

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Муниципального общеобразовательного учреждения
«Звениговская средняя общеобразовательная школа №1»Н.Ю. Тришкова
2026 г.

Десятидневное меню

Муниципального общеобразовательного учреждения
«Звениговская средняя общеобразовательная школа №1»

для организации питания обучающихся от 7 до 11 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда/а	масса порции	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры {г}	углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1 день																
Завтрак																
1	Бутерброд с маслом	50	4	12	10,5	129,1	0,02	0	0,07	0,04	5,8	18,3	3,3	0,5		
2	Рожки с сыром	200	13,7	15,27	52,96	262,4	0,1	0,25	4,53	0,12	177,25	164,55	20,3	1,26		
3	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,4	18,4	91,4	0,013	0	0,08	0,02	32,1	45	7	2,4		
	Копченое мясо	50	9,22	5,48	17,59	99	0,04	0,02	17,0	0	25,4	45,1	10,8	0,45		
	итого	500	28,22	34,15	99,45	585,4	0,173	0,27	21,68	0,18	240,55	272,95	41,4	8,77		
Обед																
4	Суп с макаронами	250	10,8	7,6	17,4	206,0	0,45	37,3	128,0	0,8	38,08	87,18	35,3	2,03		

54-118	Фруктовый	250	20,3	23	36	470	0,06	1,01	46	0	43,1	195,3	46,5	2,1
943 2007	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	6	0	0	0,4
8	Хлеб пшеничный в/с	60	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
909 2011	Сок фруктовый	200	0	0	11	42	0,01	1	0	0	12	18	6	1
	Итого	960	34,37	35,67	116,7	882	0,65	42,02	174	1,14	99,19	335,58	101,9	6,58
					Итого	1467,4								

2 день

Завтрак														
424 2005	Молоко вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	76,8	4,8	1
166 2005	Каши манная с маслом	200	7,52	8,7	48	215,4	0,04	0	20	0,13	10,7	38,6	7,9	0,47
943 2005	Какао с молоком	200	2,5	3,6	28,7	157,2	0,01	0	0	0	61,3	0	0	0,17
8	Хлеб пшеничный в/с	50	3,07	1,07	20,9	107,20	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	Итого	500	18,19	17,97	94,09	542,8	0,21	0	21	0,67	94,01	150,5	26,8	2,69
Обед														
142 2004	Суп из рыбных консерв	250	8,6	11,36	19,6	187	0,1	9,0	0,09	2,4	51,3	195,0	26,8	2,134
94-10 2002	1 порция расылаемая с маслом	150	8,3	0,3	36,0	219	0,21	0	19,2	0,09	15,0	181,0	120,0	4,04
94-09 94-1	Котлета мясная с соусом (красный основной)	100	13,7	13,1	12,4	221,3	0,05	0,09	16,6	2,95	30,0	138,0	20,0	1,94
		50	1,65	1,2	4,45	35,4	0,01	1,34	64,0	4,5	4,0	12,0	6,0	0,26
943 2007	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	6	0	0	0,4
8	Хлеб пшеничный в/с	60	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	Итого	810	45,32	33,09	128,55	826,7	0,62	19,88	100,01	11,96	129,61	613,7	206,5	9,56
					Итого	1391,1								
3 день														
Завтрак														
460 2005	Запеканка творожная с повидлом	200	20,1	38,1	28,0	273,6	0,09	0,74	0,33	0,60	226,4	344,91	48,92	0,84
662	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	91,4	0,013	0	0,08	0,02	32,1	45	7	2,4
8	Хлеб пшеничный в/с	50	3,07	1,07	20,9	107,20	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	Коштырские изделия	50	9,22	5,48	17,59	99	0,04	0,02	17,0	0	25,4	45,1	10,8	0,45
	Итого	500	33,69	46,05	84,89	571,2	0,27	0,76	17,41	0,96	283,91	470,11	80,82	4,74

Обед														
54-86	Суп гороховый с мясом	250	8,35	5,75	20,35	238,95	0,18	5,95	121,5	36,0	33,75	100,5	36,25	1,84
54-116	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	0,78	39,0	84,0	28,0	1,03
501 2005	Булочки из говядины	120	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0,01	6,8	24,36	194,69	26,1	0,32
8	Хлеб пшеничный в/с	60	3,07	1,07	20,9	107,20	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
54-201	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	86,9	0,01	0,32	70,0	0	28,0	25,0	18,0	0,58
805 2005	Фрукты	100	0,6	0,6	14,7	94,0	0,05	15,0	0	0	15,0	75,8	0	3,3
	итого	730	35,94	30,61	96,21	834,65	0,66	32,75	152,3	43,92	140,12	518,09	122,36	10,12
					Всего	1402,65								

4 дня.

Завтрак														
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0	0,05	0,05	52,2	4,0	8,9	0,65
132 2010	Каши молочная	200	5,6	10,0	32,0	189,6	0,26	1,2	81,0	0,33	158,6	257,3	86,7	2,75
	пшеница													
803 2004	Какао с молоком с сахаром	200	2,5	3,6	28,7	152,0	0,01	0	0	0	61,31	0	0	0,17
	Кондитерские изделия	50	9,22	5,48	17,59	99	0,04	0,02	17,0	0	25,4	45,1	10,8	0,45
	итого	500	19,35	27,68	106,41	569,7	0,36	1,22	98,05	0,18	297,51	306,4	106,4	4,02
	Обед													
54-76	Суп картофельный с курицей и макаронными изделиями	220	6,45	3,47	23,12	180	0,12	8,6	122,0	0,29	17,25	68,25	26,0	1,08
54-66	Рис с овощами	180	3,7	4,8	35,5	203,5	0,03	0	18,4	21,0	6,7	70,0	23,0	0,47
54-39	Котлета мясная	100	13,7	13,1	12,4	221,3	0,05	0,09	16,6	2,95	30,0	138,0	20,0	1,94
54-51	Сысв красный основной	50	1,65	1,2	4,45	35,4	0,01	1,34	64,0	4,5	4,6	12,0	6,0	0,26
803 2005	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	0	0	0	0,4	6,0	0	0	2,0
	Хлеб пшеничный в/с	60	3,07	1,07	20,9	107,20	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	итого	810	28,77	23,64	110,37	804,2	0,22	1,43	221	29,48	64,56	255,1	89,1	6,8
					Всего	1347,86								

5. день															
Завтрак															
2	Бутерброд с сыром	50	2,34	5,6	16,92	131,6	0,04	0,03	0,07	0,51	201,0	80,6	17,24	0,64	
450 2005	Каши гречневая	200	7,6	11,2	35	259	0,15	0	20	12,2	0	147,7	98,1	3,32	
	молочная с маслом														
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	0	0	0	0,4	6,0	0	0	2,0	
817 2005	Фрукты	100	0,45	0	12,9	56	0,03	10,0	0	0	10,0	75,8	0	2,2	
	итого	550	10,59	16,8	78,82	503,6	0,22	10,03	20,07	12,81	217	304,1	125,34	8,16	
Обед															
5436	Борщ с мясом	250	13,05	11,1	10,12	210,45	0,04	8,45	168,25	0,13	42,0	53,25	24,0	1,09	
5411 2022	Риса отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,4	0,06	12,0	41,0	7,2	0,73	
311 2010	Пюре тушеная с соусом	120	17,92	14,58	5,62	225,0	0,06	0,54	43,0	0	56,1	138,2	23,9	1,77	
859 2005	Компот из кураги	200	0,2	0	32,6	81	0	0	0	0,5	18,0	4,29	0	0,8	
	Хлеб пшеничный в/с	60	3,07	1,07	20,9	107,20	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05	
	итого	790	39,64	31,65	102,04	820,45	0,29	8,99	212,65	1,03	128,11	271,84	69,2	5,44	
6. день															
Завтрак															
424 2003	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,0	0,03	0	0,1	0,2	22,0	76,8	4,8	1,0	
93 2005	Каши молочная с ержулея	200	5,6	10,0	32,0	237,0	0,09	0,91	39,2	0	164,74	144,28	24,1	0,53	
8	Хлеб пшеничный в/с	60	3,07	1,07	20,9	107,20	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05	
999 2005	Какао с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0	0,01	0	0	0	61,31	0	0	0,17	
	итого	500	16,27	19,27	81,9	558,2	0,26	0,91	39,3	0,54	248,12	256,18	43,0	2,75	
Обед															
187 2005	Пицц из св.капусты с/м	250	8,55	8,8	6,79	140,3	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64	
3446 2022	Греча рассыпчатая с маслом	150	8,3	6,3	36,0	233,7	0,21	0	19,2	0,09	15,0	181,0	120,0	4,04	
280 2010 5437	Теплень мясные с соусом	120(80/50)	11,78 1,65	12,91 1,2	14,9 4,45	223,0 35,4	0,07 0,01	1,13 1,34	51,0 64,0	0	57,8 4,6	141,4 12,0	28,4 6,0	1,27 0,26	
8	Хлеб пшеничный в/с	60	3,07	1,07	20,9	107,20	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05	

200	Среднемесячная	200	1,0	0,2	20,20	92,0	0,02	4,0	0	0,2	14,0	17,0	18,0	0,8
850 2000	Число часов	200	0,2	0	14,0	56,8	0	0	0	0,4	6,0	0	0	2,0
	микро	980	34,55	36,48	117,24	868,4	0,49	21,24	134,2	5,53	132,07	424,6	204,3	10,06
					Без	1490,6								

7 день														
Завтрак														
409 2005	Борожневая запеканка со ступическим молоком	200	27,8	19,2	40,2	337,4	0,09	0,74	0,33	0,6	226,4	344,91	48,92	0,84
839 2005	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	0	0	0	0,4	6,0	0	0	2,0
8	Хлеб пшеничный в/с	60	3,07	1,07	20,9	107,20	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	Кондитерские изделия	50	9,22	5,48	17,59	99	0,04	0,02	17,0	0	25,4	45,1	10,8	0,45
	итого	510	40,29	25,75	92,69	600,4	0,26	0,76	17,33	1,34	257,41	428,11	73,82	4,34
Обед														
54 1с 7002	Расходники с мясом	250	5,9	7,25	17,02	156,9	0,08	6,9	130,0	0,13	26,25	64,25	24,75	8,4
74 2св 2003	Жирное по-домашнему с мясом	250	29,53	13,38	27,08	403,6	0,06	0	28	0	6,48	49,56	28,16	1,48
54 28А	Свежая отварная	60	0,9	0,1	5,2	25,2	0,01	2,67	0,78	0,4	21,0	24,0	13,0	0,08
609	Компот из сухих фруктов	200	10,0	0,06	35,2	110,0	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
847 2005	Хлеб пшеничный в/с	60	3,07	1,07	20,9	107,20	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	Фрукты	100	0,3	0	8,6	44,0	0,03	10,0	0	0	10,0	75,8	0	2,2
	итого	920	49,7	21,86	113,19	846,9	0,43	28,92	158,9	2,55	92,44	301,31	99,61	14,17
Всего 1447,7														
8 день														
Завтрак														
404 2005	Ябло вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,0	0,03	0	0,1	0,2	22,0	76,8	4,8	1,0
108 2010	Каши пшеницы молочной	200	5,6	10,0	32,0	237,0	0,03	0	20,0	0,13	5,9	67,0	21,8	0,47
459 2005	Какао с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0	0,01	0	0	0	61,31	0	0	0,17
8	Хлеб пшеничный в/с	60	3,07	1,07	20,9	107,20	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	итого	500	16,27	19,27	81,9	558,2	0,2	0	20,1	0,67	89,22	178,9	40,7	2,69
	Обед													

206 2005	Суп вегетарианский с курицей	250	6,45	3,47	23,12	222,03	0,12	8,6	122,0	0,29	17,25	68,25	26,0	1,08
54-6	Рис отварной	150	3,7	4,8	35,5	203,5	0,03	0	18,4	21,0	6,7	70,0	23,0	0,47
54-4p	Колбаса рыбная	100	14,2	2,6	8,6	114,2	0,08	0,16	19,6	13,8	36,0	189,0	41,0	0,9
54-7	Соевые крупяные основы	50	1,65	1,2	4,45	35,4	0,01	1,34	64,0	4,5	4,6	12,0	6,0	0,26
868 2005	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	86,9	0,01	0,32	70,0	0	28,0	25,0	18,0	0,58
8	Хлеб пшеничный в/с	60	3,07	1,07	20,9	107,20	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
847	Фрукты	100	0,3	0	8,6	44,0	0,03	10,0	0	0	10,0	75,8	0	2,2
	итого	910	30,37	13,24	116,87	813,23	0,41	20,42	294	39,93	102,13	475,15	128,1	6,54
					Всего	1371,43								

9 день

	Завтрак													
2	Бульбобор с сыром	50	2,34	5,6	16,92	131,6	0,04	0,03	0,07	0,51	201,0	80,6	17,24	0,64
450 2005	Оладьи с повидлом	170	7,8	15,4	82,4	410	0,18	0,44	19,0	4,52	102,0	144,0	40,4	1,86
447 2005	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	0	6,0	0	0,4	6,0	0	0	2,0
	Обед	500	10,34	25,1	137,58	598,4	0,24	0,47	19,07	6,15	321,98	225,04	59,14	4,45
54-8c	Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	179,2	0,18	5,95	121,5	36,0	33,75	100,5	36,25	01,84
54-10	Масляные изделия с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,4	0,06	12,0	41,0	7,2	0,73
54-19	Птица отварная	100	25,7	1,9	0,9	123,8	0,05	2,88	24,5	23,1	17,0	17,6	89,0	1,49
951 2005	Корейский напиток	200	1,32	1,4	18,4	93,0	0,013	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	Хлеб пшеничный в/с	60	3,07	1,07	20,9	107,20	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
847 2005	Сок фруктово-ягодный	200	1,0	0,2	20,20	92,0	0,02	4,0	0	0,2	14,0	17,0	18,0	0,8
	итого	960	44,84	15,22	113,55	792	0,453	12,83	164,48	59,72	108,86	256,2	171,55	5,91
					Всего	1390,4								

10 день

	Завтрак													
1	Бульбобор с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0	0,05	0,05	52,2	4,0	8,9	0,65
166 2005	Капша молочная	200	5,6	10,0	32,0	237,0	0,09	0,91	39,2	0	164,74	144,28	24,1	0,53
	«Горький лес»													
603 2004	Какао с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0	0,01	0	0	0	61,31	0	0	0,17
	Кондитерские изделия	50	9,22	5,48	17,59	99	0,04	0,02	17,0	0	25,4	45,1	10,8	0,45

