

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



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2 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							
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
	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	
	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			23,46	24,02	99,91	752,12	
День 2							
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	

[illegible]

	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	
День 7							
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	
День 8							
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	
День 9							
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	
День 10							
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	
Среднее значение за 10 дней			24,96	25,46	109,03	775,45	