

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ «Токтайбелякская
 основная общеобразовательная
 школа»

_____ Сидоркин С.В.

“01” _марта 2026 г.

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

Сезон: весенне - летний

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: помидоры свежие	60	0,67	0,01	2,3	14	576	0,03	12,5	-	7	13	10	0,46
	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	25,57	22,11	105,7	708 30%								
Итого за день						1268 53,7 %								
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	
	Птица отварная	90	17,1	6,7	0,4	131	487	0,05	5,8	0,05	13,6	138	15,4	1,2	
	Рагу из овощей	150	3,2	7,3	15,3	140	224	0,08	22,7	0,04	32,6	49,3	21,6	0,8	
	Д/г: огурцы свежие	60	0,5	0,06	1,6	10	576	0,018	6	-	13,8	25,2	8,4	0,4	
	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	35,2	20,26	96	704									
Итого за день						1298									
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: 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	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	33,4	15,7	137,4	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	-

