

**УТВЕРЖДЕНО**

**приказом директора**

**МБОУ «Подюжская СШ им. В.А. Абрамова»**

**№ 312/од от «11» сентября 2025 г.**

**Примерное 10-дневное меню  
приготавливаемых блюд  
для детей 7-11 лет  
на весенне-летний период**

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая	220	8,29	7,99	41,58	272,89	176
	Какао с молоком	220	5,32	5,68	23,21	168,65	274
	Пряник	80	3,84	2,24	62,16	268,64	555
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>17,45</b>	<b>15,91</b>	<b>126,95</b>	<b>710,18</b>	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,63	1,68	5,41	82,47	14
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,98	4,10	10,24	90,46	52
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,14	7,29	36,77	238,79	165
	Гуляш из отварной говядины	100	11,71	11,49	4,65	168,38	93
	Чай с лимоном	200	0,28	0,00	14,16	58,42	270
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	879
	Булочка сдобная	60	5,07	5,90	40,52	223,18	260
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>31,79</b>	<b>30,82</b>	<b>121,77</b>	<b>911,32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1390</b>	<b>49,24</b>	<b>46,73</b>	<b>248,72</b>	<b>1621,5</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с джемом	220/20	28,07	18,00	46,00	457,91	213
	Чай с сахаром	220	0,26	0,00	15,47	62,88	268
	Бутерброд с маслом	60	2,39	8,15	15,16	135,21	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>30,72</b>	<b>26,15</b>	<b>76,63</b>	<b>656</b>	
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,57	5,10	8,72	87,29	28
	Суп картофельный с крупой	200	3,48	4,82	12,18	106,5	61
	Картофельное пюре	200	4,06	3,30	25,38	146,2	131
	Рыба в омлете	100	10,38	5,34	3,33	100,63	79
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,00	0,00	13,98	55,86	280
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	879
	Булочка с молоком сгущенным	60	6,31	7,27	45,48	260,41	260
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>27,78</b>	<b>26,19</b>	<b>119,09</b>	<b>806,51</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1390</b>	<b>58,50</b>	<b>52,34</b>	<b>195,72</b>	<b>1462,51</b>	

День 3							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная вязкая	220	9,44	8,84	38,06	266,77	175
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	220	2,62	2,90	3,43	49,76	273
	Бутерброд с яйцом и маслом	60	5,03	9,10	15,28	156,68	2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>17,09</b>	<b>20,84</b>	<b>56,77</b>	<b>473,21</b>	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	100	9,88	14,40	17,67	237,21	36
	Суп крестьянский с крупой	200	3,80	4,44	13,60	108,7	65
	Макаронные изделия отварные	180	7,15	4,43	45,18	253,76	202
	Котлета из говядины	90	11,00	10,40	6,85	163,07	99
	Соус томатный	30	0,26	0,23	1,62	9,07	223
	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	9,98	39,9	291
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	879
	Булочка с повидлом	60	5,09	5,74	48,49	241,38	260
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>39,16</b>	<b>40,00</b>	<b>153,41</b>	<b>1102,71</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1390</b>	<b>56,25</b>	<b>60,84</b>	<b>210,18</b>	<b>1575,92</b>	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	220	7,35	7,74	36,54	243,01	182
	Какао на молоке сгущенном	220	2,68	2,82	3,01	49,79	275
	Бутерброд с сыром и маслом	60	6,77	12,34	15,13	193,66	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16,80</b>	<b>22,90</b>	<b>54,68</b>	<b>486,46</b>	
ОБЕД	Салат "Степной"	100	5,99	8,44	19,82	177,24	38
	Суп сливочный с рыбой	200	5,98	6,84	12,38	127,8	76
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,59	4,54	46,76	223,58	169
	Птица тушенная с овощами	120	12,66	13,80	5,45	195,88	121
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,06	24,44	101,48	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	879
	Булочка сдобная	60	5,07	5,90	40,52	223,18	260
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>36,83</b>	<b>39,94</b>	<b>159,39</b>	<b>1098,78</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1390</b>	<b>53,63</b>	<b>62,84</b>	<b>214,07</b>	<b>1585,24</b>	

<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	220	20,57	24,38	6,69	323,97	209
	Кофейный напиток на молоке	220	5,24	5,76	23,63	168,63	272
	Бутерброд с повидлом	60	2,39	0,90	28,03	118,61	4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>28,20</b>	<b>31,04</b>	<b>58,35</b>	<b>611,21</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с огурцами солеными	100	1,40	5,22	9,88	92,65	37
	Рассольник ленинградский	200	3,24	4,42	11,22	98,38	56
	Жаркое по-домашнему	320	16,10	16,70	38,62	369,76	98
	Напиток из плодов шиповника	200	0,62	0,26	22,66	106,98	286
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	879
	Булочка с молоком сгущенным	60	6,31	7,27	45,48	260,41	260
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>29,65</b>	<b>34,23</b>	<b>137,88</b>	<b>977,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1410</b>	<b>57,85</b>	<b>65,27</b>	<b>196,23</b>	<b>1589,01</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная вязкая	200	6,32	7,14	40,96	239,34	173
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	220	2,62	2,90	3,43	49,76	273
	Пряник	80	3,84	2,24	62,16	268,64	555
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>12,78</b>	<b>12,28</b>	<b>106,55</b>	<b>557,74</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,63	1,68	5,41	82,47	14
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,72	3,48	16,44	120,1	63
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,14	7,29	36,77	238,79	165
	Тефтели из говядины	100	13,66	12,60	9,74	203,8	105
	Соус томатный	30	0,26	0,23	1,62	9,07	223
	Компот из яблок и чернослива	200	0,22	0,10	19,60	81,92	302
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	879
	Булочка с повидлом	60	5,09	5,74	48,49	241,38	260
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>36,70</b>	<b>31,48</b>	<b>148,09</b>	<b>1027,15</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1400</b>	<b>49,48</b>	<b>43,76</b>	<b>254,64</b>	<b>1584,89</b>	

День 7							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с джемом	220/20	28,07	18,00	46,00	457,91	213
	Чай с сахаром	220	0,26	0,00	15,47	62,88	268
	Бутерброд с маслом	60	2,39	8,15	15,16	135,21	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>30,72</b>	<b>26,15</b>	<b>76,63</b>	<b>656</b>	
ОБЕД	Салат "Школьный"	100	3,32	8,19	10,81	129,16	32
	Суп картофельный с крупой	200	3,48	4,82	12,18	106,5	61
	Картофельное пюре	200	4,06	3,30	25,38	146,2	131
	Гуляш из печени	100	17,51	5,51	5,19	160,77	95
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,00	0,00	13,98	55,86	280
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	879
	Булочка сдобная	60	5,07	5,90	40,52	223,18	260
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>35,42</b>	<b>28,08</b>	<b>118,08</b>	<b>871,29</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1390</b>	<b>66,14</b>	<b>54,23</b>	<b>194,71</b>	<b>1527,29</b>	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	220	8,87	8,84	41,73	279,42	185
	Какао с молоком	220	5,32	5,68	23,21	168,65	274
	Бутерброд с яйцом и маслом	60	5,03	9,10	15,28	156,68	2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>19,22</b>	<b>23,62</b>	<b>80,22</b>	<b>604,75</b>	
ОБЕД	Салат "Степной"	100	5,99	8,44	19,82	177,24	38
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,14	4,34	10,26	93,28	54
	Макаронные изделия отварные	180	7,15	4,43	45,18	253,76	202
	Биточки рыбные	90	7,61	3,13	11,20	99,7	83
	Соус белый основной	30	0,19	0,45	1,34	9,28	227
	Чай с лимоном	200	0,28	0,00	14,16	58,42	270
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	879
	Булочка с молоком сгущенным	60	6,31	7,27	45,48	260,41	260
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>32,65</b>	<b>28,42</b>	<b>157,46</b>	<b>1001,71</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1390</b>	<b>51,87</b>	<b>52,04</b>	<b>237,68</b>	<b>1606,46</b>	

День 9							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	220	9,39	7,90	43,60	272,01	186
	Кофейный напиток на молоке	220	5,24	5,76	23,63	168,63	272
	Бутерброд с сыром и маслом	60	6,77	12,34	15,13	193,66	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>21,40</b>	<b>26,00</b>	<b>82,36</b>	<b>634,3</b>	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	6,39	2,94	20,52	132,59	40
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,08	3,42	14,08	100,1	59
	Голубцы ленивые	300	15,87	11,43	25,89	265,35	116
	Сок натуральный	200	0,82	0,16	26,20	110	399
	Булочка с повидлом	60	5,09	5,74	48,49	241,38	260
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>33,23</b>	<b>24,05</b>	<b>145,20</b>	<b>899,04</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1390</b>	<b>54,63</b>	<b>50,05</b>	<b>227,56</b>	<b>1533,34</b>	
День 10							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	220	20,57	24,38	6,69	323,97	209
	Чай с сахаром	220	0,26	0,00	15,47	62,88	268
	Бутерброд с повидлом	60	2,39	0,90	28,03	118,61	4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>23,22</b>	<b>25,28</b>	<b>50,19</b>	<b>505,46</b>	
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами солеными	100	1,40	5,22	9,88	92,65	37
	Солянка	200	3,10	4,36	9,08	88,88	67
	Картофельное пюре	200	4,06	3,30	25,38	146,2	131
	Котлеты рубленые из птицы	90	12,21	13,79	8,50	203,63	125
	Соус сметанный	30	0,52	0,92	2,35	19,54	224
	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	9,98	39,9	291
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	879
	Булочка сдобная	60	5,07	5,90	40,52	223,18	260
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>28,34</b>	<b>33,85</b>	<b>115,71</b>	<b>863,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1410</b>	<b>51,56</b>	<b>59,13</b>	<b>165,90</b>	<b>1369,06</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>13950</b>	<b>549,15</b>	<b>547,23</b>	<b>2145,41</b>	<b>15455,22</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1395</b>	<b>54,92</b>	<b>54,72</b>	<b>214,54</b>	<b>1545,52</b>	