

Утверждаю:  Грипина И.П./
 Директор: 
 Приказ от 12.01.2026г. № 1-7



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ № 1 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
 МКОУ «ООШ», Д.ПОДБОРКИ КОЗЕЛЬСКОГО РАЙОНА КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ-ВЕСЕННИЙ
 ПЕРИОД 2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша гречневая молочная	220	10,37	12,43	41,38	357,44	15
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	80	5,04	3,4	16,7	106,7	
Итого за завтрак			15,41	15,83	69,08	502,14	
Обед	Консервированный зеленый горошек	60	1,9	0,1	3,9	24,1	
	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	59
	Тефтели из мяса говяд.	90	7,7	11,4	9,4	144,2	71
	Макаронны отварные	150	5,52	2,52	26,45	168,45	112
	Пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Апельсин	100	0,04	0	7,8	47	
	Чай с лимоном, сахаром и овсян. печеньем	215	1,05	2,05	26,5	141,3	219
			23,46	24,02	99,91	752,12	
Итого за обед							
Итого за день			38,87	39,85	168,99	1254,26	
День 2							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	220	11,37	13,43	42,38	367,44	19
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	80	5,04	3,4	16,7	106,7	
Итого за завтрак			16,41	16,83	70,08	512,14	
Обед	Консервированная кукуруза	60	1,7	0,1	3,7	23,91	

	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	10,58	90,75	62
	Рыба припущенная	90	6,35	12,03	5,02	146,2	75
	Гречка отварная	150	7,46	5,61	28,84	130,45	110
	Пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Яблоко	100	0,04	0	7,8	45	
	Кисель ягодно-фруктовый с вафлями	215	1,09	1,43	27,33	148,3	220
Итого за обед			24,12	24,97	100,64	739,53	
Итого за день			40,53	41,8	170,72	1251,67	
День 3							
Завтрак	Каша пшенная молочная	220	12,27	13,83	43,38	387,44	14
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	80	5,04	3,4	16,7	106,7	
Итого за завтрак			17,31	17,23	71,08	532,14	
Обед	Салат витаминный	60	0,9	0,7	16,3	52,9	302
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	7,31	6,4	18,34	167,25	58
	Тефтели из мяса говяд.	90	7,7	11,4	9,4	144,2	71
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	101
	Пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Груша	100	0,04	0	7,8	47	
	Компот из сухофруктов с пряником	215	1,06	1,21	32,24	140,2	221
Итого за обед			25,57	27,57	121,9	831,12	
Итого за день			42,88	44,8	192,98	1363,26	
День 4							
Завтрак	Каша гречневая молочная	220	10,37	12,43	41,38	357,44	15
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	80	5,04	3,4	16,7	106,7	
Итого за завтрак			15,41	15,83	69,08	502,14	
Обед	Консервированный зеленый горошек	60	1,9	0,1	3,9	24,1	

	Борщ	250	2,81	4,91	13,25	102,5	57
	Котлета	90	10,16	9,88	7,8	189,76	73
	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	110,11	108
	Пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Апельсин	100	0,04	0	7,8	47	
	Чай с лимоном, сахаром и овсян. печеньем	215	1,05	2,05	26,5	141,3	219
Итого за обед			25,13	25,42	113,29	757,09	
Итого за день			40,54	41,25	182,37	1259,23	
День 5							
Завтрак	Каша манная молочная	220	11,07	13,3	41,08	372,47	18
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	80	5,04	3,4	16,7	106,7	
Итого за завтрак			16,11	16,7	68,78	517,17	
Обед	Винегрет	60	1,2	2,68	10,6	68,76	305
	Суп рассольник	250	2,2	2,2	15,58	106,65	63
	Рыба припущенная	90	6,35	12,03	5,02	146,2	75
	Капуста тушеная	150	4,76	2,89	8,55	86,75	114
	Пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Яблоко	100	0,04	0	7,8	45	
	Кисель ягодно-фруктовый с вафлями	215	1,09	1,43	27,33	148,3	220
Итого за обед			22,99	23,66	96,63	741,98	
Итого за день			39,1	40,36	165,41	1259,15	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	220	12,27	13,83	43,38	387,44	14
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	80	5,04	3,4	16,7	106,7	
Итого за завтрак			17,31	17,23	71,08	532,14	
Обед	Консервированная кукуруза	60	1,7	0,1	3,7	23,91	
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	3,84	13,14	104,75	60

	Котлета	90	10,16	9,88	7,8	189,76	73
	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	110,11	108
	Пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Груша	100	0,04	0	7,8	47	
	Чай с лимоном, сахаром и пряником	215	1,06	1,21	23,84	135,8	219
Итого за обед			24,82	23,51	110,32	753,65	
Итого за день			42,13	40,74	181,4	1285,79	
День 7							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	220	11,37	13,43	42,38	367,44	19
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	80	5,04	3,4	16,7	106,7	
Итого за завтрак			16,41	16,83	70,08	512,14	
Обед	Салат витаминный	60	0,9	0,7	16,3	52,9	302
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	7,31	6,4	18,34	167,25	58
	Рыба припущенная	90	6,35	12,03	5,02	146,2	75
	Гречка отварная	150	7,46	5,61	28,84	130,45	110
	Пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Апельсин	100	0,04	0	7,8	47	
	Кисель ягодно-фруктовый с печеньем овсян.	215	1,05	2,05	29,01	151,1	220
Итого за обед			28,61	29,85	122,68	837,22	
Итого за день			45,02	46,68	192,76	1349,36	
День 8							
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	220	11,02	12,95	46,03	366,86	16
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	№ 218
	Хлеб пшеничный	80	5,04	3,4	16,7	106,7	
Итого за завтрак			16,06	16,35	73,73	511,56	
Обед	Консервированный зеленый горошек	60	1,9	0,1	3,9	24,1	
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	61

	Тефтели из мяса говяд.	90	7,7	11,4	9,4	144,2	71
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	101
	Пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Яблоко	100	0,04	0	7,8	45	
	Компот из сухофруктов с вафлями	215	1,09	1,03	33,03	143,3	221
Итого за обед			24,78	25,67	107,99	770,92	
Итого за день			40,84	42,02	181,72	1282,48	
День 9							
Завтрак	Каша гречневая молочная	220	10,37	12,43	41,38	357,44	15
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	80	5,04	3,4	16,7	106,7	
Итого за завтрак			15,41	15,83	69,08	502,14	
Обед	Винегрет	60	1,2	2,68	10,6	68,76	305
	Свекольник	250	1,49	5,28	16,33	78,75	65
	Котлета	90	10,16	9,88	7,8	189,76	73
	Макароны отварные	150	5,52	2,52	26,45	168,45	112
	Пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Груша	100	0,04	0	7,8	47	
	Кисель ягодно-фруктовый с пряником	215	1,06	1,45	27,34	145,8	220
Итого за обед			24,97	24,87	113,69	840,84	
Итого за день			40,38	40,7	182,77	1342,98	
День 10							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	220	10,37	12,04	39,82	361,02	17
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	80	5,04	3,4	16,7	106,7	
Итого за завтрак	Итого		15,41	15,44	67,52	505,72	
Обед	Консервированная кукуруза	60	1,7	0,1	3,7	23,91	
	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	10,58	90,75	62

	Рыба припущенная	90	6,35	12,03	5,02	146,2	75
	Гречка отварная	150	7,46	5,61	28,84	130,45	110
	Пшеничный	20	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Ржаной	30	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Апельсин	100	0,04	0	7,8	47	
	Чай с лимоном, сахаром с вафлями	215	1,05	1,65	25,5	138,9	219
Итого за обед			25,43	24,56	103,19	730,13	
Итого за день			40,84	40	170,71	1235,85	
Среднее значение за 10 дней			41,11	41,82	178,98	1288,40	