

Утверждаю:

Директор школы: \_\_\_\_\_ Г.О.Егорова

Приказ №89 от 25 августа 2026 г.

**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**МБОУ Краснополецкая СОШ  
(возрастная группа 7-11 лет)**

| Прием пи-<br>щи            | Наименование<br>блюда                                      | Выход<br>блюда | Пищевые<br>Вещества (г) |              |              | Энергетич.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|----------------------------|------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------|--------------|--------------|----------------------------------|---------------------|
|                            |                                                            |                | Б                       | Ж            | У            |                                  |                     |
| <b>Неделя 1<br/>День 1</b> |                                                            |                |                         |              |              |                                  |                     |
| Завтрак                    | Каша гречне-<br>вая со сливоч-<br>ным маслом и<br>сосиской | 200            | 13,36                   | 15,37        | 34,06        | 329,36                           | 679                 |
|                            | Компот из су-<br>хофруктов                                 | 200            | 0,16                    | 0            | 15,89        | 60                               | 867                 |
|                            | Апельсины                                                  | 100            | 0,42                    | 0,14         | 6            | 30                               | 93                  |
|                            | Хлеб ржаной                                                | 30             | 3,2                     | 0,6          | 16,2         | 50,74                            | 86                  |
|                            |                                                            |                |                         |              |              |                                  |                     |
| <b>Итого:</b>              |                                                            |                | <b>17,14</b>            | <b>16,11</b> | <b>72,15</b> | <b>470,1</b>                     |                     |

| Прием пи-<br>щи            | Наименование<br>блюда                        | Выход<br>блюда | Пищевые<br>Вещества (г) |              |              | Энергетич.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|----------------------------|----------------------------------------------|----------------|-------------------------|--------------|--------------|----------------------------------|---------------------|
|                            |                                              |                | Б                       | Ж            | У            |                                  |                     |
| <b>Неделя 1<br/>День 2</b> |                                              |                |                         |              |              |                                  |                     |
| Завтрак                    | Макароны от-<br>варные,гуляш с<br>мясом кур. | 200            | 10,55                   | 16,05        | 27,52        | 224,8                            | 688                 |
|                            | Чай с сахаром                                | 200            | 0                       | 0            | 11,98        | 43                               | 942                 |
|                            | Печенье                                      | 20             | 4,1                     | 2,3          | 12,65        | 94                               | 95                  |
|                            | Хлеб ржаной                                  | 40             | 1,88                    | 0,28         | 19,92        | 89,6                             | 86                  |
|                            | Яблоко                                       | 100            | 0,4                     | 0            | 11,3         | 46                               | 96                  |
| <b>Итого:</b>              |                                              |                | <b>16,93</b>            | <b>18,63</b> | <b>83,37</b> | <b>497,4</b>                     |                     |

| Прием пи-<br>щи            | Наименование<br>блюда                                    | Выход<br>блюда | Пищевые<br>Вещества (г) |              |              | Энергетич.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|----------------------------|----------------------------------------------------------|----------------|-------------------------|--------------|--------------|----------------------------------|---------------------|
|                            |                                                          |                | Б                       | Ж            | У            |                                  |                     |
| <b>Неделя 1<br/>День 3</b> |                                                          |                |                         |              |              |                                  |                     |
| Завтрак                    | Каша пшенич-<br>ная молочная со<br>сливочным мас-<br>лом | 200            | 14,8                    | 11,64        | 32,99        | 430,6                            | 388                 |
|                            | Какао со сгу-<br>щенным моло-<br>ком                     | 200            | 1,44                    | 1,7          | 11,2         | 65,8                             | 960                 |
|                            | Бутерброд с сы-<br>ром                                   | 30/10          | 4,61                    | 4,22         | 16,02        | 49,70                            | 21                  |
|                            | Хлеб ржаной                                              | 40             | 1,88                    | 0,28         | 14,2         | 89,6                             |                     |
|                            | Груша                                                    | 100            | 0,4                     | 0,3          | 9,1          | 47                               |                     |
| <b>Итого:</b>              |                                                          |                | <b>23,13</b>            | <b>18,14</b> | <b>72,31</b> | <b>682,7</b>                     |                     |
| Прием пи-<br>щи            | Наименование<br>блюда                                    | Выход<br>блюда | Пищевые<br>Вещества (г) |              |              | Энергетич.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |

|                            |                                         |     |              |              |              |               |     |
|----------------------------|-----------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
|                            |                                         |     | Б            | Ж            | У            |               |     |
| <b>Неделя 1<br/>День 4</b> |                                         |     |              |              |              |               |     |
| Завтрак                    | Суп картофельный с рисом и мясом курицы | 200 | 5,3          | 11,92        | 14,58        | 190,24        | 204 |
|                            | Кофейный напиток                        | 200 | 6,4          | 2,8          | 11,2         | 65,8          | 379 |
|                            | Пряник                                  | 30  | 1            | 0,6          | 15,38        | 109,8         |     |
|                            | Хлеб ржаной                             | 40  | 1,88         | 0,28         | 19,92        | 89,6          | 86  |
|                            | Апельсин                                | 100 | 1,8          | 1,22         | 6            | 30            | 97  |
| <b>Итого:</b>              |                                         |     | <b>16,38</b> | <b>16,22</b> | <b>67,08</b> | <b>485,44</b> |     |

| Прием пищи                 | Наименование блюда   | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------|----------------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------|
|                            |                      |             | Б                    | Ж           | У            |                                |             |
| <b>Неделя 1<br/>День 5</b> |                      |             |                      |             |              |                                |             |
| Завтрак                    | Голубцы «ленивые»    | 200         | 12                   | 14,4        | 11,2         | 611                            | 14          |
|                            | Кисель               | 200         | 0                    | 0           | 19,6         | 80                             | 291         |
|                            | Бутерброд с повидлом | 30/10       | 4,75                 | 4,32        | 17,10        | 135,5                          | 2           |
|                            | Хлеб ржаной          | 40          | 1,88                 | 0,28        | 19,92        | 89,6                           | 86          |
|                            | Груша                | 100         | 0,4                  | 0,3         | 10,3         | 47                             |             |
| <b>Итого:</b>              |                      |             | <b>19,03</b>         | <b>19,3</b> | <b>78,12</b> | <b>963,1</b>                   |             |

| Прием пищи                 | Наименование блюда                                   | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------|------------------------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|
|                            |                                                      |             | Б                    | Ж            | У            |                                |             |
| <b>Неделя 2<br/>День 1</b> |                                                      |             |                      |              |              |                                |             |
| Завтрак                    | Макароны отварные со сливочным маслом и тертым сыром | 200/15      | 14,09                | 10,65        | 22,9         | 236,11                         | 204         |
|                            | Компот из сухофруктов                                | 200         | 0,16                 | 0            | 15,89        | 60                             | 867         |
|                            | Вафли                                                | 20          | 0,6                  | 6            | 12,8         | 107,6                          | 93          |
|                            | Сок                                                  | 200         | 0                    | 0            | 11,5         | 46                             |             |
|                            | Хлеб ржаной                                          | 40          | 1,88                 | 0,28         | 19,92        | 89,6                           |             |
| <b>Итого:</b>              |                                                      |             | <b>16,73</b>         | <b>16,93</b> | <b>83,01</b> | <b>539,31</b>                  |             |

| Прием пи-<br>щи                  | Наименование<br>блюда                                       | Выход<br>блюда | Пищевые<br>Вещества (г) |              |              | Энергетич.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп<br>туры |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------|--------------|--------------|----------------------------------|--------------------|
|                                  |                                                             |                | Б                       | Ж            | У            |                                  |                    |
| <b>Неделя 2</b><br><b>День 2</b> |                                                             |                |                         |              |              |                                  |                    |
| Завтрак                          | Рис отварной<br>со сливочным<br>маслом. Мяс-<br>ная котлета | 200/100        | 12,63                   | 16,21        | 35,28        | 363                              | 169                |
|                                  | Чай с сахаром                                               | 200            | 0                       | 0            | 11,98        | 43                               | 942                |
|                                  | Печенье                                                     | 20             | 4,1                     | 2,3          | 12,65        | 94                               | 95                 |
|                                  | Хлеб ржаной                                                 | 40             | 1,88                    | 0,28         | 11,92        | 89,6                             | 86                 |
|                                  | Яблоко                                                      | 100            | 0,4                     | 0            | 11,3         | 46                               | 96                 |
| <b>Итого:</b>                    |                                                             |                | <b>19,01</b>            | <b>18,79</b> | <b>83,13</b> | <b>635,6</b>                     |                    |

| Прием пи-<br>щи                  | Наименование<br>блюда                  | Выход<br>блюда | Пищевые<br>Вещества (г) |              |              | Энергетич.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп<br>туры |
|----------------------------------|----------------------------------------|----------------|-------------------------|--------------|--------------|----------------------------------|--------------------|
|                                  |                                        |                | Б                       | Ж            | У            |                                  |                    |
| <b>Неделя 2</b><br><b>День 3</b> |                                        |                |                         |              |              |                                  |                    |
| Завтрак                          | Щи с мясом ку-<br>рицы и смета-<br>ной | 200            | 9,68                    | 10,07        | 17,58        | 218                              | 2                  |
|                                  | Какао со сгу-<br>щенным моло-<br>ком   | 200            | 1,44                    | 1,7          | 11,2         | 65,8                             | 960                |
|                                  | Бутерброд с сы-<br>ром                 | 30/10          | 4,61                    | 4,22         | 14,02        | 49,7                             | 21                 |
|                                  | Хлеб ржаной                            | 40             | 1,88                    | 0,28         | 19,92        | 89,6                             | 86                 |
|                                  | Груша                                  | 100            | 0,4                     | 0,3          | 9,1          | 47                               | 338                |
| <b>Итого:</b>                    |                                        |                | <b>18,01</b>            | <b>16,57</b> | <b>71,82</b> | <b>470,1</b>                     |                    |

| Прием пи-<br>щи                  | Наименование<br>блюда                              | Выход<br>блюда | Пищевые<br>Вещества (г) |              |              | Энергетич.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп<br>туры |
|----------------------------------|----------------------------------------------------|----------------|-------------------------|--------------|--------------|----------------------------------|--------------------|
|                                  |                                                    |                | Б                       | Ж            | У            |                                  |                    |
| <b>Неделя 2</b><br><b>День 4</b> |                                                    |                |                         |              |              |                                  |                    |
| Завтрак                          | Греча отвар-<br>ная, гуляш с мя-<br>сом кур.       | 200            | 12,3                    | 13,9         | 25,47        | 275,5                            | 679                |
|                                  | Кофейный<br>напиток со сгу-<br>щенным моло-<br>ком | 200            | 1,44                    | 1,7          | 11,2         | 65,8                             | 958                |
|                                  | Пряник                                             | 20             | 1                       | 0,6          | 15,2         | 70,2                             |                    |
|                                  | Хлеб ржаной                                        | 40             | 1,88                    | 0,28         | 19,92        | 89,6                             | 86                 |
|                                  | Апельсин                                           | 100            | 0,9                     | 0            | 8,4          | 37                               | 97                 |
| <b>Итого:</b>                    |                                                    |                | <b>17,52</b>            | <b>16,48</b> | <b>80,19</b> | <b>538,1</b>                     |                    |

| Прием пи-<br>щи | Наименование<br>блюда                        | Выход<br>блюда | Пищевые<br>Вещества (г) |             |              | Энергетич.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|-----------------|----------------------------------------------|----------------|-------------------------|-------------|--------------|----------------------------------|---------------------|
|                 |                                              |                | Б                       | Ж           | У            |                                  |                     |
| <b>Неделя 2</b> |                                              |                |                         |             |              |                                  |                     |
| <b>День 5</b>   |                                              |                |                         |             |              |                                  |                     |
| Завтрак         | Каша пшенич-<br>ная со сливоч-<br>ным маслом | 200            | 10,7                    | 11,8        | 23,1         | 430,60                           | 388                 |
|                 | Кисель                                       | 200            | 0                       | 0           | 9,8          | 60                               | 883                 |
|                 | Бутерброд с по-<br>видлом                    | 30/10          | 4,75                    | 4,32        | 11,34        | 135,5                            | 2                   |
|                 | Хлеб ржаной                                  | 40             | 1,88                    | 0,28        | 19,92        | 89,6                             |                     |
|                 | Сок                                          | 200            | 0                       | 0           | 9,1          | 46                               |                     |
|                 | Яблоко                                       | 100            | 0,4                     | 0           | 9,91         | 46                               | 96                  |
| <b>Итого:</b>   |                                              |                | <b>17,73</b>            | <b>16,4</b> | <b>83,17</b> | <b>807,7</b>                     |                     |