

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4
ИМЕНИ АКАДЕМИКА СЕРГЕЯ ПАВЛОВИЧА КОРОЛЕВА»
ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ "СОШ №4 им. С.П. Королева"
Энгельсского муниципального района Саратовской
области

Подпись _____
Исаева Э.С.



2025 г.

Примерное десятидневное меню

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория от 7-11 лет

Прием пищи	Блюдо	Вес блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	5,80	6,90	36,10	220,20	175
	Батон нарезной	40	2,60	0,80	18,40	92,00	пп
	Сыр твердый порциями	10	2,30	2,95	0,00	47,00	15
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,00	376
	Фрукт свежий сезонный	60	0,60	0,00	9,60	43,20	пп
Итого за завтрак		520	11,60	17,85	79,23	528,12	247
Обед	Соленый огурец	60	0,60	0,00	1,20	7,80	103
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,12	2,24	16,00	96,80	
	Фрикадельки мясные в соусе красном (90/20)	110	8,65	10,08	12,73	183,69	128/505
	Каша из гороха с маслом	150	10,90	3,71	35,91	236,49	198
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00	349
	Хлеб пшеничный	50	2,40	3,50	22,80	108,00	пп
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,00	68,00	пп
Итого за обед		800	28,67	20,13	132,34	831,78	606
Полдник	Выпечка	60	1,20	3,00	13,20	116,40	
	Кисломолочный напиток	200	6,00	6,00	22,00	158,00	пп
Итого за полдник		260	7,20	9,00	35,20	274,40	
Итого за день:		1580	47,47	46,98	246,77	1634,30	
День 2							
Завтрак	Плов из пшеницы (160/80)	240	17,90	28,47	47,26	402,00	440
	Батон нарезной	40	2,60	0,80	18,40	92,00	пп
	Кондитерское изделие (печенье)	50	2,40	3,50	22,80	108,00	пп
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,00	376
	Итого за завтрак		530	23,10	32,77	103,46	662,00
Обед	Свежая отварная долька	40	0,90	0,00	5,20	25,20	
	Рассолыник ленинградский на м/к бульоне	200	5,40	9,40	7,80	124,00	96
	Рыба, тушеная в томате с овощами (100/20)	120	12,40	6,80	6,40	137,90	172
	Картофельное пюре	150	5,40	9,20	26,40	210,00	128
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151,00	551
	Хлеб пшеничный	50	2,40	3,50	22,80	108,00	пп
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,00	68,00	пп
Итого за обед		790	30,82	29,52	106,46	824,10	606
Полдник	Выпечка	60	1,20	3,00	13,20	116,40	
	Кисломолочный напиток	200	6,00	6,00	22,00	158,00	пп
Итого за полдник		260	7,20	9,00	35,20	274,40	
Итого за день:		1580	61,12	71,29	245,12	1760,50	

		День 3							
Завтрак	Каша манная молочная	205	7,87	10,60	40,66	283,04	181		
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14		
	Сыр твердый порциями	10	2,30	2,95	0,00	47,00	15		
	Батон нарезной	40	2,60	0,80	18,40	92,00	376		
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,00			
	Фрукт свежий сезонный	60	0,60	0,00	9,60	43,20			
	Итого за завтрак	525	13,67	21,55	83,79	590,96		пп/53	
Обед	Кабачковая икра	60	1,80	4,20	6,60	96,00	88		
	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	3,10	5,60	8,00	98,32	444/505		
	Котлета, куриная припущенная с соусом (60/30)	90	11,70	10,88	9,82	245,00	171		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	38,70	103,00	388		
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	24,40	108,00			
	Хлеб пшеничный	50	2,40	3,50	22,80	68,00			
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,00	785,52	605		
Итого за обед	780	30,30	31,28	122,32	116,40	33,60	?		
Полдник	Выпечка	60	1,20	3,00	13,20	8,40	150,00		
	Витаминный напиток "Золотой шар"	200	0,00	0,00	21,60	150,00			
Итого за полдник	260	1,20	3,00	227,71	1526,48				
Итого за день:		День 4							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным (150/50)	200	26,60	13,60	24,20	332,00	224		
	Дйло вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	209		
	Батон нарезной	40	2,60	0,80	18,40	92,00	377		
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,20	41,00			
	Итого за завтрак	480	34,50	19,00	53,10	528,00	75		
Обед	Зеленый горошек консервированный	60	1,80	0,00	3,72	55,20	82		
	Свекольник	200	6,00	6,00	14,00	124,00	259		
	Жаркое по домашнему (180/60)	240	6,90	14,10	17,90	286,00	349		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00			
	Хлеб пшеничный	50	2,40	3,50	22,80	108,00			
Итого за обед	780	20,10	24,20	102,12	772,20	606			
Полдник	Выпечка	60	1,20	3,00	13,20	116,40			
	Кисломолоочный напиток	200	6,00	6,00	22,00	158,00			
Итого за полдник	260	7,20	9,00	35,20	274,40				
Итого за день:	1520	61,80	52,20	190,42	1574,60				

		День 5								
Завтрак	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,60	15,00	46,70	356,30	204			
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14			
	Фрукт свежий сезонный	60	0,60	0,00	9,60	43,20	пр			
	Батон нарезной	40	2,60	0,80	18,40	92,00	пр			
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,20	41,00	377			
	Итого за завтрак	510	12,10	23,00	85,03	598,22	247			
Обед	Соленый огурец	60	0,60	0,00	1,20	7,80	102			
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	5,12	3,60	17,40	115,80	407			
	Рагу из птицы (170/70)	240	18,87	26,40	16,97	397,68	639			
	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,10	93,00	пр			
	Хлеб пшеничный	50	2,40	3,50	22,80	108,00	пр			
	Итого за обед	780	29,56	34,04	93,47	790,28	606			
Полдник	Выпечка	60	1,20	3,00	13,20	116,40	пр			
	Кисломолоочный напиток	200	6,00	6,00	22,00	158,00	пр			
	Итого за полдник	260	7,20	9,00	35,20	274,40				
	Итого за день:	1550	48,86	66,04	213,70	1662,90	266			
День 6										
Завтрак	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	243,84	пр			
	Батон нарезной	40	2,60	0,80	18,40	92,00	15			
	Сыр твердый порциями	10	2,30	2,95	0,00	47,00	14			
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	376			
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,00	пр			
	Фрукт свежий сезонный	60	0,60	0,00	9,60	43,20	пр			
		Итого на завтрак	520	12,96	20,35	71,93	551,76	пр/53		
	Обед	Кабачковая икра	60	1,80	4,20	6,60	67,20	289		
		Суп картофельный рыбный	200	5,31	2,86	13,89	103,38	пр/505		
		Котлета по домашнему в соусе красном (свинина) (100/10)	110	10,31	12,25	9,41	165,57	334		
Макаронные изделия отварные		150	5,50	4,80	38,29	229,20	51			
Компот из кураги		200	1,92	0,12	25,86	151,00	пр			
	Итого за обед	800	29,64	28,23	128,85	892,35	606			
Полдник	Выпечка	60	1,20	3,00	13,20	116,40	пр			
	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,10	93,00	639			
	Итого за полдник	260	1,37	3,04	36,30	209,40				
	Итого за день:	1580	43,97	51,62	237,08	1653,51				

		День 7							
Завтрак	Омлет натуральными	200	15,60	26,00	3,06	317,30	210		
	Зеленый горошек консервированный	60	1,80	1,86	1,86	27,60	75		
	Фрукт свежий сезонный	60	0,60	0,00	9,60	43,20	пп		
	Батон нарезной	40	2,60	0,80	18,40	92,00	пп		
	Кондитерское изделие (печенье)	50	2,40	3,50	22,80	108,00	пп		
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,20	41,00	377		
Итого на завтрак		610	23,20	32,16	65,92	629,10	131		
Обед	Кукуруза консервированная припущенная	60	0,20	0,00	3,60	23,40	82		
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианские со сметаной	200	3,10	5,60	8,00	96,00	82		
	Плов из отварной пшеницы (160/80)	240	14,38	26,47	45,26	198,06	406		
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	24,40	103,00	388		
	Хлеб пшеничный	50	2,40	3,50	22,80	108,00	пп		
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,00	68,00	пп		
Итого за обед		780	23,18	36,37	116,06	596,46	605		
Полдник	Выпечка	60	1,20	3,00	13,20	116,40	605		
	Кисломолочный напиток	200	6,00	6,00	22,00	158,00	пп		
Итого за полдник		260	7,20	9,00	35,20	274,40			
Итого за день:		1650	53,58	77,53	217,18	1499,96			
		День 8							
Завтрак	Свежкла отварная дольками	40	0,90	0,00	5,20	25,20	54		
	Гуляш из отварного мяса	90	12,60	8,10	2,70	133,20	230		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,50	6,00	39,00	244,50	171		
	Батон нарезной	40	2,60	0,80	18,40	92,00	пп		
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,00	376		
Итого за завтрак		520	23,80	14,90	80,30	554,90	247		
Обед	Соленый огурец	60	0,60	0,00	1,20	7,80	102		
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	3,40	8,60	15,80	131,20	102		
	Рагу из пшеницы (170/70)	240	18,87	26,40	16,97	397,68	407		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,70	131,00	349		
	Хлеб пшеничный	50	2,40	3,50	22,80	108,00	пп		
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,00	68,00	пп		
Итого за обед		780	28,27	39,00	100,47	843,68	606		
Полдник	Выпечка	60	1,20	3,00	13,20	116,40	606		
	Кисломолочный напиток	200	6,00	6,00	22,00	158,00	пп		
Итого за полдник		260	7,20	9,00	35,20	274,40			
Итого за день:		1560	59,27	62,90	215,97	1672,98			

		День 9							День 10							
Завтрак	Кабачковая икра	60	1,80	4,20	6,60	67,20		пр/53	Итого за завтрак	203	8,12	8,12	34,51	243,60	108	
	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,80	38,30	191,00		334		10	2,30	2,95	0,00	47,00	15	
	Котлета, куриная припущенная с соусом (100/10)	110	14,30	13,29	12,00	120,60		444/505		10	0,10	7,20	0,13	65,72	14	
	Батон нарезной	40	2,60	0,80	18,40	92,00		пр		200	0,20	0,00	15,00	60,00	376	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,00		376		40	2,60	0,80	18,40	92,00	пр	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,20	0,00	4,80	45,00		53	60	0,60	0,00	9,60	43,20	пр		
	Расолюльник ленинградский на м/к бульоне	200	5,40	9,40	7,80	124,00		96	60	1,20	3,00	13,20	116,40	606		
	Биточки, котлеты рыбные с соусом (100/10)	110	11,50	17,60	13,23	144,28		243/505	200	6,00	6,00	22,00	158,00	пр		
	Пюре картофельное	150	4,32	6,00	6,00	118,50		492	60	0,17	0,00	23,10	93,00	639		
	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,00	22,80	108,00		пр	50	2,40	3,50	22,80	108,00	пр		
Итого за обед	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,00	68,00		пр	690	27,39	37,00	89,73	700,78	пр		
	Выпечка	60	1,20	3,00	13,20	116,40		606	Итого за полдник	200	6,00	6,00	22,00	158,00	пр	
Итого за полдник	Кисломолочный напиток	260	7,20	9,00	35,20	274,40		274,40	Итого за день:	1510	58,99	69,09	215,23	1505,98		
	Итого за завтрак	60	1,80	4,20	6,60	67,20		пр/53								
Завтрак	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая с маслом слив. (200/3)	203	8,12	8,12	34,51	243,60		108	Итого за завтрак	566	13,92	19,07	77,64	551,52	пр/53	
	Сыр твердый порциями	10	2,30	2,95	0,00	47,00		15		Обед	30	0,90	2,10	3,30	33,60	пр/53
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72		14		Ши из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	200	4,60	6,40	7,90	110,00	88
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,00		376		Биточки мясные панированные нежирные с соусом красным (100/20)	120	13,52	8,48	4,08	166,32	408
	Батон нарезной	40	2,60	0,80	18,40	92,00		пр		Рис отварной с овощами	150	3,61	4,51	35,71	198,02	305
Итого за завтрак	Фрукт свежий сезонный	60	0,60	0,00	9,60	43,20		пр	Компот из кураги	200	1,92	0,00	25,86	151,00	551	
	Кабачковая икра	30	0,90	2,10	3,30	33,60		пр/53	Хлеб пшеничный	50	2,40	3,50	22,80	108,00	пр	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,20	0,00	4,80	45,00		53	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,00	68,00	пр	
	Расолюльник ленинградский на м/к бульоне	200	5,40	9,40	7,80	124,00		96	Итого за обед	780	29,35	25,49	111,65	834,94	пр	
Итого за обед	Биточки, котлеты рыбные с соусом (100/10)	110	11,50	17,60	13,23	144,28		243/505	Поддник	60	1,20	3,00	13,20	116,40	606	
	Пюре картофельное	150	4,32	6,00	6,00	118,50		492	Кисломолочный напиток	200	6,00	6,00	22,00	158,00	пр	
Итого за полдник	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,00	22,80	108,00		639	Итого за полдник	260	7,20	9,00	35,20	274,40	пр	
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,00	68,00		пр	Итого за день:	1606	50,47	53,56	224,49	1660,86		
Итого за полдник	Выпечка	60	1,20	3,00	13,20	116,40		606	Итого за завтрак	15701	530,70	607,04	2233,67	16152,07		
	Кисломолочный напиток	260	7,20	9,00	35,20	274,40		274,40	Среднее значение за период фактически	1570	53,07	60,70	223,37	1615,21		
Итого за весь период	Итого за завтрак	60	1,80	4,20	6,60	67,20		пр/53								
	Итого за обед	60	1,80	4,20	6,60	67,20		пр/53								
Среднее значение за период фактически	Итого за полдник	260	7,20	9,00	35,20	274,40		274,40								
	Итого за день:	15701	530,70	607,04	2233,67	16152,07		16152,07								
Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение № 10 Таблица 1, Таблица 2	Вес блюд	1500	46,2-57,7	47,4-59,25	201-251,2	1410-1762,5										
	Белки	1500	46,2-57,7	47,4-59,25	201-251,2	1410-1762,5										
	Жиры	1500	46,2-57,7	47,4-59,25	201-251,2	1410-1762,5										
	Углеводы	1500	46,2-57,7	47,4-59,25	201-251,2	1410-1762,5										
	Энергетическая ценность (ккал)	1500	46,2-57,7	47,4-59,25	201-251,2	1410-1762,5										