



Утверждено:

Директор МБОУ СОШ №9
им. Полевого П.Г.

Е.В. Ковш

Примерное 10-дневное меню (завтрак+обед) для обучающихся от 7 до 11 лет
на зимний период
МБОУ СОШ №9 им. Полевого П.Г.
2024-2025 учебный год

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Завтрак+Обед 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная с маслом сливочным | 150 | 5,28 | 7,30 | 35,07 | 206,25 | 106(сб) |
| | Ватрушка с творогом | 50 | 3,50 | 6,00 | 20,00 | 152 | таб |
| | Бутерброд с сыром | 30 | 3,02 | 8,24 | 7,50 | 112,21 | 3(774) |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 55,01 | 376(774) |
| | Яблоки | 150 | 0,60 | 0,60 | 7,50 | 45 | таб |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 12,40 | 22,14 | 84,07 | 570,47 | |
| ОБЕД | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0,52 | 1,27 | 1,58 | 19,16 | 21(774) |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,07 | 6,55 | 22,17 | 159,15 | 102(774) |
| | Рагу из свинины | 210 | 21,74 | 16,17 | 26,67 | 420 | 263 |
| | Хлеб пшеничный(обед) | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,5 | таб |
| | Хлеб ржаной (обед) | 27 | 1,84 | 0,35 | 10,80 | 54,27 | таб |
| Сок яблочно-персиковый | 180 | 0,00 | 0,00 | 23,94 | 90 | таб | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | 32,97 | 24,74 | 109,76 | 860,08 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 45,37 | 46,88 | 193,83 | 1430,55 | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,85 | 1,25 | 6,84 | 37,5 | 23(сб) |
| | Рыба, тушеная(горбуша) | 100 | 15,65 | 8,24 | 9,26 | 163,92 | 299(583) |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,27 | 6,66 | 26,66 | 173,25 | 312(774) |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | таб |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,70 | 0,32 | 10,00 | 50,25 | таб |
| Чай с лимоном | 180 | 0,16 | 0,00 | 14,00 | 55,01 | 377(774) | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 23,15 | 16,63 | 76,60 | 526,93 | |
| ОБЕД | Овощи соленые(помидор) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | 70(774) |
| | Свекольник | 200 | 2,06 | 5,76 | 17,18 | 121,58 | 131(691) |
| | Мясо тушеное (свинина) | 100 | 13,58 | 6,13 | 5,35 | 129,95 | 292(1252) |
| | Макаронные изделия отварные с овощами | 150 | 5,01 | 7,83 | 32,32 | 203,21 | (сб) 228 |
| | Хлеб пшеничный(обед) | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,5 | таб |
| Хлеб ржаной (обед) | 27 | 1,84 | 0,35 | 10,80 | 54,27 | таб | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,59 | 0,04 | 28,51 | 102,6 | 283(сб) |
| | Яблоки | 150 | 0,60 | 0,60 | 7,50 | 45 | таб |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 917 | 27,96 | 21,17 | 127,28 | 781,91 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1452 | 51,11 | 37,80 | 203,88 | 1308,84 | |
| День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Салат из квашеной капусты с яблоком | 60 | 0,69 | 1,34 | 3,56 | 28,86 | 8(сб) |
| | Плов из отварной птицы(тушка) | 200 | 13,00 | 17,00 | 30,00 | 302 | 375(583) |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | таб |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,70 | 0,32 | 10,00 | 50,25 | таб |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,70 | 5,16 | 18,40 | 134,7 | 286(сб) |
| | Яблоки | 150 | 0,60 | 0,60 | 7,50 | 45 | таб |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 655 | 22,21 | 24,58 | 79,30 | 607,81 | |
| ОБЕД | Горошек зеленый консервированный | 60 | 1,86 | 0,12 | 4,08 | 24 | 229(сб) |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,36 | 6,84 | 17,38 | 131,46 | 47сб |
| | Рагу из птицы | 180 | 16,42 | 21,83 | 20,74 | 328,57 | 376(583) |
| | Хлеб пшеничный(обед) | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,5 | таб |
| | Хлеб ржаной (обед) | 27 | 1,84 | 0,35 | 10,80 | 54,27 | таб |
| | Кисломолочный напиток Снежок | 200 | 5,40 | 5,00 | 24,00 | 168 | 535(таб) |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 717 | 31,68 | 34,54 | 101,60 | 823,8 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1372 | 53,89 | 59,12 | 180,90 | 1431,61 | |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Салат из квашеной капусты | 60 | 1,06 | 0,67 | 2,71 | 21,48 | 47(774) |
| | Котлеты рубленые из птицы(куры-филе) | 90 | 14,17 | 4,88 | 8,68 | 165,02 | 294(Мог) |
| | Соус томатный с овощами | 15 | 0,38 | 1,04 | 1,72 | 16,88 | 349 |
| | Каша пшеничная вязкая | 150 | 6,27 | 6,11 | 27,68 | 173,87 | 223(583) |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | таб |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,70 | 0,32 | 10,00 | 50,25 | таб |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 55,01 | 376(774) |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 540 | 25,10 | 13,18 | 74,63 | 529,51 | |
| ОБЕД | Овощи соленые (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | 70(774) |
| | Суп крестьянский с крупой рисовой | 200 | 1,76 | 3,74 | 16,76 | 100,52 | 114(1252) |
| | Рыба, запеченная с картофелем, порусски(филе горбуша с сыром) | 180 | 13,64 | 18,09 | 21,83 | 304,27 | 275(1257) |
| | Хлеб пшеничный(обед) | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,5 | таб |
| | Хлеб ржаной (обед) | 27 | 1,84 | 0,35 | 10,80 | 54,27 | таб |
| | Сок персиковый | 180 | 0,54 | 0,00 | 27,54 | 111,6 | таб |
| | Пряники | 35 | 2,07 | 1,64 | 26,25 | 77 | таб |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 732 | 24,13 | 24,28 | 128,80 | 772,96 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1272 | 49,23 | 37,46 | 203,43 | 1302,47 | |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|--|--|
| День 5 | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| | Овощи соленые(помидор) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | 70(774) | | |
| | Жаркое по-домашнему (свинина) | 250 | 20,82 | 14,57 | 41,68 | 363,55 | 259(774) | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | таб | | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,70 | 0,32 | 10,00 | 50,25 | таб | | |
| | Чай фруктовый | 180 | 0,14 | 0,14 | 17,19 | 64,93 | 1 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| | | 535 | 24,66 | 15,25 | 79,73 | 533,53 | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0,52 | 1,27 | 1,58 | 19,16 | 21(774) | | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 2,52 | 12,34 | 13,70 | 155,42 | 82(774) | | |
| | Фрикадельки из кур(филе птицы) | 100 | 15,06 | 6,63 | 8,75 | 167,01 | 410(691) | | |
| | Соус молочный (для подачи к блюду) | 25 | 0,50 | 1,32 | 1,79 | 20,88 | 326 | | |
| | Горошек зеленый с яйцами запеченный | 150 | 8,16 | 11,97 | 7,36 | 161,55 | 213 | | |
| | Хлеб пшеничный(обед) | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,5 | таб | | |
| | Хлеб ржаной (обед) | 27 | 1,84 | 0,35 | 10,80 | 54,27 | таб | | |
| | Сок яблочно-персиковый | 180 | 0,00 | 0,00 | 23,94 | 90 | таб | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | | | | | | | |
| | | 792 | 32,40 | 34,28 | 92,52 | 785,79 | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | | | |
| | | 1327 | 57,06 | 49,53 | 172,25 | 1319,32 | | | |
| День 6 | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| | Каша вязкая (рисовая) молочная с маслом | 150 | 5,67 | 9,51 | 39,56 | 248,12 | 124з(1558) | | |
| | Яйцо вареное(завтрак) | 50 | 5,00 | 5,75 | 0,00 | 68,5 | 209(774) | | |
| | Сыр порционный (завтрак) | 12 | 2,09 | 2,65 | 0,00 | 33,6 | 29 | | |
| | Хлебо-булочные изделия с начинкой | 50 | 3,50 | 4,35 | 26,00 | 157 | 6/н | | |
| | Хлебо-булочные изделия(батон) | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 182 | | |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,16 | 0,00 | 14,00 | 55,01 | 377(774) | | |
| | Яблоки | 150 | 0,60 | 0,60 | 7,50 | 45 | таб | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| | | 612 | 18,52 | 23,44 | 97,34 | 659,63 | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,85 | 1,25 | 6,84 | 37,5 | 23(сб) | | |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,07 | 6,55 | 22,17 | 159,15 | 102(774) | | |
| | Гуляш (свинина) | 90 | 18,22 | 7,23 | 4,51 | 152,98 | 299(6)1252 | | |
| | Макаронные изделия отварные с овощами | 150 | 5,01 | 7,83 | 32,32 | 203,21 | (сб) 228 | | |
| | Хлеб пшеничный(обед) | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,5 | таб | | |
| | Хлеб ржаной (обед) | 27 | 1,84 | 0,35 | 10,80 | 54,27 | таб | | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,59 | 0,04 | 28,51 | 102,6 | 283(сб) | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | | | | | | | |
| | | 807 | 35,38 | 23,65 | 129,75 | 827,21 | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | | | |
| | | 1419 | 53,90 | 47,09 | 227,09 | 1486,84 | | | |
| День 7 | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| | Овощи соленые (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | 70(774) | | |
| | Рыба припущенная(горбуша) | 90 | 17,04 | 8,93 | 3,08 | 154,52 | 77(302) | | |
| | Соус сметанный | 30 | 0,43 | 1,15 | 1,96 | 21,15 | 330(774) | | |

| | | | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| Картофельное пюре | 150 | 3,27 | 6,66 | 26,66 | 173,25 | 312(774) |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | таб |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,70 | 0,32 | 10,00 | 50,25 | таб |
| Чай фруктовый | 180 | 0,14 | 0,14 | 17,19 | 64,93 | 1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 555 | 24,58 | 17,42 | 69,75 | 518,9 | |
| Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 1,31 | 1,79 | 6,19 | 36,84 | 4(691) |
| Свекольник | 200 | 2,06 | 5,76 | 17,18 | 121,58 | 131(691) |
| Кулеш с мясом из крупы | 200 | 17,32 | 14,72 | 23,46 | 274,24 | 203 |
| Хлеб пшеничный(обед) | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,5 | таб |
| Хлеб ржаной (обед) | 27 | 1,84 | 0,35 | 10,80 | 54,27 | таб |
| Кисломолочный напиток Снежок | 200 | 5,40 | 5,00 | 24,00 | 168 | 535(таб) |
| Яблоки | 150 | 0,60 | 0,60 | 7,50 | 45 | таб |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 887 | 32,33 | 28,62 | 113,73 | 817,43 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1442 | 56,91 | 46,04 | 183,48 | 1336,33 | |
| День 8 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Суфле из птицы | 100 | 14,58 | 10,12 | 4,75 | 177,85 | 368(583) |
| Соус молочный (для подачи к блюду) | 25 | 0,50 | 1,32 | 1,79 | 20,88 | 326 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,10 | 5,62 | 22,58 | 147 | (сб) 219 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | таб |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,70 | 0,32 | 10,00 | 50,25 | таб |
| Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 55,01 | 376(774) |
| Печенье сахарное | 25 | 1,88 | 2,45 | 18,60 | 104,25 | таб |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 525 | 24,28 | 19,99 | 81,56 | 602,24 | |
| Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0,52 | 1,27 | 1,58 | 19,16 | 21(774) |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,36 | 6,84 | 17,38 | 131,46 | 47сб |
| Жаркое по-домашнему (свинина) | 250 | 20,82 | 14,57 | 41,68 | 363,55 | 259(774) |
| Хлеб пшеничный(обед) | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,5 | таб |
| Хлеб ржаной (обед) | 27 | 1,84 | 0,35 | 10,80 | 54,27 | таб |
| Сок яблочный | 180 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 50 | таб |
| Яблоки | 150 | 0,60 | 0,60 | 7,50 | 45 | таб |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 917 | 29,94 | 24,03 | 121,54 | 780,94 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1442 | 54,22 | 44,02 | 203,10 | 1383,18 | |
| День 9 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Салат из кукурузы | 60 | 1,00 | 1,00 | 7,00 | 40 | 12(788) |
| Гуляш (свинина) | 90 | 18,22 | 7,23 | 4,51 | 152,98 | 299(6)1252 |
| Макаронные изделия отварные с овощами | 150 | 5,01 | 7,83 | 32,32 | 203,21 | (сб) 228 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | таб |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,70 | 0,32 | 10,00 | 50,25 | таб |
| Чай фруктовый | 180 | 0,14 | 0,14 | 17,19 | 64,93 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|--|--|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--|--|--|-----------------|---------------|
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | | | | | | | | 16,68 | 27,59 | 525 | | | | 80,86 | 558,37 |
| ОБЕД | Овощи соленые(помидор) | | | | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | 70(774) | | | | | | | |
| | Борщ с капустой и картофелем | | | | 200 | 2,52 | 12,34 | 13,70 | 155,42 | 82(774) | | | | | | | |
| | Плов из отварной птицы(тушка) | | | | 200 | 13,00 | 17,00 | 30,00 | 302 | 375(583) | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный(обед) | | | | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,5 | таб | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной (обед) | | | | 27 | 1,84 | 0,35 | 10,80 | 54,27 | таб | | | | | | | |
| | Сок яблочно-персиковый | | | | 180 | 0,00 | 0,00 | 23,94 | 90 | таб | | | | | | | |
| | Яблоки | | | | 150 | 0,60 | 0,60 | 7,50 | 45 | таб | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | | | 867 | 22,24 | 30,75 | 111,56 | 771,99 | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | | | | 47,43 | 49,83 | 1392 | | | | 1330,36 | |
| День 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога | | | | 150 | 20,04 | 16,05 | 16,82 | 280,3 | 313(691) | | | | | | | |
| | Молоко гущеное с сахаром | | | | 30 | 2,13 | 2,55 | 16,65 | 98,4 | 250(таб) | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом | | | | 30/22/8 | 1,75 | 6,09 | 11,66 | 103,95 | 1(774) | | | | | | | |
| | Кофейный напиток с молоком | | | | 200 | 4,70 | 5,16 | 18,40 | 134,7 | 286(сб) | | | | | | | |
| | Яблоки | | | | 150 | 0,60 | 0,60 | 7,50 | 45 | таб | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | | | | | | | | 30,45 | 29,22 | 560 | | | | 662,35 | |
| ОБЕД | Салат из квашеной капусты с луком | | | | 60 | 1,01 | 1,26 | 4,57 | 22,65 | 7(сб) | | | | | | | |
| | Суп крестьянский с крупой рисовой | | | | 200 | 1,76 | 3,74 | 16,76 | 100,52 | 114(1252) | | | | | | | |
| | Рыба запеченная(горбуша) | | | | 110 | 13,66 | 12,32 | 7,21 | 218,69 | 254(788) | | | | | | | |
| | Картофель отварной | | | | 150 | 3,04 | 4,41 | 30,07 | 166,5 | 310(774) | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный(обед) | | | | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,5 | таб | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной (обед) | | | | 27 | 1,84 | 0,35 | 10,80 | 54,27 | таб | | | | | | | |
| | Компот из сухофруктов | | | | 180 | 0,59 | 0,04 | 28,51 | 102,6 | 283(сб) | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | | | 777 | 25,70 | 22,52 | 122,52 | 782,73 | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | | | | 52,97 | 54,92 | 1337 | | | | 1445,08 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | | | | | | | | | 468,34 | 526,44 | 13792 | | | | 13774,58 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | | | | | | | | | 46,83 | 52,64 | 1379,2 | | | | 1377,46 | |