

**ЕДИНОЕ ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИИ,
РЕАЛИЗУЮЩИХ ОСНОВНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ,
НА 2025-20256 УЧЕБНЫЙ ГОД**

возрастная категория: 7-11 лет

ДЛЯ ДВУХСМЕННЫХ ШКОЛ

Прием пищи	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Энерг. ценность (ккал)	№ рецептур
1	2	3	4	5	6	7	8
неделя 1 день 1 завтрак	Котлеты рубленые из птицы	90	12,5	14,1	8,4	220,5	294
	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Соус сметанный с томатом	15	0,3	0,6	1,1	12,2	331
	Какао с молоком	200	3,6	2,9	14,7	100,3	433
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,86	1,02	29,38	144,2	53
	Капуста тушеная	100	2,14	4,12	7,43	76,77	214
	Итого:	615	28,92	27,26	87,46	722,42	

неделя 1 день 1 обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,74	2,27	11,43	73,2	204
	Котлеты рубленые из птицы	90	12,5	14,1	8,4	220,5	294
	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Соус сметанный с томатом	15	0,3	0,6	1,1	12,2	331
	Какао с молоком	200	3,6	2,9	14,7	100,3	433
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,86	1,02	29,38	144,2	53
	Капуста тушеная	100	2,14	4,12	7,43	76,77	214
	Итого:	815	30,66	29,53	98,89	795,62	

неделя 1 день 2 завтрак	Творожная запеканка	100	10,2	4,2	16,5	145	41
	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	304
	Хлеб пшеничный /ржаной	60	4,86	1,02	29,38	144,2	53
	Чай с сахаром ,аскорбинкой	200	0,13	0,02	15,2	62	392
	Салат из свеклы отварной	60	1,07	4,54	6,24	70,01	52
	Итого:	630	36,56	26,78	103,01	798,21	

неделя 1 день 2 обед	Рассольник ленинградский	250	6,36	8,9	11,81	158,34	96
	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	304
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,86	1,02	29,38	144,2	53
	Чай с сахаром ,аскорбинкой	200	0,13	0,02	15,2	62	943
	Салат из свеклы отварной	60	1,07	4,54	6,24	70,01	52
	Итого:	780	32,72	31,48	98,32	811,55	

неделя 1 день 3 завтрак	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	220	21,3	22	18,5	357,4	22
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,86	1,02	29,38	144,2	53
	Чай с сахаром/лимоном	205	0,17	0,02	15,3	63,7	377
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	пр
	Итого:	585	26,73	23,44	72,98	612,3	

неделя 1 день 3 обед	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,6	1,5	11,6	68	138
	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	220	21,3	22	18,5	357,4	22
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,86	1,02	29,38	144,2	53
	Чай с сахаром/лимоном	205	0,17	0,02	15,3	63,7	377
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	пр
	Итого:	785	28,33	24,94	84,58	680,3	

неделя 1 день 4 завтрак	Птица запеченная	85	19,3	16	0,06	221,44	293
	Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Соус сметанный с томатом	15	0,3	0,6	1,1	12,2	331
	Чай с сахаром ,аскорбинкой	200	0,13	0,02	15,2	62	392
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	15
	Бананы	125	1,88	0,6	26,3	120	пр
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,86	1,02	29,38	144,2	53
	Итого:	650	37,41	28,28	107,88	844,89	

неделя 1 день 4 обед	Суп гороховый	200	3,46	3,38	13,23	118,6	102
	Птица запеченная	85	19,3	16	0,06	221,44	293
	Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Соус сметанный с томатом	15	0,3	0,6	1,1	12,2	331
	Чай с сахаром ,аскорбинкой	200	0,13	0,02	15,2	62	392
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	15
	Бананы	125	1,88	0,6	26,3	120	пр
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,86	1,02	29,38	144,2	53
	Итого:	850	40,87	31,66	121,11	963,49	

неделя 1 день 5 завтрак	Яйцо вареное	40	4,52	4,05	0,25	56,52	337
	Икра кабачковая	60	0,76	0,04	9,18	40,08	50
	Рыбная котлета	90	7,41	6,34	10,56	129,37	234
	Пшено отварное	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Соус сметанный с томатом	15	0,3	0,6	1,1	12,2	331
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,86	1,02	29,38	144,2	53
	Компот из яблок и изюма	200	0,1	0,01	17,34	64,575	7,2/10
	Итого:	615	24,55	17,78	105,69	676,445	

неделя 1 день 5 обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	170
	Рыбная котлета	90	7,41	6,34	10,56	129,37	234
	Пшено отварное	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Соус сметанный с томатом	15	0,3	0,6	1,1	12,2	331
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,86	1,02	29,38	144,2	53
	Компот из яблок и изюма	200	0,1	0,01	17,34	64,575	7,2/10
	Итого:	715	20,72	17,62	196,46	661,845	

Прием пищи	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углевод ы (гр.)	Энерг. ценность (ккал)	№ рецептур ы
1	2	3	4	5	6	7	8
неделя 2 день 1 завтрак	Котлеты рубленые из птицы	90	12,5	14,1	8,4	220,5	294
	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Соус сметанный с томатом	15	0,3	0,6	1,1	12,2	331
	Какао с молоком	200	3,6	2,9	14,7	100,3	433
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,86	1,02	29,38	144,2	53
	Капуста тушеная	100	2,14	4,12	7,43	76,77	214
	Итого:	615	28,92	27,26	87,46	722,42	

неделя 2 день 1 обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,74	2,27	11,43	73,2	204
	Котлеты рубленые из птицы	90	12,5	14,1	8,4	220,5	294
	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Соус сметанный с томатом	15	0,3	0,6	1,1	12,2	331
	Какао с молоком	200	3,6	2,9	14,7	100,3	433
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,86	1,02	29,38	144,2	53
	Капуста тушеная	100	2,14	4,12	7,43	76,77	214
	Итого:	815	30,66	29,53	98,89	795,62	

неделя 2 день 2 завтрак	Творожная запеканка	100	10,2	4,2	16,5	145	41
	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	304
	Хлеб пшеничный /ржаной	60	4,86	1,02	29,38	144,2	53
	Чай с сахаром ,аскорбинкой	200	0,13	0,02	15,2	62	392
	Салат из свеклы отварной	60	1,07	4,54	6,24	70,01	52
	Итого:	630	36,56	26,78	103,01	798,21	

неделя 2 день 2 обед	Рассольник ленинградский	250	6,36	8,9	11,81	158,34	96
	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	304
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,86	1,02	29,38	144,2	53
	Чай с сахаром ,аскорбинкой	200	0,13	0,02	15,2	62	943
	Салат из свеклы отварной	60	1,07	4,54	6,24	70,01	52
	Итого:	780	32,72	31,48	98,32	811,55	

неделя 2 день 3 завтрак	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	220	21,3	22	18,5	357,4	22
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,86	1,02	29,38	144,2	53
	Чай с сахаром/лимоном	205	0,17	0,02	15,3	63,7	377
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	пр
	Итого:	585	26,73	23,44	72,98	612,3	

неделя 1 день 3 обед	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,6	1,5	11,6	68	138
	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	220	21,3	22	18,5	357,4	22
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,86	1,02	29,38	144,2	53
	Чай с сахаром/лимоном	205	0,17	0,02	15,3	63,7	377
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	пр
	Итого:	785	28,33	24,94	84,58	680,3	

неделя 2 день 4 завтрак	Птица запеченная	85	19,3	16	0,06	221,44	293
	Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Соус сметанный с томатом	15	0,3	0,6	1,1	12,2	331
	Чай с сахаром ,аскорбинкой	200	0,13	0,02	15,2	62	392
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	15
	Бананы	125	1,88	0,6	26,3	120	пр
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,86	1,02	29,38	144,2	53
	Итого:	650	37,41	28,28	107,88	844,89	

неделя 2 день 4 обед	Суп гороховый	200	3,46	3,38	13,23	118,6	102
	Птица запеченная	85	19,3	16	0,06	221,44	293
	Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Соус сметанный с томатом	15	0,3	0,6	1,1	12,2	331
	Чай с сахаром ,аскорбинкой	200	0,13	0,02	15,2	62	392
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	15
	Бананы	125	1,88	0,6	26,3	120	пр
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,86	1,02	29,38	144,2	53
	Итого:	850	40,87	31,66	121,11	963,49	

неделя 2 день 5 завтрак	Яйцо вареное	40	4,52	4,05	0,25	56,52	337
	Икра кабачковая	60	0,76	0,04	9,18	40,08	50
	Рыбная котлета	90	7,41	6,34	10,56	129,37	234
	Пшено отварное	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Соус сметанный с томатом	15	0,3	0,6	1,1	12,2	331
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,86	1,02	29,38	144,2	53
	Компот из яблок и изюма	200	0,1	0,01	17,34	64,575	7,2/10
	Итого:	615	24,55	17,78	105,69	676,445	

неделя 2 день 5 обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	170
	Рыбная котлета	90	7,41	6,34	10,56	129,37	234
	Пшено отварное	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Соус сметанный с томатом	15	0,3	0,6	1,1	12,2	331
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,86	1,02	29,38	144,2	53
	Компот из яблок и изюма	200	0,1	0,01	17,34	64,575	7,2/10
	Итого:	715	20,72	17,62	196,46	661,845	