

**Примерное десятидневное меню
на 2025-2026 учебный год
Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 ДЕНЬ 1 Завтрак:	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	6,02	4,37	75,06	10
	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	250	6,64	5,18	15,44	135	83
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Фрукты(яблоко)	150	2,2	0,4	31,05	136,6	
Итого за завтрак:		710	18,24	15,78	89,74	575,56	
Неделя 1 ДЕНЬ 2 Завтрак:	Морковь отварная в нарезке	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Плов из птицы	240	20	17	36	377	291
	Кисель фруктовый	180	-	-	28,8	115,2	503
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Печенье	40	3,8	4,9	37,2	108	
Итого за завтрак:		570	29,41	22,6	127,31	737,49	
Неделя 1 ДЕНЬ 3 Завтрак:	Капустный салат	60	0,31	0,48	1,41	46,3	321
	Гуляш из отварного мяса	120	15,1	15,3	3,50	134	277
	Пшеничный гарнир	150	6,60	5,72	37,88	229,50	679
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за завтрак:		680	30,06	25,22	89,79	665,1	
Неделя 1 ДЕНЬ 4 Завтрак:	Отварная свекла в нарезках	60	0,63	1,92	4,3	58,93	43
	Рыба припущенная с подливой	120	14,9	14,4	30,79	312,4	234
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Кондит.изд.(печенье)	40	7,5	28	59	85	
Итого за завтрак:		620	34,65	53,3	153,42	822,48	
Неделя 1 ДЕНЬ 5 Завтрак:	Морковь отварная в нарезке	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Тефтели из говядины с подливой	120	8,87	9,83	11,71	171	286
	Гречневый гарнир	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679

	Чай с сахаром	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за завтрак:		730	26,14	21,54	107,46	739,52	
Неделя 2 ДЕНЬ 1 Завтрак:	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,10	6,25	31,44	17
	Куриные биточки с подливой	120	14,22	14,78	15,14	250,8	354
	Отварные макароны	150	4,54	4,57	35,31	206,53	688
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за завтрак:		620	34,75	50,77	152,9	814,67	
Неделя 2 ДЕНЬ 2 Завтрак:	Капустный салат	60	0,31	0,48	1,41	46,3	321
	Суп с лапшой, с мясом птицы со сметаной	250	1,8	4,92	10,93	95,22	47
	Чай с сахаром	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за завтрак:		710	8,79	6,44	76,89	437,2	
Неделя 2 ДЕНЬ 3 Завтрак:	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Куриное филе в сметанном соусе	120	11,56	9,3	2,97	141,75	302
	Пшеничный гарнир	150	6,58	5,56	31,67	208,08	679
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Печенье	40	3,8	4,9	37,2	108	010
Итого за завтрак:		620	31,63	24	114,73	713,72	
Неделя 2 ДЕНЬ 4 Завтрак:	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,10	6,25	31,44	17
	Рыба (рыбные котлеты) с подливой	120	14,9	14,4	30,79	312,4	234
	Гречневый гарнир	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за завтрак:		680	31,25	23,83	119,88	829,29	
Неделя 2 ДЕНЬ 5 Завтрак:	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Рагу мясное	200	1,89	6,02	15,77	324,44	26
	Чай с сахаром	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Яблоко	150	2,2	0,4	31,05	136,6	006
Итого за обед:		660	9,7	7,12	84,33	647,11	
Среднее значение за период							