

Утверждено:
Директор МКОУ Карасевская СОШ
Голушкова Н. И.



Примерное десятидневное меню для организации горячего питания детей

1 – 4 классов

Организация: МКОУ Карасевская СОШ Болотнинского района Новосибирской области

Название меню: 1-4

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2026 - 31.05.2027

Рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
		г		г		г		г		г	ккал
Понедельник, 1 неделя											
Завтрак											
ЗЮК	Каша жидкая молочная гречневая	200		7,1		5,8		26,7		187,3	
ЗГН	Чай с лимоном и медом	200		0,3		0,1		7,6		32	
М.	Хлеб пшеничный	40		3		0,3		19,7		93,8	
М.	Хлеб ржаной	40		2,6		0,5		13,4		68,3	
М.	Повидло яблочное	30		0,1		0		19,5		78,5	
М.	Печенье шоколадное	20		1,1		4,4		9,9		82,9	
	Итого за Завтрак	530		14,2		11,1		96,8		542,8	
Обед											
ОЗ	Салат из капусты с овощами	100		2,8		6,7		2,8		83,3	
ЛС	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	200		3,1		4,5		10,9		96,3	
Г	Макароны отварные	150		5,3		4,9		32,8		196,8	
М	Гуляш из говядины	80		13,6		13,2		3,1		185,4	
ХН	Компот из чернослива	200		0,5		0,2		19,4		81,3	
М.	Йогурт 3.2%	100		5		3,2		3,5		62,8	
М.	Хлеб пшеничный	40		3		0,3		19,7		93,8	
М.	Хлеб ржаной	40		2,6		0,5		13,4		68,3	
	Итого за Обед	910		35,9		33,5		105,6		868	
	Итого за день	1440		50,1		44,6		202,4		1410,8	
Вторник, 1 неделя											
Завтрак											
ЗК	Суп молочный с макаронными изделиями	250		6,9		5,7		21,2		163,2	
ЗГН	Кофейный напиток с молоком	200		3,9		2,9		7,6		71,4	

ром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
ром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
ром.	Пряник	40	2,4	1,9	30	146,4
	Итого за Завтрак	570	18,8	11,3	91,9	543,1
	Обед					
4-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
4-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
4-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5,9	6,8	12,5	134,6
4-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
4-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,4	189,2
ром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
ром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
ром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	850	37,5	36,6	99,1	874,3
	Итого за день	1420	56,3	47,9	191	1417,4

Среда, 1 неделя

Завтрак

3-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
4-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
4-11гн	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
ром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
ром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Завтрак	510	14,8	17,6	84,5	554,9

Обед

4-15з	Икра свекольная	60	1,3	4,3	6,9	71,4
4-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	2,5	3,2	7	66,8
4-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
4-4м	Котлета из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2
4-3соус	Соус красный основной	30	0,6	0,7	2,6	19
4-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
ром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
ром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8

Итого за Обед	850	36,2	31,6	125,7	932,5
Итого за день	1360	51	49,2	210,2	1487,4

Четверг, 1 неделя

Завтрак

4-3г	Макароны отварные с сыром	230	12,1	10,5	43,9	318,5
4-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
ром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
ром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	510	17,9	11,4	80	494

Обед

4-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,2	1,9	15,1	90,8
4-10м	Капуста тушеная с мясом	180	19,8	19,8	12	305,4
4-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
4-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
ром.	Йогурт 3.2%	100	5	3,2	3,5	62,8
ром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
ром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	860	66	28,2	75	818,7
	Итого за день	1370	83,9	39,6	155	1312,7

Пятница, 1 неделя

Завтрак

4-26к	Каша жидкая молочная рисовая	220	5	6,3	26,7	183,9
4-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
ром.	Круассан с вареным стуженным молоком	60	1,4	12,2	31,9	243,4
ром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
ром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Завтрак	560	12,2	19,4	103,9	640

Обед

4-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
4-3с	Рассольник Ленинградский	200	3,1	5,5	13,2	114,8
4-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9

зом.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
зом.	Сельдь среднесоленая	60	10,2	5,1	0	86,7
зом.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
зом.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	770	46,6	39,1	96,5	923,4
	Итого за день	1330	58,8	58,5	200,4	1563,4

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

4-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	220	8,9	10,2	42,5	297,3
4-2Гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
ром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
ром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Завтрак	500	14,7	11	78,4	471,7

Обед

4-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50
4-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
4-6с	Суп картофельный с клецками	200	2,9	3	11	82,8
4-26г	Рис с овощами	200	4,3	7,6	34,7	223,7
/ф	Тефтели "Натуральные"	80	9,8	8	5,8	134,3
4-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
ром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
ром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	850	32,3	32,4	101,9	827,3
	Итого за день	1350	47	43,4	180,3	1299

Вторник, 2 неделя

Завтрак

4-27к	Каша жидкая молочная манная	230	6,1	6,6	27	192
4-21Гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
ром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
ром.	Печенье апельсиновое	35	2,1	7,6	18,7	151,9
ром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8

Итого за Завтрак		545	18,5	18,5	87,7	591,9
Обед						
4-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	2,5	3,2	7	66,8
4-1г	Макаронны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
4-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,4
4-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5
ром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
ром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Итого за Обед		760	29	23,9	97,1	719,2
Итого за день		1305	47,5	42,4	184,8	1311,1

Среда, 2 неделя

Завтрак

4-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	16,9	130,6
4-4гн	чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4
ром.	Повидло яблочное	10	0	0	6,5	26,2
ром.	Пряник	40	2,4	1,9	30	146,4
ром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
ром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Итого за Завтрак		550	16,7	8,5	101,3	548,5

Обед

4-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
4-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	5,1	2,6	14,6	101,6
4-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
4-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
4-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
ром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
ром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Обед		820	48,5	14,1	113,1	773
Итого за день		1370	65,2	22,6	214,4	1321,5

Четверг, 2 неделя

Завтрак

4-26к	Каша жидкая молочная рисовая	220	5	6,3	26,7	183,9
4-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4
ром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
ром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
ром.	Круассан	40	2,7	0,8	22,3	107,1
	Итого за Завтрак	540	17,2	10,8	89,7	524,5
	Обед					
4-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,2	1,9	15,1	90,8
4-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
4-10м	Капуста тушеная с мясом	150	16,5	16,5	10	254,5
ром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
ром.	Йогурт 3.2%	100	5	3,2	3,5	62,8
ром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
ром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	880	34,4	27,7	106,9	815,2
	Итого за день	1420	51,6	38,5	196,6	1339,7

Пятница, 2 неделя

Завтрак

3-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
4-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
ром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
ром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
ром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Завтрак	510	16,6	18,6	100,8	636,5

Обед

4-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
4-3с	Рассольник Ленинградский	200	3,1	5,5	13,2	114,8
4-12м	Плов с курицей	210	28,6	6,8	35	315,4
4-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
ром.	Булочка с вареной сгущенкой	100	6,7	2	55,9	267,8
ром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
ром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3

Итого за Обед
Итого за день

850 44,9 20,5 144 939,5
1360 61,5 39,1 244,8 1576

Масса Белки Жиры Углеводы Энергетическая ценность

г г г г ккал

532,5 16,16 13,82 91,5 554,79
840 41,13 28,76 106,49 849,11
1372,5 57,3 42,6 198 1403,9

Средние показатели за Завтрак

Средние показатели за Обед

Средние показатели за период