

Циклическое десятидневное меню для детей, обучающихся по программам начального общего образования на 2026-2027 учебный год

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-24м	Шницель из курицы	90	17.2	3.3	12.1	146.6
54-2соус	Соус белый основной	50	0.8	1.8	2	27.3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	3.6	16.3
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6.8	0.7	44.3	211
	Итого за Обед	870	36.8	19.1	112.6	768.8
	Итого за день	870	36.8	19.1	112.6	768.8
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	50	1.1	1.1	4.3	31.7
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	810	42.8	38.5	119.3	994.7
	Итого за день	810	42.8	38.5	119.3	994.7
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.6	2.5	18.1	109.5
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.7	4.4	125.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6.8	0.7	44.3	211
	Итого за Обед	840	29.9	18.2	130.6	806.9
	Итого за день	840	29.9	18.2	130.6	806.9
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-35з	Сельдь с луком	80	7.5	15.9	2.6	183.3
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	3.1	4.5	10.9	96.3

	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17.2	17.9	5.1	249.6
4-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	780	39.1	47.1	70.8	861.5
	Итого за день	780	39.1	47.1	70.8	861.5
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	3.1	5.5	13.2	114.8
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.8	3.5	208.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	760	37.5	35	91.8	831.8
	Итого за день	760	37.5	35	91.8	831.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-8с	Суп гороховый	200	5.2	4.4	15.9	123.8
54-12м	Плов с курицей	200	27.3	6.5	33.3	300.4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	760	41.3	12.1	110.7	714.9
	Итого за день	760	41.3	12.1	110.7	714.9
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-29с	Щи из свежей капусты с ламинарией и сметаной	200	2.9	5.4	6.3	85
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	240	29.8	7.5	21.1	270.7
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6.8	0.7	44.3	211
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	825	50.8	26.9	102	852.5
	Итого за день	825	50.8	26.9	102	852.5
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.2	1.9	15.1	90.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	11.1	11.8	10.9	194.1

	Соус красный основной	50	1.1	1.1	4.3	31.7
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
м.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	810	32.4	22.4	118.7	806.8
	Итого за день	810	32.4	22.4	118.7	806.8
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-19с	Борщ с фасолью	200	3.1	5.1	12.3	107.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16.8	8.2	10.4	183
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0.3	0.1	3.7	16.8
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6.8	0.7	44.3	211
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	900	33	19.9	102.3	720
	Итого за день	900	33	19.9	102.3	720
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	200	3.2	5.5	10.3	103.4
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12.2	152.7
54-3соус	Соус красный основной	50	1.1	1.1	4.3	31.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6.8	0.7	44.3	211
	Итого за Обед	840	34.5	16.2	109	720.7
	Итого за день	840	34.5	16.2	109	720.7

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Обед	819.5	37.8	25.5	106.8	807.9
Среднее значение за период	819.5	37.8	25.5	106.8	807.9