«Согласовано»	«Утверждаю»
Директор	Генеральный
МКОУ СОШ №1	Директор
	ООО «Кимпрод»
М.В. Жабина	И. С. Павликов

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ с 7 – 11 ЛЕТ

г. Кимовска и Кимовского района

на 2024-2025 учебный год.

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1 день	**Завтрак**						
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	180	7.400	8.000	28.000	212.800
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000
	Бутерброд с сыром	г	40	6.900	9.000	10.000	149.000
	Яблоко	г	100	0.400	0.400	9.800	44.000
	Итого завтрак:		**520.000**	**17.500**	**19.900**	**61.400**	**493.800**
	Обед						
	Овощи натуральные (помидор)	г	60	0.660	0.120	2.280	14.400
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6.100	7.480	10.600	131.000
	Котлеты рыбные	г	100	13.000	1.600	10.000	234.900
	Рис с овощами	г	150	4.000	2.600	35.000	182.000
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0.600	0.000	9.700	40.000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	Итого обед:	**г**	**760**	**27.840**	**12.740**	**88.060**	**709.000**
	Полдник						
	Сок апельсиновый	г	210	1.42	0.42	21.80	94.500
	Печенье	г	30	2.200	2.900	22.200	124.500
	Итого за полдник:	**г**	**240**	**3.62**	**3.32**	**44.00**	**219.000**
	Итого за день:	**г**	**1,520.000**	**48.960**	**35.960**	**193.460**	**1,421.800**
2 день	**Завтрак**						
	Запеканка из творога с джемом	г	170	24.00	11.55	35.50	343.400
	Чай с лимоном	г	200	0.300	0.100	9.500	40.000
	Батон нарезной	г	30	2.250	0.870	15.400	78.600
	Мандарин	г	100	0.800	0.200	7.500	38.000
	Итого завтрак:		**500.000**	**27.350**	**12.720**	**67.900**	**500.000**
	Обед						
	Салат из свеклы отварной	г	60	0.900	4.000	5.000	55.000
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	200	9.000	5.110	11.700	130.000
	Печень говяжья по-строгановски	г	100	19.500	9.400	7.600	193.000
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8.550	7.800	37.000	253.000
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	г	200	0.60	0.00	9.70	40.000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	Итого обед:	**г**	**760**	**42.03**	**27.25**	**91.48**	**777.700**
	Полдник						
	Молоко кипяченое	г	200	5.800	5.300	9.100	107.000
	Баранки сдобные	г	30	2.49	2.4	18.12	103.8
	Итого за полдник:	**г**	**230**	**8.29**	**7.70**	**27.22**	**210.800**
	Итого за день:		**1,490.000**	**77.670**	**47.670**	**186.600**	**1,488.500**
3 день	**Завтрак**						
	Каша рисовая вязкая	г	180	5.200	5.700	32.400	208.430
	Какао с молоком	г	200	3.300	2.900	13.800	94.000
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	Масло сливочное	г	10	0.080	7.200	0.130	73.180
	Груша	г	100.000	0.400	0.300	10.300	47.000
	Итого завтрак:	г	**510.000**	**10.480**	**16.680**	**66.910**	**475.010**
	Обед						

	Салат витаминный	г	60	0.720	3.000	3.300	44.000
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	г	200	5.44	5.2	8	100.6
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5.000	202
	Макароны отварные	г	150	5.55	4.95	29.55	184.500
	Сок яблочный	г	205	1.025	0.205	20.7	90.3
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	Итого обед:	**г**	**765**	**31.22**	**27.295**	**87.030**	**728.100**
	Полдник						
	Иогурт	г	200	10.000	6.400	17.000	174.000
	Ватрушка с творожным фаршем	г	100	6	2.83	37	196.7
	Итого за полдник:	**г**	**300**	**16.00**	**9.230**	**54.000**	**370.700**
	Итого за день:		**1,575.000**	**57.695**	**53.205**	**207.940**	**1,573.810**
4 день	**Завтрак**						
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0.4	0.06	1.14	35.6
	Омлет натуральный	г	150	13.000	20.000	3.200	246.000
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000
	Апельсин	г	100	0.900	0.200	8.100	49.200
	Итого завтрак:	**г**	**530**	**18.6**	**23.880**	**36.32**	**471.200**
	Обед						
	Винегрет овощной	г	60	1.000	3.700	4.000	52.800
	Суп картофельный с рыбой	г	200	9	8	10.000	110
	Плов из отварной птицы	г	240	14.76	10	30	352.5
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.600	0.000	20.100	84.000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	Итого обед:	**г**	**750**	**28.840**	**22.640**	**84.580**	**706.000**
	Полдник						
	Сок мультифруктовый	г	205	0.21	0.00	24.60	102.500
	Пряник	г	30	1.770	1.410	22.500	109.800
	Итого за полдник:	**г**	**235**	**1.975**	**1.410**	**47.100**	**212.300**
	Итого за день:		**1,515.000**	**49.415**	**47.930**	**168.000**	**1,389.500**
5 день	**Завтрак**						
	Макароны отварные с сыром	г	170	10.050	8.600	26.500	336.000
	Чай с сахаром	г	200	0.200	0.100	9.300	38.000
	Батон нарезной	г	30	2.250	0.870	15.400	78.600
	Яблоко	г	100	0.400	0.400	9.800	44.000
	Итого завтрак:	г	**500.000**	**12.900**	**9.970**	**61.000**	**496.600**
	Обед						
	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	г	60	1.050	3.710	5.550	60.000
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6.23	8	11	120
	Рыба, запеченная под молочным соусом	г	140	10.400	6.500	10.700	180.000
	Картофельное пюре	г	150	4.050	6.000	8.700	161.000
	Напиток из шиповника	г	200	0.700	0.300	18.300	78.000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	Итого обед:		**800**	**25.910**	**25.450**	**74.730**	**705.700**
	Полдник						
	Молоко кипяченое	г	200	5.800	5.300	9.100	107.000
	Сухари	г	30	2.550	3.240	20.000	119.400
	Итого за полдник:	**г**	**230**	**8.350**	**8.540**	**29.100**	**226.400**
	Итого за день:	**г**	**1,530.000**	**47.160**	**43.960**	**164.830**	**1,428.700**
6 день	**Завтрак**						
	Каша "Дружба"	г	180	5.000	6.000	24.100	207.000
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000
	Батон нарезной	г	30	2.250	0.870	15.400	78.600
	Сыр	г	15	3.5	4.4	0	53.7

	Груша	г	100.000	0.400	0.300	10.300	47.000
	Итого завтрак:		**525.000**	**13.950**	**14.070**	**63.400**	**474.300**
	Обед						
	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	г	60	0.600	5.000	2.100	44.000
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6.100	7.480	10.600	131.000
	Гуляш из отварной говядины	г	100	20.000	19.500	3.300	258.000
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8.550	7.800	37.000	253.000
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0.600	0.000	9.700	40.000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	Итого обед:	**г**	**760**	**39.330**	**40.720**	**83.180**	**832.700**
	Полдник						
	Сок персиковый	г	205	0.62	0.00	33.83	139.400
	Сушки	г	30	3.210	0.360	21.300	101.400
	Итого за полдник:	**г**	**235**	**3.825**	**0.360**	**55.125**	**240.800**
	Итого за день:		**1,520.000**	**57.105**	**55.150**	**201.705**	**1,547.800**
7 день	**Завтрак**						
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25.290	13.250	33.700	357.000
	Чай с сахаром	г	200	0.200	0.100	9.300	38.000
	Батон нарезной	г	30	2.250	0.870	15.400	78.600
	Яблоко	г	100	0.400	0.400	9.800	44.000
	Итого завтрак:	г	**500**	**28.140**	**14.620**	**68.200**	**517.600**
	Обед						
	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	60	0.800	3.700	3.700	73.000
	Уха с крупой	г	200	6.000	2.000	8.000	73.000
	Биточек из курицы	г	90	18.000	16.200	10.000	256.000
	Рагу из овощей	г	150	2.80	6.40	21.00	127.500
	Напиток из шиповника	г	200	0.700	0.300	18.300	78.000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	Итого обед:	**г**	**750**	**31.780**	**29.540**	**81.480**	**714.200**
	Полдник						
	Молоко кипяченое		200	5.800	5.300	9.100	107.000
	Пряник	г	30	1.770	1.410	22.500	109.800
	Итого за полдник:	**г**	**230**	**7.570**	**6.710**	**31.600**	**216.800**
	Итого за день:		**1,480.000**	**67.490**	**50.870**	**181.280**	**1,448.600**
8 день	**Завтрак**						
	Кукуруза консервированная	г	60	1.7	2.1	21	40
	Омлет натуральный	г	150	13.000	20.000	3.200	246.000
	Какао с молоком	г	200	3.300	2.900	13.800	94.000
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	Мандарин	г	100	0.800	0.200	7.500	38.000
	Итого завтрак:		**530**	**20.300**	**25.780**	**55.780**	**470.400**
	Обед						
	Овощи натуральные (помидор свежий)	г	60	0.660	0.120	2.280	14.400
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6.23	8	11	120
	Азу из говядины "по-Татарски"	г	240	13.3	12.7	4.000	325.5
	Сок виноградный	г	205	0.62	0.41	33.40	143.500
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	Итого обед:		**755**	**24.285**	**22.170**	**71.160**	**710.100**
	Полдник						
	Снежок	г	200	5.800	5.000	8.000	101.000
	Булочка ванильная	г	100	7.830	8.000	56.500	330.000
	Итого за полдник:	**г**	**300**	**13.630**	**13.000**	**64.500**	**431.000**
	Итого за день:		**1,585.000**	**58.215**	**60.950**	**191.440**	**1,611.500**
9 день	**Завтрак**						
	Птица отварная	г	100	16.200	12.000	0.300	174.000
	Макароны отварные	г	150	5.55	4.95	29.55	184.500

	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	Апельсин	г	100	0.900	0.200	8.100	49.200
	Итого завтрак:	г	**570.000**	**26.950**	**20.230**	**61.830**	**548.100**
	Обед						
	Салат из капусты белокачанной	г	60	0.870	3.600	5.040	56.400
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	200	9.000	5.110	11.700	130.000
	Оладьи из печени по-кунцевуски	г	90	17.000	5.000	14.000	173.000
	Рис с овощами	г	150	4.000	2.600	35.000	182.000
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.600	0.000	20.100	84.000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	Итого обед:		**750**	**34.950**	**17.250**	**106.320**	**732.100**
	Полдник						
	Сок ананасовый	г	200	0.80	0.20	26.00	106.000
	Печенье	г	30	2.250	2.940	22.300	124.500
	Итого за полдник:	**г**	**230**	**3.050**	**3.140**	**48.300**	**230.500**
	Итого за день:		**1,550.000**	**64.950**	**40.620**	**216.450**	**1,510.700**
10 день	**Завтрак**						
	Каша рисовая вязкая	г	180	5.200	5.700	32.400	208.430
	Чай с лимоном	г	200	0.300	0.100	9.500	40.000
	Масло сливочное	г	10	0.080	7.200	0.130	73.180
	Батон нарезной	г	30	2.250	0.870	15.400	78.600
	Банан	г	100	1.800	0.600	22.800	96.000
	Итого завтрак:		**520**	**9.630**	**14.470**	**80.230**	**496.210**
	Обед						
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0.4	0.06	1.14	6.6
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	г	200	17.400	6.400	3.090	136.000
	Рыба, тушенная в томате с овощами	г	130	9.000	5.000	4.430	177.360
	Картофель отварной	г	150	4.100	7.700	15.400	180.000
	Сок мультифруктовый	г	205	0.21	0.00	24.60	102.500
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	Итого обед:		**795**	**34.585**	**20.100**	**69.140**	**709.160**
	Полдник						
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0.600	0.000	9.700	40.000
	Пряник	г	30	1.770	1.410	22.500	109.800
	Итого за полдник:	**г**	**230**	**2.370**	**1.410**	**32.200**	**149.800**
	Итого за день:		**1,545.000**	**46.585**	**35.980**	**181.570**	**1,355.170**

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	56	49.000	192.110	1,493.800
За десять дней	573.29	618.85	3,239.37	13,228.28
	77	79	335	2350
Не менее	46.2	47.4	201	1410