

"Утверждаю"
Директор МКОУ "Рыбниковская СОШ"

А.М.Калинина
" 01 " сентября 2025г.

Примерное 10- дневное меню для обучающихся общеобразовательных организаций МО «Каменский муниципальный округ» Свердловской области

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюд	Выход г.		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал.	
				Белки		Жиры		Углеводы			
		7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше
	1 день										
	Завтрак										
14\4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	250	6,5	8,13	6	7,5	31,2	39	205	256,25
32\10 (ч.3)	Кофейный напиток с молоком (2 вар)	200	200	3	3	2,9	2,9	9,5	9,5	78	78
	Батон молочный	40	45	4,2	4,7	1,8	2	21,2	23,85	118	132,8
5\13	Сыр твердый (порц)	6	10	1,56	2,6	1,62	2,7	0	0	21	35
22(2)	Масло крестьянское несоленое	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,06	66,06
пром.	Сок фруктовый	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	85,7	85,7
	Итого за завтрак	656	715	16,34	19,51	19,77	22,55	82,23	92,68	573,76	653,81
	Обед										
4\1 ОВЗ	Огурцы свежие или Овощи порц(огурцы св, огурцы соленые, помидоры св, свекла отв, морковь отв., кукуруза конс, горошек зел конс)	60	100	0,48	0,8	0	0	1,44	2,4	9,6	16
12\2 (ч.3)	Суп картофельный с рыбной консервой	200	250	1,4	1,7	2,3	2,8	9,4	11,7	66,4	83
403	Плов из мяса свинины	200	200	14,8	14,8	16,4	16,4	34,5	34,5	348,8	348,8
80	Напиток витаминизированный «Витошка»	200	200	0	0	0	0	19	19	80	80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,84	4,26	0,44	0,66	18,96	28,44	95,6	143,4
	Итого за обед	750	870	23,32	25,56	19,64	20,46	106,7	126,04	715,4	811,2
	Итого за день			39,66	45,07	39,41	43,01	188,93	218,72	1289,16	1465,01
	2день										
	Завтрак										
14\5	Запеканка из творога или запеканка из творога с рисом	150	200	21,75	29	14,85	19,8	28,2	37,6	333	444
пром	Молоко сгущенное	20	25	1,4	1,8	1,7	2,1	11,1	13,9	63,4	79,3
31\10(ч.3)	Чай с молоком (вар.2)	200	200	1,5	1,5	1,6	1,6	14,4	14,4	66	66
	Батон молочный	40	45	4,2	4,7	1,8	2	21,2	23,9	118	132,8

5\13	Сыр твердый (порц)	6	10	1,56	2,6	1,62	2,7	0	0	21	35
	Фрукты	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	73	73
	Итого за завтрак	566	630	31,01	40,2	22,17	28,8	89,6	104,5	674,4	830,1
	<i>Обед</i>										
19\1 (ч.3) ОВЗ	Салат из свежих огурцов с растит маслом или Овощи порц(огурцы св, огурцы соленые, помидоры св, свекла отв, горошек зел конс)	70	100	0,49	0,7	4,2	6	1,61	2,3	47,6	68
21\2 (ч.3)	Суп овощной с мясными фрикадельками из говядины, со сметаной	200	250	5,1	6,4	12,1	15,1	13,7	17,1	188	235
57	Рыба припущенная	90	100	15,9	17,7	6,8	7,6	2,7	3,1	76,5	85
3\3	Пюре картофельное	150	180	3,1	3,7	4,2	5	20,6	24,7	133	160
37\10(ч.3)	Напиток из шиповника (вар 2)	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	17,9	17,9	74	74
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	70	3,8	4,6	0,5	0,63	23,4	34,4	114,8	163,3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,84	4,26	0,44	0,66	18,96	28,44	95,6	143,4
	Итого за обед	800	960	31,43	37,56	28,34	35,09	98,87	127,94	729,5	928,7
	<i>Итого за день</i>			<i>62,44</i>	<i>77,76</i>	<i>50,51</i>	<i>63,89</i>	<i>188,47</i>	<i>232,44</i>	<i>1403,9</i>	<i>1758,8</i>

[illegible]

[illegible]

	7 день										
	Завтрак										
13.мар	Капуста тушеная	150	180	3,5	4,2	2,9	3,5	13,6	16,3	94	113
39\8(ч.3)	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	90	100	13,1	14,5	10,6	11,8	7,4	8,2	177,3	197
31\10(ч.3)	Чай с молоком (вар.2)	200	200	1,5	1,5	1,6	1,6	14,4	14,4	66	66
	Батон молочный	40	45	4,2	4,7	1,8	2	21,2	23,85	118	132,8
	Фрукты свежие	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	73	73
	Итого за завтрак	630	675	22,9	25,5	17,5	19,5	71,3	77,45	528,3	581,8
	Обед										
6\2	Свекольник со сметаной	250	250	2,3	2,3	6	6	14,7	14,7	122	122
01.сен	Мясо кур отварное (для супа)	10	10	2,4	2,4	2,2	2,2	0,02	0,02	30	30
12/7 (ч.3)	Биточки (котлеты)из рыбы	100	100	17	17	5,9	5,9	8	8	153	153
38/3 (ч.3)	Рис припущенный с овощами	150	180	3,75	4,5	7,2	8,64	37,7	45,24	238	238
29/10 (ч.3)	Чай с лимоном	205	205	0,1	0,1	0	0	9,9	9,9	40	40
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,84	4,26	0,44	0,66	18,96	28,44	95,6	143,4
	Итого за обед	805	865	32,19	34,56	22,24	24	112,68	136,3	793,6	866,4
	Итого за день			55,09	60,06	39,74	43,5	183,98	213,75	1321,9	1448,2
	8 день										
	Завтрак										
3\5	Лапшевник с творогом	150	200	12,15	16,2	9,75	13	36,75	49	283,5	378
пром.	Молоко сгущенное	20	25	1,4	1,8	1,7	2,1	11,1	13,9	63,4	79,3
32\10 (ч.3)	Кофейный напиток с молоком (2 вар)	200	200	3	3	2,9	2,9	9,5	9,5	78	78
	Хлеб пшеничный витам. или батон молочный	40	45	3	3,4	0,4	0,5	18,7	21	92	103,5
5\13	Сыр твердый (порц)	10	10	2,6	2,6	2,7	2,7	0	0	35	35
	Фрукты свежие	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	73	73
	Итого за завтрак	570	630	22,75	27,6	18,05	21,8	90,75	108,1	624,9	746,8
	Обед										
4\1 ОБЗ	Помидоры свежие или Овощи порц(огурцы св, огурцы соленые, огурцы св, свекла отв, горошек зел конс)	60	100	0,48	0,8	0	0	1,44	2,4	9,6	16
16/2 (ч.3)	Суп с бобовыми, со сметаной	200	250	4,4	5,5	4,5	5,6	16,7	20,8	131,2	164
01.сен	Мясо кур отварное (для супа)	10	10	2,4	2,4	2,2	2,2	0,02	0,02	30	30
36/2	Гренки (сухарики)	20	20	1,71	1,71	0,2	0,2	10,8	10,8	51	51
293	Голень куриная запеченная	90	90	19,8	19,8	16,4	16,4	5,28	5,28	248,6	248,6
57/3	Макаронные изделия отварные	150	180	5,3	6,3	3,8	4,5	32,4	38,9	185	222
10\10 (ч.3)	Компот из кураги и изюма	200	200	0,7	0,7	0	0	21,1	21,1	88	88
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,84	4,26	0,44	0,66	18,96	28,44	95,6	143,4
	Итого за обед	820	970	41,43	45,47	28,04	30,16	130,1	157,74	954	1103
	Итого за день			64,18	73,07	46,09	51,96	220,85	265,84	1578,9	1849,8
	9 день										

	<i>Завтрак</i>										
17\4	Каша ячневая молочная с м\сл	200	250	6	7,5	5,3	6,63	30,7	38,38	194	242,5
36\10 (ч.3)	Какао с молоком (вар.2)	200	200	3,6	3,6	3,3	3,3	13,7	13,7	100	100
	Хлеб пшеничный витам. или батон молочный	40	45	3	3,4	0,4	0,5	18,7	21	92	103,5
5\13	Сыр твердый (порц)	10	10	2,6	2,6	2,7	2,7	0	0	35	35
пром	Йогурт	125	125	5,1	5,1	1,9	1,9	7,4	7,4	69,5	69,5
	Итого за завтрак	575	630	20,3	22,2	13,6	15,03	70,5	80,48	490,5	550,5
	<i>Обед</i>										
12/2 (ч.3)	Суп картофельный со сметаной	200	250	1,4	1,7	2,3	2,8	9,4	11,7	66,4	83
1\9	Мясо кур отварное (для супа)	10	10	2,4	2,4	2,2	2,2	0,02	0,02	30	30
05.сен	Котлета из мяса кур	90	100	16,1	17,9	13,2	14,6	13,3	14,8	237	263
336	Капуста тушеная	150	180	2,78	3,33	6,48	7,77	34,52	41,42	213,53	256,23
702 (2)	Компот из изюма	200	200	0,3	0,3	0	0	21	21	86	86
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,84	4,26	0,44	0,66	18,96	28,44	95,6	143,4
	Итого за обед	740	860	29,62	33,89	22,82	25,83	111,2	135,68	777,13	918,63
	Итого за день			49,92	56,09	36,42	40,86	181,7	216,16	1267,63	1469,13
	10 день										
	<i>Завтрак</i>										
7\4	Каша геркулесовая молочная с маслом сл.	200	250	6,4	8	7,4	9,3	27,2	34	201	251
31\10(ч.3)	Чай с молоком (вар.2)	200	200	1,5	1,5	1,6	1,6	14,4	14,4	66	66
	Хлеб пшеничный витам. или батон молочный	40	45	3	3,4	0,4	0,5	18,7	21	92	103,5
5\13	Сыр твердый (порц)	7	10	1,82	2,6	1,89	2,7	0	0	24,5	35
22(2)	Масло крестьянское несоленое	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,06	66,06
пром.	Сок фруктовый	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	86,5	86,5
	Итого за завтрак	657	715	13,8	16,58	18,74	21,55	80,63	89,73	536,06	608,06
	<i>Обед</i>										
21.дек	Манник	80	80	4	4	15,4	15,4	36,7	36,7	294,1	294,1
06.фев	ПЦи из свежей капусты, сметаной	200	250	1,5	1,8	2,4	3	6	7,5	54,4	68
01.сен	Мясо кур отварное (для супа)	10	10	2,4	2,4	2,2	2,2	0,02	0,02	30	30
394	Жаркое по-домашнему	200	200	14,8	14,8	16,5	16,5	34,6	34,6	349	349
37\10(ч.3)	Напиток из шиповника (вар 2)	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	17,9	17,9	74	74
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,84	4,26	0,44	0,66	18,96	28,44	95,6	143,4
	Итого за обед	780	860	6,84	8,46	1,04	1,36	60,26	76,34	284,6	357,4
	Итого за день			20,64	25,04	19,78	22,91	140,89	166,07	820,66	965,46
	Среднее значение за период			50,32	58,01	42,72	48,90	183,86	218,82	1327,99	1550,71
				38,5-46,2	45-54	39,5-47,4	46-55,2	167,5-201	191,5-229,8	1175-1410	1360-1632
	Среднее значение за период (обед)	775,50	895,50	30,12	34,05	23,68	26,79	105,16	128,89	761,12	896,37
				23,1-27	27-31,5	23,7-27,65	27,6-32,2	100,5-117,3	114,9-134	705-822,5	816-952
	Среднее значение за период (завтрак)	609,00	664,50	20,20	23,96	19,04	22,11	78,70	89,93	566,87	654,34
				15,4-27	18-22,5	15,8-19,75	18,4-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

