

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Старощербаковская средняя общеобразовательная школа
Барабинского района Новосибирской области

Утверждаю:

 Директор школы
Межуева З.Н.
Приказ № 187 от 04.08.2026



ПРИМЕРНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Горячее питание обед(правильное)

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					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-8с	Суп гороховый	250	6.5	5.4	19.9	154.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	190	10.4	8	45.5	296
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	20	0.4	0.5	1.7	12.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	8.9	37.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	890	39.7	40.4	125.2	1024
	Итого за день	890	39.7	40.4	125.2	1024
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.8	3.5	208.6
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.3	0	17.8	72.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	790	28.5	27.5	90.9	724.3
	Итого за день	790	28.5	27.5	90.9	724.3
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3.8	6.9	16.5	143.4
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-21м	Курица отварная	120	38.6	2.9	1.3	185.8
54-1соус	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6
54-2хн	Компот из кураги	180	0.9	0	14.1	60.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	890	53.9	18.6	112.1	832.2
	Итого за день	890	53.9	18.6	112.1	832.2
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.6	6.7	6.6	100.9

54-1г	Макаронны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-6м	Биточек из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	20	0.4	0.5	1.7	12.7
54-7хн	Компот из смородины	180	0.3	0.1	7.5	31.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	870	34.4	38	105	898.9
	Итого за день	870	34.4	38	105	898.9
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4	2.4	18.9	113.5
54-8г	Капуста тушеная	180	4.3	5.4	17.5	136.2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	11.1	11.8	10.9	194.1
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.3	0	17.8	72.7
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	840	28.1	24.2	109.4	767.9
	Итого за день	840	28.1	24.2	109.4	767.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-24з	Икра кабачковая	60	0.9	2.8	4.4	46.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	190	10.4	8	45.5	296
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	20	0.4	0.5	1.7	12.7
54-7хн	Компот из смородины	180	0.3	0.1	7.5	31.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	800	35.6	33.1	108.4	873.5
	Итого за день	800	35.6	33.1	108.4	873.5
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	3.7	3.8	13.7	103.5
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16.6	8.9	7.5	176.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	860	30.4	25.9	98.3	746.6
	Итого за день	860	30.4	25.9	98.3	746.6
	Неделя 2 Среда					

	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.6	6.7	6.6	100.9
54-12м	Плов с курицей	250	34.1	8.1	41.6	375.5
54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	8.9	37.4
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	830	45.1	21.2	100.6	772.7
	Итого за день	830	45.1	21.2	100.6	772.7
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3.8	6.9	16.5	143.4
54-1г	Макароны отварные	210	7.5	6.9	45.9	275.5
54-25м	Курица тушеная с морковью	110	15.5	6.3	4.9	138.4
54-9хн	Компот из облепихи	180	0.2	0.9	6.7	35.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	910	33.8	31.7	109.2	856.9
	Итого за день	910	33.8	31.7	109.2	856.9
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4
54-8г	Капуста тушеная	180	4.3	5.4	17.5	136.2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	11.1	11.8	10.9	194.1
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	870	25.8	26.9	92.7	716.8
	Итого за день	870	25.8	26.9	92.7	716.8

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Обед	855	35.5	28.8	105.2	821.4
Среднее значение за период	855	35.5	28.8	105.2	821.4