



Утверждаю  
Директор школы  
В.В. Ломакина

**Примерное десятидневное меню  
на 2024-2025 учебный год  
Возрастные категории: от 7 до 11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

### понедельник(1неделя)

Завтрак														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.77	4.86	2.92	56.56	0.03	6.60	-	0.31	15.20	27.13	12.83	0.59
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2.05	2.22	12.55	87.20	0.07	4.86	-	1.16	23.60	46.18	19.04	0.80
227	Рыба припущенная	100	17.21	8.83	0.83	152.04	0.09	0.77	44.88	0.57	35.92	188.04	28.54	0.77
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53
ПР	Хлебобулочные изделия	80	9.04	2.32	33.94	193.00	0.13	0.08	-	1.71	121.60	134.10	37.10	1.09
389	Сок плодовый натуральный	200	0.27	-	22.80	92.27	-	3.20	-	0.67	52.00	82.67	30.00	3.20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ПР	Ягоды замороженные	100	0,27	3,37	14,52	53,36	0,03	-	-	0,24	1,37	31,80	7,50	0,44
<b>ИТОГО</b>		<b>980</b>	<b>38,1</b>	<b>27,7</b>	<b>158,38</b>	<b>1006,62</b>	<b>0,45</b>	<b>15,51</b>	<b>44,88</b>	<b>5,73</b>	<b>267,16</b>	<b>637,47</b>	<b>172,058</b>	<b>8,79</b>

### вторник(1 неделя)

Завтрак														
45	Салат из белокочанной капусты	80	1.05	2.60	5.17	48.32	0.02	13.68	-	6.71	19.98	22.65	12.07	0.37
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1.75	2.22	12.31	84.80	0.09	8.86	-	1.02	23.76	57.78	23.74	0.92
54	Сметана	50	1,2	6,6	1,6	70,8	0,01	0,08	32,1	-	39	-	-	-
246	Гуляш из отварной говядины	100	13.36	14.08	3.27	164.00	0.01	1.20	-	-	23.60	117.03	20.27	2.00
302	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	150	6.32	4.50	38.85	221.25	0.12	-	-	1.04	24.05	158.97	34.22	2.69
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
<b>ИТОГО</b>		<b>900</b>	<b>29.48</b>	<b>24.72</b>	<b>146.75</b>	<b>909.66</b>	<b>0.37</b>	<b>34.47</b>	<b>0.00</b>	<b>10.47</b>	<b>147.97</b>	<b>474.47</b>	<b>170.46</b>	<b>8.65</b>

**среда(1 неделя)**

<i>Завтрак</i>														
<b>67</b>	Винегрет овощной	80	1.12	8.03	5.83	100.08	0.04	7.71	-	3.60	24.99	34.62	15.62	0.66
<b>95</b>	Рассольник домашний	200	1.67	4.07	10.15	91.60	0.08	10.50	-	1.90	31.80	52.66	22.46	0.86
<b>294</b>	Котлеты рубленые из птицы	100	17.44	16.76	16.28	286.00	0.20	0.90	53.80	68.40	59.78	80.00	22.20	3.62
<b>321</b>	Капуста тушеная	150	3.10	4.86	14.14	112.65	0.04	25.74	-	2.60	83.18	60.21	30.98	1.21
<b>182</b>	Кисломолочный продукт (творог)	139,5	27,5	6,1	3,8	0,04	0,28	27,6	-	201	28	267	0,49	3,1
<b>ПР</b>	Пряник	40	9.60	5.60	155.40	271.60	0.04	0.06	22.00	4.70	19.20	37.40	11.20	1.32
<b>389</b>	Сок плодовый натуральный	200	0.27	-	22.80	92.27	-	3.20	-	0.67	52.00	82.67	30.00	3.20
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
<b>ПР</b>	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
<b>ИТОГО</b>		<b>840</b>	<b>38.04</b>	<b>40.05</b>	<b>258.74</b>	<b>1116.69</b>	<b>0.47</b>	<b>48.11</b>	<b>75.80</b>	<b>82.66</b>	<b>287.05</b>	<b>414.16</b>	<b>153.16</b>	<b>12.24</b>

### Четверг(1неделя)

**Завтрак**

<b>24</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.77	4.86	2.92	56.56	0.03	6.60	-	0.31	15.20	27.13	12.83	0.59
<b>101</b>	Каша манная	150	1.57	2.17	9.69	68.60	0.07	6.60	-	0.98	21.36	44.78	18.22	0.70
<b>231</b>	Поджарка из рыбы	100	14.79	9.02	10.51	182.07	0.09	4.51	7.09	5.99	44.49	172.47	22.61	0.88
<b>312</b>	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
<b>338</b>	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
<b>342</b>	Чай с сахаром	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
<b>ПР</b>	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
<b>ИТОГО</b>		<b>900</b>	<b>26.69</b>	<b>22.24</b>	<b>126.58</b>	<b>817.57</b>	<b>0.45</b>	<b>46.77</b>	<b>7.09</b>	<b>8.73</b>	<b>156.31</b>	<b>429.98</b>	<b>149.25</b>	<b>6.10</b>

### пятница(1 неделя)

<b>Завтрак</b>														
<b>23</b>	Салат из свежих помидоров	80	0.88	4.89	3.65	62.16	0.04	14.44	-	0.43	14.19	25.47	13.96	0.67
<b>102</b>	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.23	118.60	0.18	4.66	-	1.94	34.14	70.48	28.46	1.64
<b>244</b>	Плов из отварной говядины	200	20.34	19.05	32.42	395.01	0.05	0.34	-	3.85	28.84	207.05	42.56	2.85
<b>54</b>	Яйцо вареное	40	4	4,8	0,3	56,6	-	62,4	-	19	67	4,2	0,87	0,14
<b>338</b>	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
<b>389</b>	Сок плодовый натуральный	200	0.27	-	22.80	92.27	-	3.20	-	0.67	52.00	82.67	30.00	3.20
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
<b>ПР</b>	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
<b>ИТОГО :</b>		<b>790</b>	<b>34.29</b>	<b>31.12</b>	<b>135.64</b>	<b>982.49</b>	<b>0.36</b>	<b>21.88</b>	<b>26.00</b>	<b>14.48</b>	<b>167.46</b>	<b>484.25</b>	<b>139.79</b>	<b>9.83</b>

### понедельник (2 неделя)

<b>Завтрак</b>														
<b>20</b>	Салат из свежих огурцов	80	0.60	4.81	1.88	53.28	0.02	3.76	-	0.28	17.86	31.67	10.55	0.46
<b>84</b>	Борщ с фасолью и картофелем	200	2.85	4.09	11.33	102.20	0.08	5.36	-	1.94	43.34	79.60	27.56	1.38
<b>301</b>	Кнели из кур с рисом	100	16.67	24.82	6.32	315.00	0.05	1.82	131.00	0.47	72.00	110.00	18.15	1.52
<b>310</b>	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16
<b>338</b>	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
<b>182</b>	Кисломолочный продукт (творог)	139,5	27,5	6,1	3,8	0,04	0,28	27,6	-	201	28	267	0,49	3,1
<b>54</b>	Сыр твердых сортов в нарезке	30	3,5	4	0	53,8	0,01	0,11	39	-	132	75	5,3	0
<b>349</b>	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
<b>ПР</b>	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
<b>ИТОГО</b>		<b>900</b>	<b>28.88</b>	<b>39.26</b>	<b>118.49</b>	<b>955.12</b>	<b>0.42</b>	<b>42.67</b>	<b>131.00</b>	<b>4.39</b>	<b>212.42</b>	<b>402.04</b>	<b>132.75</b>	<b>8.79</b>

### четверг (2 неделя)

<i>Завтрак</i>														
<b>24</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.77	4.86	2.92	56.56	0.03	6.60	-	0.31	15.20	27.13	12.83	0.59
<b>104</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1.75	2.22	12.31	84.80	0.09	8.86	-	1.02	23.76	57.78	23.74	0.92
<b>245</b>	Бефстроганов из отварной говядины	100	14.44	12.25	3.78	181.00	0.03	0.37	16.90	0.49	33.58	124.92	19.81	1.98
<b>204</b>	Макароны отварные с сыром	150	10.15	11.94	25.58	250.80	0.06	0.16	86.40	0.80	221.40	151.56	15.24	0.92
<b>338</b>	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
<b>389</b>	Какао с молоком	200	0.27	-	22.80	92.27	-	3.20	-	0.67	52.00	82.67	30.00	3.20
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
<b>ПР</b>	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
<b>ИТОГО</b>		<b>900</b>	<b>33.72</b>	<b>32.50</b>	<b>122.53</b>	<b>923.92</b>	<b>0.32</b>	<b>29.19</b>	<b>103.30</b>	<b>4.48</b>	<b>370.04</b>	<b>538.66</b>	<b>164.32</b>	<b>9.58</b>

### среда(2 неделя)

<i>Завтрак</i>														
<b>67</b>	Винегрет овощной	80	1.12	8.03	5.83	100.08	0.04	7.71	-	3.60	24.99	34.62	15.62	0.66
<b>82</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.75	83.00	0.04	8.54	-	1.92	39.78	43.68	20.90	0.98
<b>234</b>	Котлета рубленая	100	11.76	13.99	14.46	231.68	0.07	0.59	44.70	4.63	67.22	170.55	37.55	1.33
<b>312</b>	Каша гречневая	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
<b>54</b>	Яйцо вареное	40	4	4,8	0,3	56,6	-	62,4	-	19	67	4,2	0,87	0,14
<b>ПР</b>	Апельсин	40	9.60	5.60	155.40	271.60	0.04	0.06	22.00	4.70	19.20	37.40	11.20	1.32
<b>342</b>	Сок яблочный	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
<b>ПР</b>	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
<b>ИТОГО</b>		<b>840</b>	<b>31.98</b>	<b>37.25</b>	<b>266.90</b>	<b>1100.70</b>	<b>0.41</b>	<b>35.96</b>	<b>66.70</b>	<b>15.90</b>	<b>218.45</b>	<b>443.85</b>	<b>138.86</b>	<b>7.62</b>

### четверг (2 неделя)

23	Салат из свежих помидоров	80	0.88	4.89	3.65	62.16	0.04	14.44	-	0.43	14.19	25.47	13.96	0.67
99	Суп из овощей	200	1.27	3.99	7.32	76.20	0.06	8.30	-	1.86	27.88	39.42	16.60	0.62
259	Каша геркулесовая	150	18.51	20.67	18.95	337.14	0.14	7.73	-	-	34.86	235.14	48.55	4.41
54-18	Печень говяжья по строгонавски	80	18.51	20.67	18.95	337.14	0.14	7.73	-	-	34.86	235.14	48.55	4.41
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
389	Кофейный напиток	200	0.27	-	22.80	92.27	-	3.20	-	0.67	52.00	82.67	30.00	3.20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
<b>ИТОГО :</b>		<b>850</b>	<b>26.17</b>	<b>30.68</b>	<b>96.66</b>	<b>777.26</b>	<b>0.34</b>	<b>43.67</b>	<b>0.00</b>	<b>3.95</b>	<b>161.03</b>	<b>460.30</b>	<b>138.81</b>	<b>12.47</b>

### пятница(2 неделя)

<i>Завтрак</i>														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1.32	3.30	5.84	58.32	0.04	5.49	-	1.50	22.66	33.29	14.71	1.04
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.75	83.00	0.04	8.54	-	1.92	39.78	43.68	20.90	0.98
241	Макаронные изделия с соусом	100	17.55	14.05	2.20	203.75	0.03	0.01	12.62	0.50	28.98	142.95	19.28	2.32
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
338	Фрукты (груша)	100	3.40	4.52	27.88	165.80	0.04	-	26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
<b>ИТОГО</b>		<b>840</b>	<b>37.81</b>	<b>32.72</b>	<b>149.46</b>	<b>1049.91</b>	<b>0.45</b>	<b>14.77</b>	<b>38.62</b>	<b>6.35</b>	<b>171.22</b>	<b>548.69</b>	<b>234.88</b>	<b>11.37</b>