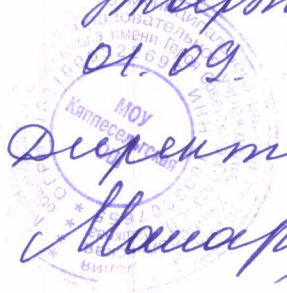


МОУ Кяппесельгская ОШ

Примерное десятидневное меню. (1-4)

Утверждено
01.09.2025
Директор
Мамаев

A circular official stamp of the school is visible behind the signature. The text within the stamp includes "МОУ Кяппесельгская ОШ" and "Удмуртская Республика".

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Дети 1-4 класс

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	200	8,3	7,5	36,3	127	225
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,2	7,8	7,4	158	64
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	457
Итого за Завтрак		555	15,6	16	72,6	380,9	
Обед	Салат из свежих помидоров	80	0,8	5	2,9	11,2	17
	Борщ с картофелем	250	2,4	4,5	9,6	33	94
	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	6,3	433
	Рагу из овощей (2-й вариант)	150	2,9	6,5	14	45,2	177
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,7	19,9	99	575
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
Итого за Обед		798	14,9	18,5	96,3	419,1	
Итого за день		1 353	30,5	34,5	168,9	800	

Рацион: Дети 1-4 класс

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога	100	15,9	7,7	15	194	279
	Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	2,4	22,4	406
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	0,2	79
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
Итого за Завтрак		490	21,2	17,3	61,4	417,6	
Обед	Салат из свёклы с яблоками	80	0,8	4,8	8,8	22,4	28
	Рассольник ленинградский	250	2,6	5,1	13,3	109	100
	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	90	18	16,2	9,6	255,9	372
	Пюре картофельное	150	4,1	6	8,7	8,7	377
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,8	575
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	496
Итого за Обед		890	34,9	33,7	112,1	733,2	
Итого за день		1 380	56,1	51	173,5	1150,8	

Рацион: Дети 1-4 класс

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая	150	6,5	5,6	23,6	84,6	213
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Бутерброд с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,6	3,8	20,2	7	73
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Итого за Завтрак		550	18,4	17,5	77,5	339,4	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	80	0,6	4,8	2,1	15,2	15
	Суп крестьянский с крупой	250	2,4	5	8,5	88,5	118
	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	6,3	433
	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	10,3	10,3	6,4	34,7	349
	Капуста тушеная	150	3	5,1	11,4	82,5	380
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,8	575
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
Итого за Обед		898	25,8	27,8	102,2	570,4	
Итого за день		1 448	44,2	45,3	179,7	909,8	

Рацион: Дети 1-4 класс

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свежих помидоров	80	0,8	5	2,9	11,2	17
	Макароны отварные с сыром	150	9	7,5	26,5	168	259
	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,6	573
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	575
	Кофейный напиток с молоком	100	1,4	1,3	6,8	54,2	465
Итого за Завтрак		400	16,2	14,5	67,8	386,4	
Обед	Салат из моркови	80	1	4,8	9	19,2	21
	Свекольник	250	2,3	4,7	10,3	93,3	98
	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	6,3	433
	Голубцы ленивые	90	9,9	11,2	3,6	21,6	333
	Картофель отварной с луком	150	4	6,1	15,6	20	153
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,8	575
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	13,5	487
Итого за Обед		898	26,4	29,5	106,4	433,1	
Итого за день		1 298	42,6	44	174,2	819,5	

Рацион: Дети 1-4 класс

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свёклы и моркови	80	1	4,9	5,8	25,6	27
	Плов из говядины	150	12,2	13,7	26	14,4	330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	575
	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,6	573
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	496
Итого за Завтрак		500	18,9	19,6	81,7	271	
Обед	Салат витаминный	80	1	4,1	4,4	27,2	2
	Суп гороховый	250	7,4	3,3	15,8	42,8	127
	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	6,3	433
	Кнели из птицы с рисом	90	10,4	9,3	4,9	18	371
	Макароны отварные с томатом	150	5,4	5,5	27,8	15,8	257
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	575
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	501
Итого за Обед		878	32,7	24,6	118,8	415,7	
Итого за день		1 378	51,6	44,2	200,5	686,7	

Рацион: Дети 1-4 класс

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7	8,3	28,4	216,2	234
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Батон	40	3	1,2	20,6	7,6	576
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	457
Итого за Завтрак		580	15,7	14,6	68,4	335,9	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,9	2,8	13,6	18
	Суп из овощей	250	2	4,5	6,3	74	116
	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	6,3	433
	Зразы из говядины с рисом (паровые)	90	12,5	9,4	13,1	8,1	336
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,4	37,7	242,2	202
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	575
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
Итого за Обед		878	31,9	27,5	125,7	647,8	
Итого за день		1 458	47,6	42,1	194,1	983,7	

Рацион: Дети 1-4 класс

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из капусты белокачанной	60	0,9	3,6	5	24	1
	Котлеты "Школьные"	60	9,2	6,6	8	30	347
	Картофель отварной с луком	140	3,7	5,7	14,6	18,7	153
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	575
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	496
Итого за Завтрак		510	18,2	16,7	68,7	260,5	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	80	0,6	4,8	2,1	15,2	15
	Суп картофельный с рыбой	250	11,8	3,9	10,8	125,5	119
	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	6,3	433
	Птица в соусе с томатом	90	8,6	10	2	131,8	367
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5	29,6	184,5	256
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,8	575
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	3,4	486
Итого за Обед		898	35,6	26,3	109,3	725,9	
Итого за день		1 408	53,8	43	178	986,4	

Рацион: Дети 1-4 класс

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	200	5,1	6,4	26,9	186	229
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,2	7,8	7,4	158	64
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
Итого за Завтрак		565	14,6	16,1	70,4	522,2	
Обед	Салат из свёклы с яблоками	80	0,8	4,8	8,8	22,4	28
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,9	4,2	12,2	97,8	129
	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	6,3	433
	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	10,3	10,3	6,4	34,7	349
	Рагу из овощей (1-й вариант)	150	3,8	5,3	15	71,4	176
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,7	19,9	99	575
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	501
Итого за Обед		888	27	27,2	112,3	558	
Итого за день		1 453	41,6	43,3	182,7	1080,2	

Рацион: Дети 1-4 класс

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники из творога запеченные	150	44,4	11,7	47,9	329,7	286
	Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	2,4	22,4	406
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	0,2	79
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	457
Итого за Завтрак		520	48,1	21,1	84,3	471,6	
Обед	Салат витаминный	80	1	4,1	4,4	27,2	2
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	4,4	7	75	95
	Гуляш из отварной говядины	90	18	17,6	3	232,2	327
	Пюре картофельное	180	4,9	7,2	10,4	10,4	377
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,8	575
Итого за Обед		920	35,1	34,7	98,3	688	
Итого за день		1 440	83,2	55,8	182,6	1159,6	

Рацион: Дети 1-4 класс

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свежих помидоров	60	0,6	3,7	2,2	8,4	17
	Плов из отварной птицы	140	8,6	5,7	17,4	14	375
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,6	573
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	575
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
Итого за Завтрак		520	20,3	14,9	65	298,2	
Обед	Салат из капусты белокочанной и огурцов	80	0,8	4,8	2,5	25,6	5
	Суп с крупой и томатом	250	3,1	5,2	14,9	18,3	125
	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	6,3	433
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	8,8	1,5	4,3	21,9	299
	Картофель отварной с маслом	180	5	9,3	18,5	17,1	152
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,8	575
	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,6	573
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
Итого за Обед		908	25,6	23,2	104,2	385,6	
Итого за день		1 428	45,9	38,1	169,2	683,8	

Итого за период	14 044	497,1	441,3	1803,4	9260,5	
Среднее значение за период		49,7	44,1	180,3	926,1	

Составил _____ Зав.производств

Утвердил _____