

Основное (организованное) 10 – дневное меню
(завтрак + обед)
на весенний период
для обучающихся 7 – 11 лет
общеобразовательных учреждений
Кушевского района

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 2
МБОУ СОШ № 2 им. Рубилина И. Т.
О. Н. Лукаш



2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

О. Н. Лукаш

(dama)



Завтрак+Обед 7-11лет

Завтрак+Обед 7-11лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	5,28	7,30	35,07	206,25	106(с6)
	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)
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	45	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	12,40	22,14	84,07	570,47	
ОБЕД	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)
	Ратун 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
	Сок яблочно-персиковый	180	0,00	0,00	23,94	90	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД		777	32,97	24,74	109,76	860,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1337	45,37	46,88	193,83	1430,55	
День 2							
ЗАВТРАК	Салат из свежыы отварной	60	0,85	1,25	6,84	37,5	23(с6)
	Рыба, тушеная(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
	Чай с лимоном	180	0,16	0,00	14,00		55,01 377(774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	23,15	16,63	76,60		526,93
ОБЕД	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
	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)
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50		45 таб
ИТОГО ЗА ОБЕД		917	27,96	21,17	127,28		781,91
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1452	51,11	37,80	203,88		1308,84
День 3							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		655	22,21	24,58	79,30		607,81
ОБЕД	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)
ИТОГО ЗА ОБЕД		717	31,68	34,54	101,60		823,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1372	53,89	59,12	180,90		1431,61
День 4							
ЗАВТРАК	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(Мор)
	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)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	25,10	13,18	74,63		529,51
ОБЕД		60	0,48	0,06	1,02		7,8 70(774)

	Супл крестьянский с крупой рисовой	200	1,76	3,74	16,76	100,52	114(1252)
	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски(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
ИТОГО ЗА ОБЕД		732	24,13	24,28	128,80	772,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1272	49,23	37,46	203,43	1302,47	
День 5							
ЗАВТРАК	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	363,56	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	24,66	15,25	79,73	533,53	
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		792	32,40	34,28	92,52	785,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1327	57,06	49,53	172,25	1319,32	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая (рисовая) молочная с маслом	150	5,67	9,51	39,56	248,12	1243(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/ч
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		612	18,52	23,44	97,34	659,63	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,85	1,25	6,84	37,5	23(сб)
	Супл 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 (283сб)
ИТОГО ЗА ОБЕД		807	35,38	23,65	129,75	827,21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1419	53,90	47,09	227,09	1486,84
День 7						
ЗАВТРАК		Овощи соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02
	Рыба припущенная(горбуша)	90	17,04	8,93	3,08	7,8 (70(774)
	Соус сметанный	30	0,43	1,15	1,96	154,52 77(302)
	Картофельное пюре	150	3,27	6,66	26,66	21,15 330(774)
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	173,25 312(774)
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	47 таб
	Чай фруктовый	180	0,14	0,14	17,19	50,25 таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	24,58	17,42	69,75	64,93 1
ОБЕД		Салат из квашеной капусты с яблоком	60	0,69	1,34	28,86 8(сб)
	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
	Кисломолочный напиток Снежок	200	5,40	5,00	24,00	168 535(таб)
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	45 таб
ИТОГО ЗА ОБЕД		887	31,71	28,17	111,10	809,45
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1442	56,29	45,59	180,85	1328,35
День 8						
ЗАВТРАК		Суфле из птицы	100	14,58	10,12	4,75
	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	0,50	1,32	1,79	177,85 368(583)
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,10	5,62	22,58	20,88 326
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	147 (сб) 219
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	47 таб
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,00	50,25 таб
	Печенье сахарное	25	1,88	2,45	18,60	55,01 376(774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	24,28	19,99	81,56	104,25 таб
ОБЕД		Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	1,27	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

ИТОГО ЗА ОБЕД		917	29,94	24,03	121,54	780,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1442	54,22	44,02	203,10	1383,18	
День 9							
ЗАВТРАК		Сапат из кукурузы	60	1,00	1,00	7,00	40 12(788)
		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	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			525	27,59	16,68	80,86	558,37
ОБЕД		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
ИТОГО ЗА ОБЕД			867	22,24	30,75	111,56	771,99
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1392	49,83	47,43	192,42	1330,36
День 10							
ЗАВТРАК		Запеканка из творога	150	20,04	16,05	16,82	280,3 313(691)
		Молоко стуженое с сахаром	30	2,13	2,55	16,65	98,4 250(таб)
		Бутерброд с маслом	30/22/8	1,75	6,09	11,66	103,95 1(774)
		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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			560	29,22	30,45	71,03	662,35
ОБЕД		Сапат из квашеной капусты с луком	60	1,01	1,26	4,57	22,65 7(сб)
		Суп крестьянский с крупной 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)
ИТОГО ЗА ОБЕД			777	25,70	22,52	122,52	782,73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1337	54,92	52,97	193,55	1445,08
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:			13792	525,82	467,89	1951,30	13766,6
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1379,2	52,58	46,79	195,13	1376,66