

Школа МОУ "СОШ №4 им. Ю. А. Гагарина"Утвердил: должность Директор**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**Возрастная категория 7-11 летфамилия Евдакова Т. В.дата 13.03.2026

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ под ре. М.П., Могильного и В. А. Гутельяна - М. ДеЛи-принт, 2011

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак 1смена	гор.блюдо	Плов	200	21,97	22,52	34,69	429,33	265
			гор.напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,01	0,01	27,88	114,6	342
			хлеб	Батон	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
			фрукты	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	79,92	338
				Батончик в инд упаковке "Джет"	42	0,44	4,06	13,35	84,67	ПР
			итого		652	25,51	27,61	108,05	778,66	
1	1	Обед 2смена								
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский"	250	2,2	5,2	15,58	117,9	96
			гор.блюдо	Плов	200	21,97	22,52	34,69	429,33	265
			гарнир							
			гор.напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,01	0,01	27,88	114,6	342
			хлеб бел.	Батон	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
			хлеб черн.							
			напиток							
			фрукты	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	79,92	338
			итого		860	27,27	28,75	110,28	811,89	
1	1	Итого за день:			1512	52,78	56,36	218,33	1590,55	

1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная на молоке	200	7,15	11,16	35,29	271,43	182
				Сыр	30	6,96	8,85	0	107,69	15
			гор.напиток	Какао на молоке	200	3,78	0,67	26	125,11	382
			хлеб	Батон	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
			фрукты	Яблоко	133	0,53	0,53	13,03	59,05	338
				Батончик в инд упаковке "Обыкновенное Чудо"	40	0,72	4,96	9,6	85,92	ПР
			напиток							
			итого		633	21,51	26,47	98,41	719,34	
1	2	Обед								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	88
			2 блюдо	Каша пшенная на молоке	200	7,15	11,16	35,29	271,43	182
			гарнир							
			напиток	Какао на молоке	200	3,78	0,67	26	125,11	382
			хлеб бел.	Батон	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
			хлеб черн.							
				Сыр	30	6,96	8,85	0	107,69	15
			напиток							
			фрукты	Яблоко	191	0,76	0,76	18,72	84,8	338
			итого		901	22,82	26,72	102,63	743,65	
1	2	Итого за день:			1534	44,33	53,19	201,04	1462,99	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный на молоке	150	14,71	20,7	3	256,67	215
				Масло сливочное	12	0,012	8,64	0,15	78,86	14
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	379
			хлеб	Батон	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
			фрукты	Яблоко	211	0,84	0,84	20,68	93,68	338
			напиток							
			итого		603	21,532	33,15	67,52	654,55	
1	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,7	100,13	111
			2 блюдо	Омлет натуральный на молоке	150	14,71	20,7	3	256,67	215
			гарнир							

		напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	379
		хлеб бел.	Батон	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
		хлеб черн.							
			Масло сливочное	12	0,012	8,64	0,15	78,86	14
		фрукты	Яблоко	121	0,48	0,48	11,86	53,72	338
		итого		763	24,152	35,62	74,4	714,72	
1	3	Итого за день:		1366	45,684	68,77	141,92	1369,27	

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,9	4,1	39,84	231,86	302
			горячие блюдо	Гуляш из мяса птицы	150гр	11,83	11,5	2,25	16583	260
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	376
			хлеб	Батон	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
			фрукты	Яблоко	246	0,98	0,98	24,11	109,22	338
			напиток							
			итого		626	24,61	16,88	90,16	17034,2	
1	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	82
			2 блюдо	Гуляш из мяса птицы	150гр	11,83	11,5	2,25	16583	260
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,9	4,1	39,84	231,86	302
			напиток	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	376
			хлеб бел.	Батон	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
			хлеб черн.							
			напиток							
			фрукты	Яблоко	121	0,48	0,48	11,86	53,72	338
			итого		751	25,94	21,28	89,66	17077,1	
1	4	Итого за день:			1377	50,55	38,16	179,82	34111,3	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный со слив маслом	150	3,67	5,42	36,67	210,11	304
				Филе минтая в панировке	90	14,4	1,8	3,6	88,2	ПР
			гор.напиток							
			хлеб	Батон	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
			фрукты	Яблоко	176	0,7	0,7	17,25	78,14	338
				Соус молочный	50	1,03	2,62	3,55	41,9	326
			напиток	Сок в инд упаковке	200	0	0	22,4	90	ПР
			итого		696	22,17	10,84	97,96	578,49	
1	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп гороховый	250	7,5	3,25	17,25	128,25	119
			2 блюдо	Филе минтая в панировке	90	14,4	1,8	3,6	88,2	ПР
			гарнир	Рис припущенный со слив маслом	150	3,67	5,42	36,67	210,11	304
			напиток	Сок в инд упаковке	200	0	0	22,4	90	ПР
			хлеб бел.	Батон	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР

			хлеб черн.							
			фрукты	Яблоко	100	0,3	0,3	7,35	33,3	338
				Соус молочный	50	1,03	2,62	3,55	41,9	326
			итого		870	29,27	13,69	105,31	661,9	
1	5	Итого за день:			1566	51,44	24,53	203,27	1240,39	

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	309
				Котлета мясная	100гр	12	12	1	160	ПР
			гор.напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,01	0,01	27,88	114,6	342
			хлеб	Батон	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
			фрукты	Яблоко	266	1,06	1,06	26,07	118,1	338
				Соус томатный	50	0,70	2,53	2,93	37,20	330
			итого		696	21,24	23,4	100,87	701,94	
2	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский"	250	2,2	5,2	15,58	117,9	96
			2 блюдо	Котлета мясная	100гр	12	12	1	160	ПР
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	309
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,01	0,01	27,88	114,6	342
			хлеб бел.	Батон	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
			хлеб черн.							
			фрукты	Яблоко	147	0,59	0,59	11,47	65,27	338
			итого		777	22,27	25,6	98,92	729,81	
2	1	Итого за день:			1473	43,51	49	199,79	1431,75	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая на молоке	200	4,32	5,63	27,8	178,4	303
			гор.напиток	Какао на молоке	200	3,78	0,67	26	125,11	382
			хлеб	Батон	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
			фрукты	Яблоко	227	0,9	0,9	22,25	100,79	338
				Сыр	30	6,96	8,85	0	107,69	15
				Батончик в инд упаковке "Бон Тайм"	20	0,08	0,64	0,2	18,4	ПР
			итого		707	18,41	16,99	90,74	600,53	
2	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	88
			2 блюдо	Каша рисовая на молоке	200	4,32	5,63	27,8	178,4	303
			гарнир							
			напиток	Какао на молоке	200	3,78	0,67	26	125,11	382
			хлеб бел.	Батон	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
			хлеб черн.							

		фрукты	Яблоко	179	0,72	0,72	17,54	79,48	338
			Сыр	30	6,96	8,85	0	107,69	15
			<i>итого</i>	889	19,95	21,15	93,96	645,3	
2	2	Итого за день:		1596	38,36	38,14	184,7	1245,83	

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком сгущенным	190	27,77	21,01	53,2	513	223
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	379
			хлеб	Батон	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
			фрукты	Яблоко	108	0,43	0,43	10,58	47,95	338
				Масло сливочное	12	0,012	8,64	0,15	78,86	14
			итого		540	34,182	33,05	107,62	865,15	
2	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп гороховый	250	7,5	3,25	17,25	128,25	119
			2 блюдо	Запеканка из творога с молоком сгущенным	190	27,77	21,01	53,2	513	223
			гарнир							
			напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	379
			хлеб бел.	Батон	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
			хлеб черн.							
			фрукты	Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	48,84	338
			итого		780	41,68	27,67	124,92	915,43	
2	3	Итого за день:			1320	75,862	60,72	232,54	1780,58	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный со слив маслом	150	3,67	5,42	36,67	210,11	304
				Филе минтая отварное	100	17,15	7,42	4,42	138,18	226
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	3,60	2,68	29,20	155,2	377
			хлеб	Батон	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
			фрукты	Яблоко	195	0,78	0,78	19,11	86,58	338
				Соус сметанный порционно	50	0,7	2,53	2,93	37,2	330
			итого		725	28,27	19,13	106,82	697,41	
2	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	82
			2 блюдо	Филе минтая отварное	100	17,15	7,42	4,42	138,18	226
			гарнир	Рис припущенный со слив маслом	150	3,67	5,42	36,67	210,11	304
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	3,60	2,68	29,20	155,2	377
			хлеб бел.	Батон	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР

		хлеб черн.							
		фрукты							
			Батончик в инд упаковке "Бон Тайм"	20	0,08	0,64	0,2	18,4	ПР
			Соус сметанный порционно	50	0,7	2,53	2,93	37,2	330
		итого		800	29,4	23,89	99,66	727,63	
2	4	Итого за день:		1525	57,67	43,02	206,48	1425,04	

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,9	4,1	39,84	231,86	302
				Гуляш из мяса говядины	130	17,46	20,15	3,47	265,2	260
			гор.напиток							
			хлеб	Батон	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
			фрукты							
			напиток	Сок в инд упаковке	200	0	0	22,4	90	ПР
			итого		510	28,73	24,55	80,2	657,2	
2	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,7	100,13	111
			2 блюдо	Гуляш из мяса говядины	130	17,46	20,15	3,47	265,2	260
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,9	4,1	39,84	231,86	302
			напиток	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	376
			хлеб бел.	Батон	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
			хлеб черн.							
			фрукты							
			напиток							
			итого		760	32,24	27,38	82,97	707,33	
2	5	Итого за день:			1270	60,97	51,93	163,17	1364,53	
		Среднее значение за период:			1453,9	52,1156	48,382	193,11	4702,23	