

УТВЕРЖДЕНО
директор школы

Ветрова О.С
Приказ №81 от 31.08.2025.

Десятидневное меню с учетом возрастных особенностей детей

МКОУ СОШ с Дежнево

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда (7-11 лет) граммы	белки	жиры	углеводы	Ккал.	Выход блюда (12 лет и старше) граммы	белки	жиры	углеводы	Ккал.
1 день											
ЗАВТРАК											
1	Манная каша №94	200гр	6,24	6,10	19,70	158,64	200гр	6,24	6,10	19,70	158,64
2	Яйцо варёное №424	1 шт.(40гр)	5,1	4,6	0,3	63,0	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0
3	Чай с сахаром №943	200	0,20	0	14	28	200	0,20	0	14	28
4	Хлеб пшеничный №90	25	1,9	0,2	12,3	58,75	50	3,8	0,4	24,6	117,5
5	Печенье	35	2,63	3,43	26,04	145,95	50	3,75	4,9	37,2	208,5
	Итого:		16,07	14,33	72,34	454,34		19,09	16	95,8	575,64
ОБЕД											
1	Салат с огурцами и помидорами № 15	60	0,59	3,69	2,24	44,52	100	0,98	6,15	3,73	74,20
2	Суп гороховый №206	200	4,39	4,22	13,06	107,8	250	5,49	5,28	16,33	134,75
3	Курица отварная №637	100	15,2	9,73	0	152	100	15,2	9,73	0	152
4	Макаронные изделия отварные №688	150	5,1	7,5	28,5	202,5	230	6,12	9,0	34,20	243,02
5	Компот из сухофруктов №868	200	0,04	0	24,76	94,2	200	0,04	0	24,76	94,2
6	Хлеб пшеничный №90	50	3,8	0,4	24,6	117,5	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	Итого:		29,12	25,54	93,16	718,52		31,63	30,56	103,62	815,67
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			45,19	39,87	165,5	1172,86		53,72	46,56	199,42	1391,31

2-ой день											
ЗАВТРАК											
1	Суп молочный пшеничный№94	200	7,42	7,26	36,39	243,73	250	7,42	7,26	36,39	243,73
2	Бутерброд с маслом №102	40	2,71	4,91	16,60	124,10	60	2,71	4,91	16,60	124,10
3	Чай с лимоном№9	200	9,02	2,28	15,42	114,66	200	9,02	2,28	15,42	114,66
4	Фрукт свежий	100	0,4	0,40	9,8	44	100	0,4	0,40	9,8	44
	итого		19,55	14,85	78,21	526,49		19,55	14,85	78,21	526,49
ОБЕД											
1	Салат из свежих огурцов№13	60	0,46	9,34	33,64	22,57	100	0,76	6,09	2,38	67,3
2	Суп рыбный с консервами №5	200	6,89	6,72	11,47	133,80	300	8,61	8,40	14,34	167,25
3	Каша рисовая рассыпчатая №79	150	3,6	4,32	37,53	203,55	150	3,6	4,32	37,53	203,55
4	Котлеты мясные№608	100	14,20	11,40	13,0	214	100	14,20	11,40	13,0	214
5	Компот из сухофруктов№868	200	0,04	0	24,76	94,20	200	0,04	0	24,76	94,20
6	Хлеб пшеничный№90	50	3,8	0,4	24,6	117,5	75	5,7	0,6	36,9	176,25
	Итого		28,99	32,18	145	785,62		32,91	30,81	128,91	922,55
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			48,54	47,03	223,21	1309,49		52,46	45,66	207,12	1449,49
3-ий день											
ЗАВТРАК											

1	Каша пшеничная молочная №94	200	7,4	3,5	39,1	208	250	9,25	4,4	48,9	260
2	Бутерброд с паштетом №98	40	10,1	19,8	17	171,2	40	10,1	19,8	17	171,2
3	Чай с сахаром №943	200	0,20	0	14	28	200	0,20	0	14	28
4	Хлеб пшеничный№90	50	3,8	0,4	24,6	117,5	70	5,32	0,56	34,44	164,5
5	Кефир №96	200	6	0,1	7,6	60	200	6	0,1	7,6	60
	итого		27,5	23,8	102,3	584,7		30,87	28,86	121,94	683,7
ОБЕД											
1	Салат из свежих помидоров№14	60	0,54	10,9	2,46	21,6	100	0,9	1,50	4,1	36
2	Суп картофельный с макаронными изделиями№208	200	2,15	2,27	13,71	83,80	250	2,69	2,84	17,14	104,75
3	Гороховое пюре№8	150	17,4	4,07	38,1	235,5	180	20,88	4,9	45,72	282,6

5	Гуляш из говядины№591	100	23,8	19,52	5,74	203	100	23,8	19,52	5,74	203
6	Кисель плодово-ягодный №9	200	1,36	0	29,02	121,52	200	1,36	0	29,02	121,52
7	Хлеб пшеничный№90	50	3,8	0,4	24,6	117,5	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	итого		49,05	37,17	113,63	782,92		53,43	29,16	126,32	865,37
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			76,55	60,97	215,93	1367,62		84,3	58,02	248,26	1549,07
4-ый день											
ЗАВТРАК											
1	Бутерброд с сыром№8	40	4,51	8,06	9,88	130,48	60	4,51	8,06	9,88	130,48
2	Какао на молоке№92	200	3,52	3,72	25,49	145,2	200	3,52	3,72	25,49	145,2
3	Суп молочный с макаронными изделиями №93	200	5,7	5,3	17,25	143,14	250	7,14	6,57	21,56	178,92
4	Фрукт свежий	100	0,4	0,40	9,8	44	100	0,4	0,40	9,8	44
	итого		14,13	17,48	62,42	462,82		15,57	18,75	66,73	498,6
ОБЕД											
1	Винегрет №45	60	0,82	3,71	5,06	56,88	100	1,36	6,18	8,44	94,8
2	Щи на мясном бульоне со сметаной №187	200	5,4	6,4	13,2	121	250	6,75	8	9,9	151,25
3	Рыба жаренная №245	100	16,9	0,65	0,31	75	100	16,9	0,65	0,31	75
4	Каша гречневая рассыпчатая №679	150	7,46	5,61	35,84	230,45	200	9,94	7,48	47,78	307,26
5	Компот из сухофруктов№868	200	0,4	0	24,76	94,20	200	0,4	0	24,76	94,20
6	Хлеб пшеничный№90	50	3,8	0,4	24,6	117,5	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	итого		34,78	16,77	103,77	695,03		39,15	22,71	115,79	840,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			48,91	34,25	166,19	1157,82		54,72	41,46	182,52	1338,61
5-ый день											
ЗАВТРАК											
1	Каша молочная рисовая№168	200	2,45	4,9	16,8	117,2	250	2,45	4,9	16,8	117,2
2	Бутерброд с повидлом №2	40	1,8	3,21	10,08	112,9	60	1,8	3,21	10,08	112,9
3	Чай с лимоном №137	200	9,02	2,28	15,42	114,66	200	9,02	2,28	15,42	114,66
4	Фрукт свежий	100	0,4	0,40	9,8	44	100	0,4	0,40	9,8	44
	итого		13,67	10,79	52,1	388,76		13,67	10,79	52,1	388,76
ОБЕД											
1	Салат из белокочанной капусты№43	60	1,56	3,0	1,86	41,4	100	2,6	5,0	3,10	69,0
2	Суп с рисом№204	200	1,58	2,19	11,66	72,60	250	1,98	2,74	14,58	90,75

3	Жаркое по домашнему №436	50/100	21,27	5,46	18,93	209,73	95/200	42,54	10,91	37,85	419,45
4	Кисель плодово-ягодный №9	200	1,36	0	29,02	121,52	200	1,36	0	29,02	121,52
5	Хлеб пшеничный №90	40	3,04	0,32	19,68	94	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	итого		28,81	10,97	81,15	539,25		55,28	19,05	109,15	818,22
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			42,48	21,76	133,25	928,01		68,95	29,84	161,25	1206,98
6-ой день											
ЗАВТРАК											
1	Каша пшеничная молочная №94	200	7,4	3,5	39,1	208	250	9,25	4,38	48,9	260
2	Бутерброд с маслом №102	40	3,09	5,6	18,98	141,83	40	3,09	5,6	18,98	141,83
3	Какао на молоке №92	200	3,52	3,72	25,49	145,2	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Фрукт свежий	100	0,4	0,40	9,8	44	100	0,4	0,40	9,8	44
	итого		14,41	13,22	93,37	539,03		16,26	14,1	103,17	591,03
ОБЕД											
1	Салат из соленых огурцов с луком №17	60	1,56	3	1,86	41,4	100	2,6	5,0	3,10	69,0
2	Рассольник Ленинградский №197	200	1,6	4,09	13,27	96,6	250	2,1	5,11	16,59	120,75
3	Каша пшеничная №679	150	6,60	4,38	35,27	213,71	200	8,80	5,84	47,02	284,94
4	Котлеты рыбные №50	100	14,99	5,06	9,59	143,75	120	17,99	6,08	11,51	172,5
5	Компот из сухофруктов №868	200	0,04	0	24,76	94,20	200	0,04	0	24,76	94,20
6	Хлеб пшеничный №90	50	3,8	0,4	24,6	117,5	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	итого		28,59	16,93	109,35	707,16		35,33	22,43	127,58	858,89
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			43	30,15	202,72	1246,19		51,59	36,53	230,17	1449,92
7-ой день											
Завтрак											
1	Каша манная молочная №94	200	6,24	6,10	19,70	158,64	200	6,24	6,10	19,70	158,64
2	Бутерброд с сыром №8	50	5,6	10,08	12,35	163,1	50	5,6	10,08	12,35	163,1
3	Чай с сахаром №943	200	0,20	0	14,0	28,0	200	0,20	0	14,0	28,0
4	Фрукт свежий	100	0,4	0,40	9,8	44	100	0,4	0,40	9,8	44
	Итого		12,44	16,58	55,85	393,74		12,44	16,58	55,85	393,74
Обед											
1	Салат из свежих огурцов №13	60	0,46	9,34	33,64	22,57	100	0,76	6,09	2,38	67,3
2	Борщ с капустой и	200	1,45	3,93	100,20	82,0	250	1,81	4,91	125,25	102,50

	картофелем№170										
3	Печень тушенная№45	100	11,43	15,75	2,51	197	100	11,43	15,75	2,51	197
4	Картофельное пюре№694	150	3,15	7,95	22,05	112,5	230	4,20	10,60	29,40	150,0
5	Хлеб пшеничный№90	50	3,8	0,4	24,6	117,5	50	3,8	0,4	24,6	117,5
6	Компот из сухофруктов№868	200	0,04	0	24,76	94,20	200	0,04	0	24,76	94,20
	Итого		20,33	37,37	207,76	625,77		22,04	37,75	208,9	728,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		32,77	53,95	263,61	1019,51		34,48	54,73	264,75	112,24

8-ой день

ЗАВТРАК

1	Макароны отварные с сыром№421	150	14,9	10,2	63,65	392,03	180	14,9	10,2	63,65	392,03
2	Оладьи со сгущенным молоком№44	150	15,19	15,49	90,6	561	180	18,23	18,59	108,72	673,2
3	Чай с сахаром №943	200	0,20	0	14,0	28,0	200	0,20	0	14,0	28,0
	Итого		30,29	25,51	168,25	981,03		33,33	28,79	186,33	1093,23

Обед

1	Салат с огурцами и помидорами№15	60	0,59	3,69	2,24	44,52	100	0,98	6,15	3,73	74,20
2	Суп гороховый №206	200	4,39	4,22	13,06	107,8	250	5,49	5,28	16,33	134,75
3	Рыба, тушенная с овощами№486	100	7,65	1,01	3,18	52,50	100	7,65	1,01	3,18	52,50
4	Рис отварной№79	100	2,4	2,88	25,02	135,7	100	2,4	2,88	25,02	135,7
5	Хлеб пшеничный№90	50	3,8	0,4	24,6	117,5	50	3,8	0,4	24,6	117,5
6	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,40	9,8	44
7	Чай с сахаром №943	200	0,20	0	14,0	28,0	200	0,20	0	14,0	28,0
	Итого		19,43	12,6	91,9	502,02		20,92	15,72	96,66	583,65
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		49,75	36,46	260,15	1555,05		54,25	44,51	282,99	1679,88

9-ый день

Завтрак

1	Каша молочная гречневая№94	220	3,70	5,78	19,67	140,64	220	3,70	5,78	19,67	140,64
2	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	417	100	7,5	9,8	74,4	417
3	Хлеб пшеничный№90	25	1,9	0,2	12,3	58,75	25	1,9	0,2	12,3	58,75
4	Чай с сахаром№943	200	0,20	0	14,0	28,0	200	0,20	0	14,0	28,0
	Итого		13,3	15,78	120,37	644,39		13,3	15,78	120,37	644,39

Обед

1	Винегрет№45	60	0,82	3,71	5,06	56,88	100	1,36	6,18	8,44	94,80
2	Суп рыбный с консервами№5	200	6,89	6,72	11,47	133,80	300	8,61	8,40	14,34	167,25
3	Котлета мясная натуральная№608	100	14,20	11,40	13,0	214,0	100	14,20	11,40	13,0	214,0
4	Каша рисовая с маслом№79	150	3,6	4,32	37,53	203,55	150	3,6	4,32	37,53	203,55
5	Хлеб пшеничный№90	50	3,8	0,4	24,6	117,5	50	3,8	0,4	24,6	117,5
6	Чай с сахаром№943	200	6	0,1	7,6	60	200	6	0,1	7,6	60
	Итого		35,31	26,65	99,26	785,73		37,57	30,8	105,51	857,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		48,61	42,43	219,37	1430,39		50,87	46,58	225,88	1501,49
10-ый день											
Завтрак											
1	Каша молочная манная с маслом№94	200	6,24	6,10	19,70	158,64	200	6,24	6,10	19,70	158,64
2	Яйцо отварное№424	1 шт (40гр)	5,10	4,60	0,30	63,0	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,0
3	Хлеб пшеничный№90	50	3,8	0,4	24,6	117,5	50	3,8	0,4	24,6	117,5
4	Чай с лимоном и сахаром№137	200	9,02	2,28	15,42	114,66	200	9,02	2,28	15,42	114,66
5	Фрукт свежий	100	0,4	0,40	9,8	44	100	0,4	0,40	9,8	44
	Итого		24,56	13,78	69,82	563,14		24,56	13,78	69,82	563,14
Обед											
1	Салат из помидоров и огурцов№15	60	0,59	3,69	2,24	44,52	100	0,98	6,15	3,73	74,20
2	Суп- лапша№18	200	1,96	3,91	11,13	87,5	200	1,96	3,91	11,13	87,5
3	Голубцы ленивые №306	200	25,38	21,25	44,61	471,25	200	25,38	21,25	44,61	471,25
4	Хлеб пшеничный№90	50	3,8	0,4	24,6	117,5	50	3,8	0,4	24,6	117,5
5	Молоко кипяченое№92	200	5,8	5,0	9,6	108,0	200	5,8	5,0	9,6	108,0
	Итого		37,53	34,25	92,18	828,7		37,92	36,71	93,67	858,45
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		62,09	48,03	162	1391,84		62,48	50,49	163,49	1421,59