

УТВЕРЖДАЮ
МБОУ "Марьяновская СОШ №2"
И.о. директор И.А.Ермоленко
« 29 » 9.10.2025

Примерное 10-дневное меню
детей 7-11 лет МБОУ "Марьяновская СОШ №2" на 2024-2025 учебный год

№ рецепт		Выход, г.мл	Пищевые вещества, г			Эн. ценность, ккал	Минеральные вещества, мкг				Витамины, мкг		
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
	1-й день												
№1	Суп картофельный с горохом	200	1,7	1,8	12	86,4	39,2	0	20,4	0,74	0	6,94	0
№9	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	15	181	120	4,04	0,21	0	19,2
№16	Птица тушеная в сметанном соусе	100/50	12,75	22,45	1,4	258,34	45,24	168,49	20,02	2,14	0,05	1,43	0,16
№29	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,09	107,2	0,01	0	0	1,05	0,13	0	0
№20	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	42,8	13	10	9,1	0,19	0,01	2,5	4,8
	Итого	750	26,12	31,72	79,79	728,44							
	2-й день												
№2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	11,1	5,62	14,2	170,66	33,6	42,6	19,2	0,87	0,04	6,76	134,6
№10	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	12	41	7,2	0,73	0,06	0	18,4
№28	Соус томатный	50	0,49	3,6	4,1	51,45	5	116	13,8	0,2	0,1	0,6	0,02
№17	Котлета п/ф	100	13,1	15	14,3	239	36	0	20,8	2,24	0	0	0
№29	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,09	107,2	0,01	0	0	1,05	0,13	0	0
№21	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0
	Итого:	750	33,36	30,19	99,49	821,91							
	3-й день												
№3	Суп с рыбными консервами «Сайра».	200	6,88	9,23	14,32	192,29	47,6	186	22,6	1,02	0,08	7,28	0,06
№11	Картофельное пюре	200	3,2	5,2	19,8	139,4	50,25	0	28,5	1,05	0	5,1	0
№28	Соус томатный	50	11,4	18,4	15,6	274	30,29	0	27,27	1,17	0,05	2,08	0
№18	Тефтели п/ф/ фрикадельки п/ф	100	17	27,4	22	406	6,4	3,6	0	0,18	0,01	1,08	0
№22	Компот из смеси сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	0,01	0	0	1,05	0,13	0	0
№29	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,4	9,8	68	16	2,2	9	2,2	0,03	10	0
	Итого:	800	48,88	60,69	116,72	1189,69							
	4 – й день												
№4	Рассольник «Петербургский»	200	1,68	4,09	13,27	96,6	21,16	57,56	20,72	0,78	0,08	6,03	0
№12	Рис припущенный	200	3,8	4,8	35	196,9	11,9	0	0	0,8	0,04	0,038	0
№16	Птица тушеная в сметанном соусе	100/50	12,75	22,45	1,4	258,34	45,24	168,49	20,02	2,14	0,05	1,43	0,16
№23	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0	0	1,05	0,13	0	0
№29	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,4	9,8	68	16	2,2	9	2,2	0,03	10	0
	Итого:	800	19,63	31,94	79,67	711,84							

	5 – й день												
№5	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	25,8	13,9	92,5	598	10,96	0	16,74	0,69	0,07	5,28	0
№13	Капуста тушенная с мясом	200	22,1	21,9	13,2	339,4	0	0	0,002	0	0	0	0
№24	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	13,6	0	11,73	2,13	0	0,027	0
№30	Фрукт	100	3,07	1,07	20,09	107,2	0,01	0	0	1,05	0,13	0	0
№29	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	14,4	68,3	26,1	0	20,2	1,3	0	12,7	0
	Итого:	750	52,47	37,27	146,89	1140,8							
	6 – й день												
№6	Суп гороховый	200	32,6	14	74,6	554,6	10,96	0	16,74	0,69	0,07	5,28	0
№10	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	12	41	7,2	0,73	0,06	0	18,4
№28	Соус томатный	50	0,49	3,6	4,1	51,45	30,29	0	27,27	1,17	0,05	2,08	0
№17	Котлета п/ф	100	13,1	15	14,3	239	36	0	20,8	2,24	0	0	0
№25	Чай сладкий	200	0,2	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0
№29	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,09	107,2	0,01	0	0	1,05	0,13	0	0
	Итого:	750	54,86	38,57	159,89	1205,85							
	7-й день												
№7	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,752	4,641	11,139	90,544	43,14	0	0	0,9	0,079	31,84	0
№14	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	20	234	18	0,58	0,08	2,36	147
№29	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,09	107,2	0,01	0	0	1,05	0,13	0	0
№30	Фрукт	120	3,8	2,9	11,3	115	0,12	0,11	0,04	0,01	0,01	0,01	0,01
№26	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	26,1	0	20,2	1,3	0	12,7	0
	Итого:	770	40,522	20,311	88,329	727,744							
	8 – й день												
№3	Суп с рыбными консервами «Сайра».	200	6,88	9,23	14,32	192,29	47,6	186	22,6	1,02	0,08	7,28	0,06
№9	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	15	181	120	4,04	0,21	0	19,2
№16	Птица тушенная в сметанном соусе	100/50	12,75	22,45	1,4	258	45,24	168,49	20,02	2,14	0,05	1,43	0,16
№29	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,09	107	0,01	0	0	1,05	0,13	0	0
№21	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0
	Итого:	750	31,2	39,05	85,81	847,79							
	9 – й день												
№8	Суп крестьянский с крупой	200	8	7,38	6,32	147,86	33,6	42,6	19,2	0,87	0,04	6,76	134,6
№15	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4	32	2,13	93	2,13	0,13	0,11	260
№29	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,09	107	0,01	0	0	1,05	0,13	0	0
№23	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	14	17	18	0,8	0,02	4	0
№31	Огурец свежий	100	0,42	0,06	1,14	120	10,2	18	8,4	0,3	0,02	2,94	0
	Итого:	750	33,39	15,71	65,35	684,26							
	10 – й день												

№4	Рассольник «Петербургский»	250	1,68	4,09	13,27	96,6	21,16	57,56	20,72	0,78	0,08	6,03	0
№10	Рис припущенный	180	3,8	4,8	35	196,9	11,9	0	0	0,8	0,04	0,038	0
№19	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	18,7	21,6	4,4	287,6	96	197	28	0,63	0,14	0,4	66,3
№29	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,09	107	0,01	0	0	1,05	0,13	0	0
№5	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	13,6	0	11,73	2,13	0	0,027	0
	Итого:	780	27,55	31,56	79,46	716							
	Итого за 10 дней		367,982	337,011	1001,399	8774,324							
	Среднее за 1 день		61,04	34,04	91,65	750,77							