

Утверждено  
приказом директора МОУ  
"СОШ № 7"  
от 24.10.2022 № 223

**Примерное десятидневное меню**  
**для организации питания детей (сад, 12 часов)**  
**МОУ "СОШ № 7" (структурное подразделение - детский сад)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
Завтрак	Каша ячневая	180	4,76	8,60	35,73	157,20	99
	Хлеб пшеничный с маслом	45	3,01	4,80	20,41	117,50	1.2
	Печенье	20	1,50	3,54	12,94	89,60	151
	Кофейный напиток с молоком	180	1,30	1,40	14,30	66,00	253
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>10,57</b>	<b>18,34</b>	<b>83,38</b>	<b>430,30</b>	
Завтрак 2	Кефир 2,5% жирности	150	4,35	4,80	6,00	88,50	251
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>	
Обед	Икра кабачковая	60	0,00	5,10	5,10	54	41
	Суп шахтерский, с мясом и со сметаной	200	3,32	4,80	15,70	115,00	101
	Жаркое по-домашнему	200	24,40	6,30	21,80	350,60	276
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,55	21,50	100,00	1.1
	Сок яблочный	180	0,90	0,18	17,64	80,28	399
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>32,02</b>	<b>16,93</b>	<b>81,74</b>	<b>699,88</b>	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с молоком стуженным	160	19,75	15,70	42,10	454,35	117
	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,45	25,70	132,50	1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,98	43,00	263,264
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>380</b>	<b>23,50</b>	<b>17,15</b>	<b>79,78</b>	<b>629,85</b>	
<b>Итого за первый день</b>			<b>70,44</b>	<b>57,22</b>	<b>250,90</b>	<b>1848,53</b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Каша рисовая	180	4,50	7,70	25,90	191,50	173
	Хлеб пшеничный с маслом	45	3,01	4,80	20,41	117,50	1.2
	Какао с молоком	180	1,20	1,30	14,00	60,00	248
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>8,71</b>	<b>13,80</b>	<b>60,31</b>	<b>369,00</b>	
Завтрак 2	Кефир 2,5% жирности	150	4,35	4,80	6,00	88,50	251
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>	
Обед	Икра морковная	60	0,93	4,88	5,53	70	75
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,30	3,80	17,49	114,00	44
	Суфле из птицы	70	7,50	11,20	3,42	250,30	183
	Капуста тушеная	130	2,60	3,90	7,80	88,70	200
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,55	21,50	100,00	1.1
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	14,30	54,00	240
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>17,87</b>	<b>24,47</b>	<b>70,04</b>	<b>677,00</b>	
Уплотненный полдник	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	47,90	177,70	274
	Омлет натуральный с маслом	100	7,63	7,50	32,45	253,00	110
	Кофейный напиток с молоком	180	1,30	1,40	14,30	66,00	253
	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,45	25,70	132,50	1
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>390</b>	<b>17,73</b>	<b>19,98</b>	<b>120,35</b>	<b>629,20</b>	
<b>Итого за второй день</b>			<b>48,66</b>	<b>63,05</b>	<b>256,70</b>	<b>1763,70</b>	

День 3							
Завтрак	Каша пшеничная	180	4,08	7,19	31,50	175,00	96
	Хлеб пшеничный с маслом	45	3,01	4,80	20,41	117,50	1.2
	Печенье	20	1,50	3,54	12,94	89,60	151
	Кофейный напиток с молоком	180	1,30	1,40	14,30	66,00	253
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>9,89</b>	<b>16,93</b>	<b>79,15</b>	<b>448,10</b>	
Завтрак 2	Кефир 2,5% жирности	150	4,35	4,80	6,00	88,50	251
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>	
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65	22
	Суп рыбный со сметаной	200	8,20	5,60	10,70	131,80	43
	Котлета мясная	70	9,84	9,02	7,16	165,99	161
	Пюре картофельное	130	2,66	4,50	15,60	123,00	206
	Соус красный основной	30	0,41	1,17	1,85	18,60	228
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,55	21,50	100,00	1.1
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,00	21,50	87,30	241
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>25,74</b>	<b>25,38</b>	<b>82,86</b>	<b>691,69</b>	
Уплотненный полдник	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,40	7,68	27,72	315,60	186
	Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	32,90	226
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,98	43,00	263,264
	Яблоко	240	0,96	0,96	19,60	106,00	368
	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,45	25,70	132,50	1
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>670</b>	<b>10,56</b>	<b>15,15</b>	<b>86,62</b>	<b>630,00</b>	
<b>Итого за третий день</b>			<b>50,53</b>	<b>62,26</b>	<b>254,63</b>	<b>1858,29</b>	
День 4							
Завтрак	Каша пшеничная	180	5,69	7,87	35,64	192,30	91
	Хлеб пшеничный с маслом	45	3,01	4,80	20,41	117,50	1.2
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	209
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,98	43,00	263,264
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>13,80</b>	<b>17,27</b>	<b>68,33</b>	<b>415,80</b>	
Завтрак 2	Кефир 2,5% жирности	150	4,35	4,80	6,00	88,50	251
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>	
Обед	Салат из кукурузы	60	1,7	3,7	6	59,58	12
	Суп "Харчо", с мясом птицы	200	4,00	4,27	17,16	123,00	101
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,3	7,3	34,3	228,8	204
	Котлета рыбная	70	8,00	3,80	24,80	100,00	134
	Соус белый основной	30	0,11	1,04	1,03	13,92	363
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,55	21,50	100,00	1.1
	Сок яблочный	180	0,90	0,18	17,64	80,28	399
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>22,41</b>	<b>20,84</b>	<b>122,43</b>	<b>705,58</b>	
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	5,60	4,30	31,13	182,30	289,314
	Винегрет овощной	190	2,59	11,74	16,04	180,00	45
	Кисель	180	0,00	0,00	18,80	84,00	233
	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,45	25,70	132,50	1
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>480</b>	<b>11,94</b>	<b>17,49</b>	<b>91,67</b>	<b>578,80</b>	
<b>Итого за четвертый день</b>			<b>52,50</b>	<b>60,40</b>	<b>288,43</b>	<b>1788,68</b>	
День 5							
Завтрак	Каша "Дружба"	180	4,50	7,80	31,30	195,20	84
	Хлеб пшеничный с маслом	45	3,01	4,80	20,41	117,50	1.2
	Какао с молоком	180	1,20	1,30	14,00	60,00	248
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>8,71</b>	<b>13,90</b>	<b>65,71</b>	<b>372,70</b>	
Завтрак 2	Кефир 2,5% жирности	150	4,35	4,80	6,00	88,50	251
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>	
Обед	Салат из отварной моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56	9
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,20	4,00	10,80	142,00	39
	Птица в соусе с томатом	70	7,42	9,33	2,58	106,00	179
	Рис отварной	130	3,30	5,20	37,18	225,30	304
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,55	21,50	100,00	1.1
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,00	21,50	87,30	241

<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>20,41</b>	<b>24,13</b>	<b>96,72</b>	<b>716,60</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Запеканка овощная	230	8,30	9,40	25,30	245,00	62
	Соус белый основной	30	0,11	1,04	1,03	13,92	363
	Кофейный напиток с молоком	180	1,30	1,40	14,30	66,00	253
	Яблоко	240	0,96	0,96	19,60	106,00	368
	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,45	25,70	132,50	1
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>720</b>	<b>14,42</b>	<b>14,25</b>	<b>85,93</b>	<b>563,42</b>	
<b>Итого за пятый день</b>			<b>47,89</b>	<b>57,08</b>	<b>254,36</b>	<b>1741,22</b>	
<b>Итого за 1 неделю пять дней</b>			<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,08</b>	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная	180	4,08	7,19	31,50	175,00	96
	Хлеб пшеничный с маслом	45	3,76	5,05	25,71	146,00	1.2
	Кофейный напиток с молоком	180	1,30	1,40	14,30	66,00	253
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>387</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Кефир 2,5% жирности	150	4,35	4,80	6,00	88,50	251
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	4,50	4,55	65	10
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	200	3,60	4,10	19,80	130,00	38,00
	Капуста , тушеная с мясом	200	7,87	8,74	39,61	292,00	200
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,55	21,50	100,00	1.1
	Сок яблочный	180	0,90	0,18	17,64	80,28	399
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>16,60</b>	<b>18,07</b>	<b>103,10</b>	<b>667,28</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Пудинг творожный с молоком сгущенным	140	15,26	9,10	35,78	422,00	128
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,98	43,00	263,264
	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,45	25,70	132,50	1
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>360</b>	<b>19</b>	<b>11</b>	<b>73</b>	<b>598</b>	
<b>Итого за шестой день</b>			<b>49,10</b>	<b>47,06</b>	<b>254,07</b>	<b>1740,28</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная	180	4,85	5,70	24,40	217,00	93
	Хлеб пшеничный с маслом	45	3,76	5,05	25,71	146,00	1.2
	Какао с молоком	180	1,20	1,30	14,00	60,00	248
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>64</b>	<b>423</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Кефир 2,5% жирности	150	4,35	4,80	6,00	88,50	251
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>	
<b>Обед</b>	Салат "Здоровье"	60	1,08	3,00	1,00	19,48	25
	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	200	2,40	2,40	6,90	94,40	15,5
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,90	5,50	20,00	227,90	186
	Печень говяжья по-строгановски	70	10,65	2,88	5,53	224,12	172
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,55	21,50	100,00	1.1
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	14,30	54,00	240
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>21,57</b>	<b>14,47</b>	<b>69,23</b>	<b>719,90</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	47,9	177,7	274
	Омлет с овощами	100	6,60	13,20	4,20	158,80	110
	Яблоко свежее	240	0,96	0,96	19,60	106,00	368
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,98	43,00	263,264
	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,45	25,70	132,50	1
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>630</b>	<b>16</b>	<b>25</b>	<b>109</b>	<b>618</b>	
<b>Итого за седьмой день</b>			<b>52,09</b>	<b>56,56</b>	<b>248,72</b>	<b>1849,40</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая	180	4,76	8,60	35,73	157,20	99
	Хлеб пшеничный с маслом	45	3,76	5,05	25,71	146,00	1.2
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	209
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,98	43,00	263,264
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>74</b>	<b>409</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Кефир 2,5% жирности	150	4,35	4,80	6,00	88,50	251
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>	
	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	60	1,57	5,08	3,90	67,0	12
	Суп рыбный со сметаной	200	8,20	5,60	10,70	131,80	43

Обед	Зразы картофельные с мясом	170	13,30	10,00	29,90	256,70	19/8
	Соус красный основной	30	0,41	1,17	1,85	18,60	228
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,55	21,50	100,00	1.1
	Сок яблочный	180	0,90	0,18	17,64	80,28	399
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>28</b>	<b>23</b>	<b>85</b>	<b>654</b>	
Уплотненный полдник	Пудинг из моркови и яблок	250	6,61	9,20	37,61	270,30	75
	Соус молочный (сладкий)	30	0,60	1,40	4,00	30,45	351
	Кисель	180	0,00	0,00	16,20	84,00	233
	Печенье	20	1,50	3,54	12,94	89,60	151
	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,45	25,70	132,50	1
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>520</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>96</b>	<b>607</b>	
<b>Итого за восьмой день</b>			<b>58,21</b>	<b>61,22</b>	<b>261,66</b>	<b>1758,93</b>	
<b>День 9</b>							
Завтрак	Каша рисовая	180	4,50	7,70	25,90	191,50	173
	Кофейный напиток с молоком	180	1,30	1,40	14,30	66,00	253
	Хлеб пшеничный с маслом	45	3,01	4,80	20,41	117,50	1.2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>61</b>	<b>375</b>	
Завтрак 2	Кефир 2,5% жирности	150	4,35	4,80	6,00	88,50	251
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>	
Обед	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	60	0,74	4,54	3,73	61	21
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	200	5,20	4,20	17,80	120,00	36,00
	Суфле из птицы	70	7,50	11,20	3,42	250,30	183
	Пюре картофельное	130	2,66	4,50	15,60	123,00	206
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,55	21,50	100,00	1.1
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	14,30	54,00	240
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>76</b>	<b>708</b>	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	190	2,59	11,74	16,04	180,00	45
	"Гребешок" из дрожжевого теста	70	5,30	4,75	64,40	183,30	417
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	209
	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,45	25,70	132,50	1
	Какао с молоком	180	1,20	1,30	14,00	60,00	248
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>520</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>120</b>	<b>619</b>	
<b>Итого за девятый день</b>			<b>50,73</b>	<b>67,67</b>	<b>263,40</b>	<b>1790,60</b>	
<b>День 10</b>							
Завтрак	Каша "Дружба"	180	4,50	7,80	31,30	195,20	84
	Хлеб пшеничный с маслом	45	3,01	4,80	20,41	117,50	1.2
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	209
	Какао с молоком	180	1,20	1,30	14,00	60,00	248
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>14</b>	<b>19</b>	<b>66</b>	<b>436</b>	
Завтрак 2	Кефир 2,5% жирности	150	4,35	4,80	6,00	88,50	251
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>	
Обед	Икра морковная	60	0,93	4,88	5,53	70	75
	Свекольник, с мясом и со сметаной	200	3,40	5,20	11,02	116,00	34
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,3	7,3	34,3	228,8	204
	Котлета рыбная	70	8,00	3,80	24,80	100,00	134
	Соус белый основной	30	0,11	1,04	1,03	13,92	363
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,55	21,50	100,00	1.1
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,00	21,50	87,30	241
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>120</b>	<b>716</b>	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей с мясом	200	15,2	17,6	25,9	316,05	77
	Яблоко свежее	240	0,96	0,96	19,60	106,00	368
	Кофейный напиток с молоком	180	1,30	1,40	14,30	66,00	253
	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,45	25,70	132,50	1
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>660</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>86</b>	<b>621</b>	
<b>Итого за десятый день</b>			<b>59,91</b>	<b>67,48</b>	<b>277,19</b>	<b>1860,77</b>	
<b>Итого за 2 неделю пять дней</b>			<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,01</b>	<b>1800,00</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>540,02</b>	<b>600,00</b>	<b>2610,05</b>	<b>18000,40</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,04</b>	
Должное значение			54	60	261	1800	
% отклонения			0,0	0	0	0	