УТВЕРЖДАЮ ДИРЕКТОР МБОУ «НОВОТОРЬЯЛЬСКАЯ СОШ»

_____В.Х. Волкова

_____ 2026 год.

Примерное 10 – дневное меню.

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний-весенний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
1-й день														
ЗАВТРАК														
302	Каша вязкая манная с маслом	200	4,8	8,2	33,2	222	0,13	0,00	0,026	0,00	14,26	41,46	1,33	118,50
705	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,04	1,3	0,01	0,00	122,6	21,6	0,7	116,20
97	Сыр порционный	30	6,9	8,7	0,0	108	0,01	0,84	0,06	0,00	312,3	15,0	0,36	162,0
	Батон нарезной	40	3,08	1,0	17,20	88,80	0,00	0,00	0,00	0,00	9,2	13,2	0,8	0,00
	Хлеб «Столичный»	30	0,9	0,09	9,6	46,80	0,0	0,00	0,00	0,00	5,4	6,0	0,87	0,00
	Итого:	**500**	**17,28**	**19,59**	**77,30**	**552,60**	**0,18**	**2,14**	**0,096**	**0,00**	**463,76**	**97,26**	**4,06**	**396,70**
ОБЕД														
139	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы	250	9,9	7,1	22,4	198	0,023	1,6	0,00	0,00	158,3	36,8	0,4	16,4
492	Плов с мясом курицы	200	16,52	19,25	43,54	413	0,02	10	0,00	0,00	29,40	31,39	0,49	234,98
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,75	12,90	66,60	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
	Хлеб «Столичный»	30	0,9	0,09	9,6	46,80	0,00	0,00	0,00	0,00	5,4	6,0	0,87	0,00
	Итого:	**710**	**29,83**	**27,19**	**103,44**	**782,40**	**0,10**	**16,60**	**0,00**	**0,00**	**210,3**	**94,59**	**2,71**	**282,38**
	Всего:		47,11	46,78	180,74	1335,0								

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	6,32	19,76	112,8	9,6	7,87	0,4	39,33
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	122,6	21,6	0,7	116,2
96	Масло сливочное	20	0,2	16,6	0,12	154,0	4,8	0,00	0,04	6,0
	Батон нарезной	40	3,08	1,0	17,20	88,80	9,2	13,2	0,8	0,00
	Хлеб «Столичный»	40	1,2	0,12	12,80	62,40	7,2	8,0	1,16	0,00
	Итого:	**500**	**10,28**	**24,04**	**64,88**	**476,00**	**153,40**	**50,67**	**3,13**	**161,53**
124	Рассольник «Ленинградский» с мясом курицы со сметаной	250	7,1	8,0	20,5	186,0	32,0	19,98	0,94	70,06
437	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4,0	132,0	24,80	33,20	1,87	243,73
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	19,50	0,00	3,3	0,00
78	Д/г икра из свеклы	60	1,44	4,56	7,8	79,0				
638	Компот из кураги	200	0,12	0,0	31,6	126,0	32,0	21,0	0,64	29,2
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,75	12,90	66,60	6,9	9,9	0,6	0,00
	Хлеб «Столичный»	30	0,9	0,09	9,6	46,80	5,4	6,0	0,87	0,00
	Итого:	820	**28,92**	**26,65**	**108,30**	**799,90**	**120,60**	**90,08**	**8,22**	**342,99**
	Всего:		39,20	50,69	173,18	1275,90				

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
3-й день														
ЗАВТРАК														
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150	21,58	19,03	32,4	315	0,06	0,98	0,33	0,1	226.4	38,25	0,84	344,2
638	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0,03	0,00	0,00	0,00	16,0	8,4	0,6	25,8
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,80	57,70	0,033	0,00	0,00	0,33	14,5	10	10,5	0,00
	Батон нарезной	30	2,31	0,75	12,90	66,60	0,00	0,00	0,00	0,00	7,2	8,0	1,16	0,00
	Итого:	500	**24,79**	**20,28**	**85,50**	**545,30**	**0,123**	**0,98**	**0,33**	**0,43**	**273,3**	**77,85**	**13,90**	**370**
ОБЕД														
140	Суп картофельный с мак. Изд. с курицей	250	6,7	4,0	21,1	150	1,6	16,5	0,01	1,81	18,30	24,0	1,1	64,4
508	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,4	10,8	41,20	231	0,27	0,00	0,02	0,14	13,20	125,0	4,2	188,0
462	Тефтели отварные	100	11,5	13,8	10,9	216,90	0,05	3,1	0,00	0,00	12,20	21,9	2,3	11,50
528	Соус красный основной	50	1,0	0,9	3,6	25,0								
686	Чай с лимоном	200	0,3	0,00	15,20	60	0,00	2,8	0,00	0,00	3,1	0,8	0,00	1,5
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,75	12,90	66,60	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
	Хлеб «Столичный»	30	0,90	0,09	9,6	46,80	0,00	0,00	0,00	0,00	5,4	6,0	0,87	0,00
	Итого:	810	**31,11**	**30,34**	**114,50**	**796,30**	1,92	22,40	003	1,95	59,10	187,60	9,07	265,40
	Всего:		55,90	50,62	200,0	1341,60								

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
4-й день														
ЗАВТРАК														
733	Оладьи с повидлом	180	11,7	11,27	75,0	339	0,01	0,00	0,03	0,00	4,3	22,0	0,4	68,0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	0,02	0,60	0,00	0,00	60,30	7,0	0,11	45,0
337	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	63	0,03	0,00	0,1	0,00	22,0	4,8	1,0	76,8
	Батон нарезной	40	3,08	1,0	17,20	88,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
	Хлеб «Столичный»	40	1,2	0,12	12,80	62,40	0,0	0,0	0,0	0,00	5,4	6,0	0,87	0,00
	Итого:	500	**21,18**	**16,99**	**120,30**	**611,20**	**0,06**	**0,6**	**0,13**	**0,00**	**98,90**	**49,70**	**2,98**	**189,80**
ОБЕД														
124	Щи из св. капусты с мясом курицы со сметаной	250	5,8	7,8	10,4	139	0,26	11,5	0,00	2,45	31,6	38,20	2,4	122,50
332	Макароны отварные	150	5,1	9,15	34,20	245	0,2	0,00	0,02	0,0	16,4	24,6	0,5	164
487	Птица отварная (бедро)	100	6,15	18,24	0,97	204	0,00	16,2	0,01	0,00	26,90	21,60	0,7	63,80
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	0,01	5,2	0,00	0,00	6,8	3,6	0,90	4,4
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,75	12,90	66,60	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
	Хлеб «Столичный»	30	0,9	0,09	9,60	46,80	0,00	0,00	0,00	0,00	5,4	6,0	0,87	0,00
	Итого:	760	**20,46**	**36,03**	**83,07**	**759,40**	**0,5**	**49,50**	**0,03**	**2,45**	**122,20**	**123,52**	**7,17**	**387,10**
	Всего:		41,64	53,02	203,37	1370,60								

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
5-й день														
ЗАВТРАК														
302	Каша вязкая пшеничная с маслом	200	6	8,2	33,20	238	0,09	0,00	0,02	0,00	0,8	28,30	2,13	132,53
638	Компот из кураги	200	0,12	0,0	31,6	126	0,01	2,6	0,02	0,00	240,0	28,0	0,1	180,0
	Батон нарезной	40	3,08	1,0	17,20	88,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
	Конфеты шоколадные	60	2,75	2,15	41,15	82	0,00	0,00	0,00	0,00	73,0	11,0	0,4	0,00
	Итого:	500	**11,83**	**11,51**	**126,51**	**534,80**	**0,1**	**2,6**	**0,22**	**0,00**	**326,10**	**83,20**	**4,10**	**312,53**
ОБЕД														
138	Суп с овсяными хлопьями с курицей	250	4,9	2,11	5,1	173	0,14	17,5	0,06	0,00	32,0	30,50	1,3	116,40
216	Картофель тушеный	150	3,15	9,6	27,75	181,50	0,09	0,00	0,00	0,00	10,80	8,4	0,9	45,60
369	Рыба отварная	100	17,2	5,7	0,0	121	0,1	11,60	0,1	0,76	30,1	30,8	2,4	276,0
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	35,80	142								
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,75	12,90	66,60	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
	Хлеб «Столичный»	30	0,9	0,09	9,6	46,80	0,00	0,00	0,00	0,00	5,4	6,0	0,4	0,00
	Итого:	760	**28,66**	**18,25**	**91,15**	**730,90**	0,36	29,10	0,16	0,76	101,20	94,0	6,20	463,80
			40,49	29,76	217,66	1265,70								

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
6-й день														
ЗАВТРАК														
302	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200	5,6	10,4	26,40	230	0,2	0,00	0,02	0,00	26,80	64,40	0,9	146,26
705	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,04	1,3	0,01	0,00	122,6	21,60	0,7	116,20
	Батон нарезной	40	3,08	1,0	17,20	88,80	0,00	0,0	0,0	0,00	9,2	13,2	0,8	0,00
	Печенье	60	3,75	10,9	37,2	118	0,033	0,00	0,00	0,33	14,5	10	10,5	0,00
	Итого:	500	**14,03**	**23,90**	**98,10**	**523,80**	**0,27**	**1,30**	**0,03**	**0,33**	**178,50**	**115,20**	**13,77**	**262,46**
ОБЕД														
135	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы	250	9,9	7,1	22,4	198	0,023	1,6	0,00	0,00	158,30	36,80	0,4	16,40
332	Макароны отварные	150	5,1	9,15	34,20	245	0,19	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2,7	158,4
437	Гуляш	100	13,90	6,5	4,0	132,0	0,05	3,1	0,00	0,00	12,2	21,9	2,3	11,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15	58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,75	12,90	66,60	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
	Хлеб «Столичный»	30	0,9	0,09	9,6	46,80	0,00	0,00	0,00	0,00	5,4	6,0	0,87	0,00
	Итого:	760	**32,31**	**23,59**	**98,10**	**746,40**	**0,26**	**4,70**	**0,02**	**0,00**	**183,10**	**74,60**	**6,87**	**186,30**
			46,34	47,49	196,20	1270,20								

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
7-й день														
ЗАВТРАК														
302	Каша вязкая пшенная с маслом	200	5,8	9,2	31,8	240	0,12	0,00	0,03	0,00	4,26	22,0	0,4	68,0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	0,02	0,6	0,00	0,00	60,3	7,0	0,11	45,0
96	Масло сливочное порционное	20	0,2	16,6	0,12	154	0,01	0,84	0,06	0,00	312,30	15,0	0,36	162,0
	Батон нарезной	40	3,08	1,0	17,20	88,80	0,00	0,00	0,00	0,00	9,2	13,2	0,8	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,2	0,12	12,8	62,40								
	Итого:	500	**10,48**	**26,92**	**76,92**	**603,20**	**0,48**	**1,44**	**0,09**	**0,33**	**405,96**	**73,20**	**13,04**	**275**
ОБЕД														
110	Борщ с курицей со сметаной	250	6,1	8,7	13,50	157	0,03	0,00	0,04	0,00	58,4	32,20	1,6	90,30
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,5	0,08	3,3	0,02	0,00	18,60	24,90	1,4	182,8
498	Котлета рубленная из курицы	100	14,76	10,71	14,44	216	0,00	4,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50
78	Икра из свеклы	60	1,44	4,56	7,8	79,20								
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	0,01	0,00	0,00	0,85	23,0	27,2	3,35	96,5
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,75	12,90	66,60	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
	Хлеб «Столичный»	30	0,9	0,09	9,6	46,80	0,00	0,00	0,00	0,00	5,4	6,0	0,87	0,00
	Итого:	820	**28,86**	**31,56**	**95,14**	**787,10**	**0,12**	**18,10**	**0,06**	**0,85**	**112,30**	**100,20**	**7,82**	**419,60**
			39,34	58,48	172,06	1390,30								

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
8-й день														
ЗАВТРАК														
Ттк №3	Королевская ватрушка	150	58,36	22,36	27,69	413	0,013	0,00	0,03	0,00	9,6	7,87	0,4	39,33
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15	58	0,01	5,2	0,00	0,00	6,8	3,6	0,90	4,4
	Батон нарезной	30	2,31	0,75	12,90	66,60	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
	Груши	120	0,50	0,50	12,80	57,70								
	Итого:	500	**61,37**	**23,61**	**68,39**	**595,30**	**0,053**	**5,2**	**0,13**	**0,12**	**50,70**	**32,17**	**3,77**	**120,53**
ОБЕД														
140	Суп картофельный с макар. изд. с мясом курицы	250	6,7	4,0	21,1	150	0,26	11,5	0,00	0,00	31,6	38,20	2,4	122,50
492	Плов с мясом курицы	200	16,52	14,25	43,54	413	0,06	0,00	0,00	0,00	14,8	25,80	28,0	148,0
515	Кукуруза консервированная	60	2,64	0,0	13,44	34,8	0,03	16,60	0,00	0,00	28,20	19,62	1,2	32,40
686	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,20	60,0	0,00	2,8	0,00	0,00	3,1	0,8	0,00	1,5
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,75	12,90	66,60	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
	Хлеб «Столичный»	30	0,9	0,09	9,6	46,80	0,00	0,00	0,00	0,00	5,4	6,0	0,87	0,00
	Итого:	770	**29,37**	**19,09**	**115,78**	**771,20**	**0,35**	**47,10**	**0,01**	**0,00**	**116,90**	**121,92**	**33,77**	**368,20**
			90,74	42,70	184,17	1366,50								

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
9-й день														
ЗАВТРАК														
160	Суп молочный с макаронами	200	7,0	7,9	24,7	141	0,08	1,6	0,01	0,00	153,8	20,7	0,4	129,9
97	Сыр порционный	30	6,9	8,7	0,0	108	0,00	0,00	0,04	0,12	2,0	0,00	0,00	25,8
	Батон нарезной	30	2,31	0,75	12,90	66,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,50	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,00
	Хлеб «Столичный»	40	1,2	0,12	12,80	62,40								
	Итого:	500	**22,31**	**22,47**	**82,90**	**568**	**0,113**	**1,6**	**0,05**	**0,45**	**182,90**	**46,60**	**1,87**	**155,70**
ОБЕД														
124	Рассольник « Ленинградский» с мясом курицы со сметаной	250	17,1	8,0	20,5	186	0,09	33,9	0,04	0,00	37,60	26,30	1,1	94,50
369	Рыба отварная	100	17,2	5,7	0,0	121	0,2	0,00	0,02	0,00	16,4	24,60	0,5	164,0
224	Рагу из овощей	150	3,2	7,2	15,3	140	0,03	6,7	0,00	0,00	23,3	13,3	4,7	23,3
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,40	124	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,0	17,20	88,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
	Хлеб «Столичный»	30	0,9	0,09	9,6	46,80	0,00	0,00	0,00	0,00	5,4	6,0	0,87	0,00
	Итого:	770	**42,08**	**21,99**	**94,0**	**706,60**	**0,36**	**48,28**	**0,09**	**0,00**	**131,0**	**135,48**	**9,17**	**403,15**
			64,39	44,46	176,90	1274,60								

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
10-й день														
ЗАВТРАК														
302	Каша вязкая гречневая с маслом	200	6,0	9,3	31,0	240	0,19	1,2	0,02	3,0	121,1	26,9	1,35	232,06
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	0,01	2,6	0,02	0,00	240	28	0,1	180
	Батон нарезной	40	3,08	1,0	17,20	88,80	0,00	20,0	0,00	0,00	16,0	84,0	1,2	0,00
	Конфета	70	3,21	2,51	48,0	96	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
	Итого:	**510**	**12,49**	**12,81**	**111,20**	**482,80**	**0,2**	**23,80**	**0,14**	**3,0**	**411,40**	**159,60**	**5,12**	**488,86**
ОБЕД														
181	Уха с крупой	250	7,29	5,75	25,0	184,0	0,012	0,00	0,00	0,00	3,8	4,0	0,18	32,3
436	Жаркое из говядины	200	27,8	13,0	8,0	264	0,12	34,92	0,06	0,00	55,76	38,88	2,48	216,95
214	Капуста тушеная	60	1,5	2,76	6,42	56,40								
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	0,01	0,5	0,00	0,00	16,0	7,2	0,5	17,90
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,5	25,80	133,20	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
	Хлеб «Столичный»	30	0,9	0,09	9,6	46,80	0,00	0,00	0,00	0,00	5,4	6,0	0,87	0,00
	Итого:	**800**	**42,31**	**23,10**	**89,82**	**742,40**	**0,142**	**52,02**	**0,6**	**0,00**	**116,06**	**85,60**	**5,83**	**299,55**
			54,80	35,91	201,02	1225,20								