | - | 8,0 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| Итого за завтрак | | 505 | 20,2 | 21 | 105,8 | 594 | | | | | | | | |
| 2-й день обед | Щи из свежей капусты | 250 | 2,0 | 4,3 | 10,0 | 88 | 124 | 0,1 | 31,0 | 0,02 | 35,8 | 45,7 | 20,1 | 0,8 |
| | с мясом (говядина) | | 6,2 | 1,1 | - | 27 | | 0,01 | - | - | 1,9 | 37,6 | 4,7 | 0,5 |
| | Котлета, рубленая из бройлера - цыплят | 90 | 8,1 | 13,7 | 7,6 | 131 | 499 | 0,03 | - | - | 7,4 | 7,4 | 12,9 | 14 |
| | Картоф пюре с маслом сливочн | 150/7 | 3,2 | 6,8 | 22 | 161 | 520 | - | 24,3 | 0,02 | 40,4 | 96 | 32,4 | 1,05 |
| | Д/г:кукуруза консервированная | 60 | 2,2 | - | 11,2 | 35 | 515 | - | 4,8 | - | - | 50,5 | - | - |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 31,4 | 124 | 638 | 0,01 | 0,5 | - | 16,0 | 17,9 | 7,2 | 0,5 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,4 | 17,7 | 89 | | 0,06 | - | - | 8,1 | 36,9 | 13 | 1,05 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,4 | 19,6 | 95 | | 0,04 | - | - | 8,0 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| Итого за обед | | 837 | 27,9 | 26,7 | 119,5 | 750 | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | 1344 | | | | | | | | |
| 3-й день завтрак | Сырники из творога с молоком сгущенным | 150 | 18,7 | 16,5 | 39,1 | 273 | 358 | 0,05 | 1,2 | 0,8 | 39,3 | 27,3 | 49,7 | 24 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 | 705 | 0,02 | 0,6 | - | 60,3 | 45,0 | 7,0 | 0,11 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,5 | 0,5 | 24,5 | 117 | | 0,06 | - | - | 8,1 | 36,9 | 13 | 1,05 |
| | Фрукты свежие (груша) | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 42 | | 0,02 | 2,5 | - | 9,5 | 8 | 6 | 1,1 |
| Итого за завтрак | | 500 | 24,2 | 18,9 | 90,4 | 519 | | | | | | | | |
| 3-й день обед | Суп картофельн с макаронными изделиями с курицей | 250 | 2,9 | 2,5 | 21,0 | 120 | 140 | 1,61 | 16,5 | 0,01 | 18,3 | 64,4 | 24,0 | 1,1 |
| | | | 3,3 | 1,5 | 0,1 | 22 | 122 | 0,02 | - | 0,01 | 3,4 | 33,5 | 3,9 | 0,3 |
| | Биточки рыбные (пикша) | 90 | 12,2 | 0,3 | - | 135 | 388 | 0,2 | - | 0,02 | 16,4 | 164 | 24,6 | 0,5 |
| | Гречка отварн с маслом сливочн | 150 | 8,4 | 10,8 | 41,2 | 200 | 508 | 0,27 | - | 0,02 | 13,2 | 188 | 125 | 4,2 |
| | Д/г:свекла тушеная | 60 | 3,6 | 8,0 | 24,0 | 147 | 536 | 0,04 | 11,6 | - | 48,2 | 43,0 | 22,0 | 1,86 |
| | Компот из свеж плодов (яблоки) | 200 | 0,2 | - | 35,8 | 142 | 631 | 0,01 | 5,2 | - | 6,8 | 4,4 | 3,6 | 0,9 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 13,4 | 67 | | 0,06 | - | - | 8,1 | 36,9 | 13 | 1,05 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 14,7 | 71 | | 0,04 | - | - | 8,0 | 26 | 5,6 | 0,44 | |
| Итого за обед | | 810 | 34,8 | 23,7 | 150,2 | 792 | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | 1305 | | | | | | | | |
| 4-й день завтрак | Суп молочн с макар изделиями | 200 | 7,0 | 7,9 | 24,7 | 141 | 160 | 0,08 | 1,6 | 0,01 | 152,8 | 129,9 | 20,7 | 0,4 |
| | Сок натуральный | 200 | 1,0 | - | 27,4 | 112 | 707 | 0,04 | 8,0 | - | 40 | 36 | 20 | 0,4 |
| | Бутерброд с повидлом | 40 | 1,2 | 3,1 | 21 | 118 | 1 | 0,02 | 0,05 | 0,01 | 4,0 | 10,8 | 4,2 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,8 | 47 | | 0,04 | - | - | 8,0 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| | Фрукты свежие (апельсин) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 60 | | 0,04 | 60 | - | - | 34 | 23 | 13 |
| Итого за завтрак | | 560 | 11,5 | 11,4 | 91 | 478 | | | | | | | | |
| 4-й день обед | Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной | 250 | 2,0 | 5,2 | 13,1 | 106 | 110 | 0,02 | - | 0,02 | 46,4 | 48,8 | 27,5 | 1,3 |
| | | | 3,8 | 1,5 | 0,1 | 22 | 122 | 0,02 | - | 0,01 | 3,4 | 33,5 | 3,9 | 0,3 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----|-------|------|------|-------|-------|------|------|
| | | | 0,3 | 2,0 | 0,3 | 21 | | - | - | 0,01 | 8,6 | 6,0 | 0,8 | - |
| | Плов (говядина) | 200 | 3,6 | 4,7 | 11,7 | 84 | 443 | 0,15 | 7,5 | - | 33,3 | 331,5 | 80,0 | 4,0 |
| | Д/г: зеленый горошек | 60 | 1,8 | 0,1 | 3,8 | 43 | 515 | 0,06 | 5,0 | - | 10,0 | 31,0 | 10,5 | 0,35 |
| | Компот из плодов или ягод сушеных (курага) | 200 | 0,12 | 0 | 31,6 | 126 | 638 | 0,02 | 0,8 | - | 32 | 29,2 | 21 | 0,64 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 0,5 | 22,3 | 111 | | 0,06 | - | - | 8,1 | 36,9 | 13 | 1,05 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,5 | 0,5 | 24,5 | 117,5 | | 0,04 | - | - | 8,0 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| Итого за обед | | 810 | 18,62 | 14,5 | 107,4 | 631 | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | 1109 | | | | | | | | |
| | | | | | | 47,3% | | | | | | | | |
| 5-й день завтрак | Каша манная с маслом сливочн | 150/5 | 3,6 | 6,1 | 22,8 | 166 | 302 | 0,05 | - | 0,02 | 7,2 | 29,5 | 5,9 | 0,3 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | - | 15,2 | 60 | 686 | - | 2,8 | - | 3,1 | 1,5 | 0,8 | - |
| | Масло порциями | 10 | - | 0,08 | 7,25 | 66 | 96 | 0,001 | - | 0,04 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 13,4 | 67 | | 0,06 | - | - | 8,1 | 36,9 | 13 | 1,05 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 14,7 | 71 | | 0,04 | - | - | 8,0 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| | Вафли артековские | 68 | 4,3 | 21,3 | 55 | 128 | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 500 | 12,4 | 28,08 | 128,4 | 558 | | | | | | | | |
| | | | | | | 23% | | | | | | | | |
| 5-й день обед | Суп картофельный с крупой | 250 | 0,55 | 0,31 | 2,5 | 131 | 134 | 0,023 | 1,6 | - | 158,3 | 16,4 | 36,8 | 0,4 |
| | Куры отварные | 100 | 19 | 7,4 | 0,4 | 146 | 487 | 0,1 | 11,6 | 0,1 | 27,3 | 276,3 | 30,7 | 2,4 |
| | Каша пшенная с маслом сливочн | 150 | 4,3 | 10,3 | 37,2 | 180 | 216 | 0,16 | - | 0,02 | 10,7 | 88,9 | 31,1 | 10,0 |
| | д/г: огурцы соленые | 60 | 0,07 | - | 0,33 | 48 | 576 | - | - | - | 6,25 | 5,0 | - | 0,75 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 82 | 685 | - | - | - | 0,3 | - | - | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 13,4 | 67 | | 0,06 | - | - | 8,1 | 36,9 | 13 | 1,05 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 14,7 | 71 | | 0,04 | - | - | 8,0 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| Итого за обед | | 820 | 28,32 | 18,61 | 83,53 | 725 | | | | | | | | |
| | | | | | | 30,6% | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | 1283 | | | | | | | | |
| | | | | | | 53,6% | | | | | | | | |
| 6-й день завтрак | Бутерброд с повидлом | 40 | 1,2 | 3,1 | 21 | 118 | 1 | 0,02 | 0,05 | 0,01 | 4,0 | 10,8 | 4,2 | 0,4 |
| | Каша овсян с маслом сливочным | 150/5 | 4,2 | 7,8 | 19,8 | 172 | 302 | 0,15 | - | 0,02 | 20,1 | 109,7 | 48,3 | 0,7 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 190 | 693 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 122,6 | 116,2 | 21,6 | 0,7 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 13,4 | 67 | | 0,06 | - | - | 8,1 | 36,9 | 13 | 1,05 |
| | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 60 | | 0,04 | 60 | - | - | 34 | 23 | 13 |
| Итого за завтрак | | 525 | 13,3 | 16,4 | 94,8 | 607 | | | | | | | | |
| | | | | | | 25% | | | | | | | | |
| 6-й день обед | Суп картоф. с горохом | 250 | 6,1 | 8,6 | 22,3 | 168 | 139 | 0,24 | 11,5 | - | 31,6 | 87,0 | 34,3 | 2,1 |
| | с курицей | | 3,3 | 1,7 | 0,1 | 22 | 122 | 0,02 | - | 0,01 | 3,4 | 33,5 | 3,9 | 0,3 |
| | Гуляш из говядины | 90 | 6,9 | 3,7 | 2,0 | 53 | 437 | 0,05 | 3,1 | - | 12,2 | 11,5 | 21,5 | - |
| | Рис отварн с маслом сливочным | 150 | 1,8 | 6,0 | 19,2 | 114 | 511 | 0,05 | - | 0,03 | 5,1 | 83 | 27 | 0,6 |
| | Д/г: кукуруза консервированная | 60 | 2,2 | - | 11,2 | 35 | 515 | - | 4,8 | - | - | 50,5 | - | - |
| | Компот из свеж плодов (яблоки) | 200 | 0,2 | - | 35,8 | 142 | 631 | 0,01 | 5,2 | - | 6,8 | 4,4 | 3,6 | 0,9 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,4 | 17,9 | 89 | | 0,06 | - | - | 8,1 | 36,9 | 13 | 1,05 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,4 | 19,6 | 95 | | 0,04 | - | - | 8,0 | 26 | 5,6 | 0,44 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|-------|------|------|-------|-------|------|------|
| Итого за обед | | 820 | 26,1 | 20,8 | 128,1 | 718 | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | 1325 | | | | | | | | |
| 7-й день завтрак | Сырники из творога с молоком сгущенным | 150 | 18,7 | 16,5 | 39,1 | 273 | 358 | 0,05 | 1,2 | 0,8 | 39,3 | 27,3 | 49,7 | 24 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | - | 15,2 | 60 | 686 | - | 2,8 | - | 3,1 | 1,5 | 0,8 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,07 | 0,36 | 12,72 | 66 | | 0,06 | - | - | 8,1 | 36,9 | 13 | 1,05 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 72 | | 0,04 | - | - | 8,0 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| | Конфеты шоколадные | 100 | 1,38 | 7,14 | 10,48 | 148 | | 0,01 | - | - | 39,8 | 48,2 | 13,4 | 1,0 |
| Итого за завтрак | | 517 | 24,73 | 24,2 | 92,08 | 619 | | | | | | | | |
| 7-й день обед | Рассольник «Ленинградский» со сметаной с курицей | 250 | 3,0 | 4,5 | 20,1 | 135 | 132 | - | 17,5 | - | 20,0 | - | 25,8 | 1,0 |
| | Шницель рубленый (говядина) | 90 | 12,8 | 11,5 | 12,8 | 208 | 451 | 0,05 | - | - | 11,8 | 118,4 | 20,6 | 22,4 |
| | Макар издел отв с масл сливочн | 150 | 3,4 | 9,2 | 23,5 | 212 | 332 | 0,09 | - | - | 14,1 | 60,8 | 11,2 | 0,12 |
| | Д/г: зеленый горошек | 60 | 1,8 | 0,1 | 3,8 | 43 | 515 | 0,06 | 5,0 | - | 10,0 | 31,0 | 10,5 | 0,35 |
| | Компот из плодов или ягод сушеных (курага) | 200 | 0,12 | 0 | 31,6 | 126 | 638 | 0,02 | 0,8 | - | 32 | 29,2 | 21 | 0,64 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 13,4 | 67 | | 0,06 | - | - | 8,1 | 36,9 | 13 | 1,05 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 14,7 | 71 | | 0,04 | - | - | 8,0 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| Итого за обед | | 810 | 25,32 | 25,9 | 119,9 | 862 | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | 1481 | | | | | | | | |
| 8-й день завтрак | Суп молочный с крупой | 250 | 6,2 | 7,9 | 23,2 | 188 | 161 | 0,06 | 1,6 | 0,01 | 151,7 | 135 | 25 | 0,2 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 | 705 | 0,02 | 0,6 | - | 60 | 45,0 | 7,0 | 0,11 |
| | Масло порциями | 10 | - | 0,08 | 7,25 | 66 | 96 | 0,001 | - | 0,04 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
| | Вафли артековские | 40 | 5,0 | 25,0 | 65,0 | 150 | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 13,4 | 67 | | 0,06 | - | - | 8,1 | 36,9 | 13 | 1,05 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 14,7 | 71 | | 0,04 | - | - | 8,0 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| | Итого за завтрак | | 560 | 17 | 35,18 | 140,85 | 629 | | | | | | | |
| 8-й день обед | Суп крестьянский с крупой | 250 | 0,55 | 0,31 | 2,5 | 128 | 138 | 0,023 | 1,6 | - | 158,3 | 16,4 | 36,8 | 0,4 |
| | Котлета, рубленая из бройлера - цыплят | 90 | 8,1 | 13,7 | 7,6 | 131 | 499 | 0,03 | - | - | 7,4 | 7,4 | 12,9 | 14 |
| | Гречка отварная с маслом сливочным | 150 | 8,4 | 10,8 | 41,2 | 200 | 508 | 0,27 | - | 0,02 | 13,2 | 188 | 125 | 4,2 |
| | Д/г:свекла тушеная | 60 | 3,6 | 8,0 | 24,0 | 147 | 536 | 0,04 | 11,6 | - | 48,2 | 43,0 | 22,0 | 1,86 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 31,4 | 124 | 638 | 0,01 | 0,5 | - | 16,0 | 17,9 | 7,2 | 0,5 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,0 | 45 | | 0,06 | - | - | 8,1 | 36,9 | 13 | 1,05 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,8 | 47 | | 0,04 | - | - | 8,0 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| Итого за обед | | 810 | 24,05 | 33,21 | 125,5 | 822 | | | | | | | | |
| | | | | | | 33,6 % | | | | | | | | |

