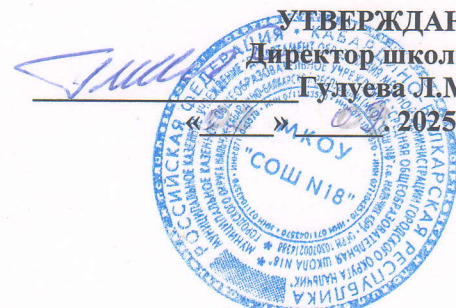


УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Гулуева Л.М.
2025г.



**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,
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)	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
неделя 1 день 1 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	4,74	0,54	31,32	138,6	53
	Чай с сахаром	200	0	0	8,4	34	943
	Салат из отварной свеклы	60	1,07	4,54	6,24	70,01	52
	Итого:	630	36,31	26,28	98,15	764,61	

неделя 1 день 1 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	4,74	0,54	31,32	138,6	53
	Чай с сахаром	186	0	0	8,4	34	943
	Салат из отварной свеклы	60	1,07	4,54	6,24	70,01	52
	Итого:	766	32,47	30,98	93,46	777,95	

неделя 1 день 2 завтрак	Котлета из филе кур	90	12,5	14,1	8,4	220,5	294
	Макароны отварные с маслом	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	4,74	0,54	31,32	138,6	53
	Капуста тушеная	100	2,14	4,12	7,43	76,77	214
	Итого:	615	28,8	26,78	89,4	716,82	

неделя 1 день 2 обед	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,2	204
	Котлета из филе кур	90	12,5	14,1	8,4	220,5	294
	Макароны отварные с маслом	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	4,74	0,54	31,32	138,6	53
	Капуста тушеная	100	2,14	4,12	7,43	76,77	214
	Итого:	815	30,54	29,05	100,83	790,02	

неделя 2 день 4 завтрак	Яйцо отварное	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	10,38	8,32	14,41	173,98	234
	Пшено отварное с маслом	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	4,74	0,54	31,32	138,6	53
	Компот из яблок и изюма	200	0,0001	0,0000 1	0,01734	64,575	7,2/10
	Итого:	615	27,300 1	19,27	94,15734	715,455	

неделя 2 день 4 обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	170
	Рыбная котлета	90	10,38	8,32	14,41	173,98	234
	Пшено отварное с маслом	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	4,74	0,54	31,32	138,6	53
	Компот из яблок и изюма	200	0,0001	0,0000 1	0,01734	64,575	7,2/10
	Итого:	715	23,470 1	19,11	184,9273	700,855	

неделя 2 день 5 завтрак	Запеченная окорочка кур	90	19,3	16	0,06	221,44	б/н
	Гречка отварная с маслом	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	200	0	0	8,4	34	943
	Сыр порциями	15	1,16	1,48	0	18,2	15
	Бананы	220	0,4	0,4	9,8	47	пр
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,74	0,54	31,32	138,6	53
	Итого:	750	33,36	24,63	86,52	701,89	

неделя 2 день 5 обед	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206
	Запеченная окорочка кур	90	19,3	16	0,06	221,44	б/н
	Гречка отварная с маслом	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	200	0	0	8,4	34	943
	Сыр порциями	15	1,16	1,48	0	18,2	15
	Бананы	220	0,4	0,4	9,8	47	пр
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,74	0,54	31,32	138,6	53
	Итого:	950	37,75	28,85	99,58	809,69	

неделя1 день 3 завтрак	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	220	21,3	22	18,5	357,4	22
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,74	0,54	31,32	138,6	53
	Чай с сахаром/лимоном	200	0,3	0	10,3	43,6	431
	Яблоки	160	0,4	0,4	9,8	47	пр
	Итого:	640	26,74	22,94	69,92	586,6	

неделя 1 день 3 обед	Суп картофельный с рисом	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	4,74	0,54	31,32	138,6	53
	Чай с сахаром/лимоном	200	0,3	0	10,3	43,6	431
	Яблоки	160	0,4	0,4	9,8	47	пр
	Итого:	680	27,94	24,04	71,72	607,6	

неделя 1 день 4 завтрак	Яйцо отварное	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	10,38	8,32	14,41	173,98	234
	Пшено отварное с маслом	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	4,74	0,54	31,32	138,6	53
	Компот из яблок и изюма	200	0,0001	0,00001	0,01734	64,575	7,2/10
	Итого:	615	27,3001	19,27001	94,15734	715,455	

неделя 1 день 4 обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	170
	Рыбная котлета	90	10,38	8,32	14,41	173,98	234
	Пшено отварное с маслом	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	4,74	0,54	31,32	138,6	53
	Компот из яблок и изюма	200	0,0001	0,00001	0,01734	64,575	7,2/10
	Итого:	715	23,4701	19,11001	184,92734	700,855	

неделя 1 день 5 завтрак	Запеченная окорочка кур	90	19,3	16	0,06	221,44	6/н
	Гречка отварная с маслом	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	200	0	0	8,4	34	943
	Сыр порциями	15	1,16	1,48	0	18,2	15
	Бананы	220	0,4	0,4	9,8	47	пр
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,74	0,54	31,32	138,6	53
	Итого:	750	33,36	24,63	86,52	701,89	

неделя 1 день 5 обед	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206
	Запеченная окорочка кур	90	19,3	16	0,06	221,44	6/н
	Гречка отварная с маслом	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	200	0	0	8,4	34	943
	Сыр порциями	15	1,16	1,48	0	18,2	15
	Бананы	220	0,4	0,4	9,8	47	пр
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,74	0,54	31,32	138,6	53
	Итого:	950	37,75	28,85	99,58	809,69	

Прием пищи	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
неделя 2 день 1 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	4,74	0,54	31,32	138,6	53
	Чай с сахаром	200	0	0	8,4	34	943
	Салат из отварной свеклы	60	1,07	4,54	6,24	70,01	52
	Итого:	630	36,31	26,28	98,15	764,61	

неделя 2 день 1 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	4,74	0,54	31,32	138,6	53
	Чай с сахаром	186	0	0	8,4	34	943
	Салат из отварной свеклы	60	1,07	4,54	6,24	70,01	52
	Итого:	766	32,47	30,98	93,46	777,95	

неделя 2 день 2 завтрак	Котлета из филе кур	90	12,5	14,1	8,4	220,5	294
	Макароны отварные с маслом	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	4,74	0,54	31,32	138,6	53
	Капуста тушеная	100	2,14	4,12	7,43	76,77	214
	Итого:	615	28,8	26,78	89,4	716,82	

неделя 2 день 2 обед	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,2	204
	Котлета из филе кур	90	12,5	14,1	8,4	220,5	294
	Макароны отварные с маслом	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	4,74	0,54	31,32	138,6	53
	Капуста тушеная	100	2,14	4,12	7,43	76,77	214
	Итого:	815	30,54	29,05	100,83	790,02	

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	4,74	0,54	31,32	138,6	53
	Чай с сахаром/лимоном	200	0,3	0	10,3	43,6	431
	Яблоки	160	0,4	0,4	9,8	47	пр
	Итого:	640	26,74	22,94	69,92	586,6	

неделя 1 день 3 обед	Суп картофельный с рисом	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	4,74	0,54	31,32	138,6	53
	Чай с сахаром/лимоном	200	0,3	0	10,3	43,6	431
	Яблоки	160	0,4	0,4	9,8	47	пр
	Итого:	680	27,94	24,04	71,72	607,6	