

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №14  
им. Абрамова П.П.



О.П. Фоменко

10-дневное меню (завтрак+обед) на зимний период  
для обучающихся с 7 до 11 лет МБОУ СОШ №14 им. Абрамова П.П.  
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		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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)
	Яблоко	150	0,60	0,60	7,50	45	таб
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							
		<b>560</b>	<b>12,40</b>	<b>22,14</b>	<b>84,07</b>	<b>570,47</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>Сок яблочно-персиковый</b>							
		180	0,00	0,00	23,94	90	таб
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>							
		<b>777</b>	<b>32,97</b>	<b>24,74</b>	<b>109,76</b>	<b>860,08</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>1337</b>	<b>45,37</b>	<b>46,88</b>	<b>193,83</b>	<b>1430,55</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из свеклы отварной	60	0,85	1,25	6,84	37,5	23(сб)
	Рыба, тушенная(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
<b>Чай с лимоном</b>							
		180	0,16	0,00	14,00	55,01	377(774)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							
		<b>535</b>	<b>23,15</b>	<b>16,63</b>	<b>76,60</b>	<b>526,93</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи соленные(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
<b>Хлеб ржаной (обед)</b>							
		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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>917</b>	<b>27,96</b>	<b>21,17</b>	<b>127,28</b>	<b>781,91</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1452</b>	<b>51,11</b>	<b>37,80</b>	<b>203,88</b>	<b>1308,84</b>	
<b>День 3</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>655</b>	<b>22,21</b>	<b>24,58</b>	<b>79,30</b>	<b>607,81</b>	
<b>ОБЕД</b>						
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)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>717</b>	<b>31,68</b>	<b>34,54</b>	<b>101,60</b>	<b>823,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1372</b>	<b>53,89</b>	<b>59,12</b>	<b>180,90</b>	<b>1431,61</b>	
<b>День 4</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
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)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>540</b>	<b>25,10</b>	<b>13,18</b>	<b>74,63</b>	<b>529,51</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Овощи соленные (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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>732</b>	<b>24,13</b>	<b>24,28</b>	<b>128,80</b>	<b>772,96</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1272</b>	<b>49,23</b>	<b>37,46</b>	<b>203,43</b>	<b>1302,47</b>	

<b>День 5</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	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		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>535</b>	<b>24,66</b>	<b>15,25</b>	<b>79,73</b>	<b>533,53</b>			
<b>ОБЕД</b>	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		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>792</b>	<b>32,40</b>	<b>34,28</b>	<b>92,52</b>	<b>785,79</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1327</b>	<b>57,06</b>	<b>49,53</b>	<b>172,25</b>	<b>1319,32</b>			
<b>День 6</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	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		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>612</b>	<b>18,52</b>	<b>23,44</b>	<b>97,34</b>	<b>659,63</b>			
<b>ОБЕД</b>	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)		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>807</b>	<b>35,38</b>	<b>23,65</b>	<b>129,75</b>	<b>827,21</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1419</b>	<b>53,90</b>	<b>47,09</b>	<b>227,09</b>	<b>1486,84</b>			
<b>День 7</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>555</b>	<b>24,58</b>	<b>17,42</b>	<b>69,75</b>	<b>518,9</b>	
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
Кисломолоочный напиток Снежок	200	5,40	5,00	24,00	168	535(таб)
Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	45	таб
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>887</b>	<b>32,33</b>	<b>28,62</b>	<b>113,73</b>	<b>817,43</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1442</b>	<b>56,91</b>	<b>46,04</b>	<b>183,48</b>	<b>1336,33</b>	
<b>День 8</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	100	14,58	10,12	4,75	177,85	368(583)
Суфле из птицы	25	0,50	1,32	1,79	20,88	326
Соус молочный (для подачи к блюду)	150	4,10	5,62	22,58	147	(сб) 219
Каша гречневая, рассыпчатая	20	1,52	0,16	9,84	47	таб
Хлеб пшеничный	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
Хлеб ржаной	180	0,00	0,00	14,00	55,01	376(774)
Чай с сахаром	25	1,88	2,45	18,60	104,25	таб
Печенье сахарное	<b>525</b>	<b>24,28</b>	<b>19,99</b>	<b>81,56</b>	<b>602,24</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>917</b>	<b>29,94</b>	<b>24,03</b>	<b>121,54</b>	<b>780,94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1442</b>	<b>54,22</b>	<b>44,02</b>	<b>203,10</b>	<b>1383,18</b>	
<b>День 9</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	60	1,00	1,00	7,00	40	12(788)
Салат из кукурузы	90	18,22	7,23	4,51	152,98	299(6)1252
Гуляш (свинина)	150	5,01	7,83	32,32	203,21	(сб) 228
Макаронные изделия отварные с овощами	20	1,52	0,16	9,84	47	таб
Хлеб пшеничный	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
Хлеб ржаной	180	0,14	0,14	17,19	64,93	1

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>525</b>	<b>27,59</b>	<b>16,68</b>	<b>80,86</b>	<b>558,37</b>
<b>ОБЕД</b>	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>867</b>	<b>22,24</b>	<b>30,75</b>	<b>111,56</b>	<b>771,99</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1392</b>	<b>49,83</b>	<b>47,43</b>	<b>192,42</b>	<b>1330,36</b>
<b>День 10</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>150</b>	<b>20,04</b>	<b>16,05</b>	<b>16,82</b>	<b>280,3 313(691)</b>
<b>ОБЕД</b>	Запеканка из творога	30	2,13	2,55	16,65	98,4 250(таб)
	Молоко стуженое с сахаром	30/22/8	1,75	6,09	11,66	103,95 1(774)
	Бутерброд с маслом	200	4,70	5,16	18,40	134,7 286(сб)
	Кофейный напиток с молоком	150	0,60	0,60	7,50	45 таб
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>560</b>	<b>29,22</b>	<b>30,45</b>	<b>71,03</b>	<b>662,35</b>
<b>ОБЕД</b>	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)
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>777</b>	<b>25,70</b>	<b>22,52</b>	<b>122,52</b>	<b>782,73</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1337</b>	<b>54,92</b>	<b>52,97</b>	<b>193,55</b>	<b>1445,08</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>13792</b>	<b>526,44</b>	<b>468,34</b>	<b>1953,93</b>	<b>13774,58</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1379,2</b>	<b>52,64</b>	<b>46,83</b>	<b>195,39</b>	<b>1377,46</b>