



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Архангельская ООШ»

Барина Е.А.

« » августа 2025г.

Примерное четырнадцатидневное меню МБОУ «Архангельская ООШ»

2025/26 учебный год

1 День

1	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3		4	5	6	7	8
1 День		7-11 лет	11и старше					
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	200	250	8	14,25	44,7	339	1,77
	Чай сладкий	200	200	3,6	3,3	25	144,0	1,3
	Яблоко	100	100	0,26	0,17	11,41	52	
	Масло сливочное	5	10	8,3	0,1	0,1	174,8	0
	Хлеб пшеничный	40	60	3,3	0,6	17,0	90,5	0
	Итого за завтрак	545	620	23,46	35,97	98,21	800,3	3,07
Обед	Огурец свежие (нарезка)	100	100	0,4	4,08	1,4	44,0	6,6
	Суп картофельный с горохом	200	250	3,22	5,95	21,2	151,2	12,14
	Гуляш из курицы	90	100	31,38	23,69	3,68	171, 8	4,31
	Макароны отварные	150	180	11,4	10,46	49,44	194, 6	0
	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0	27,0	110,0	0,5
	Хлеб пшеничный	40	60	6,6	1,2	34,0	140, 6	0
	Хлеб ржаной	40	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0
	Итого за обед	820	950	57,46	36,54	156,72	916, 6	23,57

	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3		4	5	6	7	8
2 день								
Завтрак	Оладья со сгущенкой	150/10	200/10	8,4	6,3	27,1	287, 2	0,78
	Чай с сахаром	200/10	200/5	3,2	2,7	15,9	79,0	1,3
	Фрукт	100	100	0,26	0,6	17,0	60	4,1
		470	515					
	Итого за завтрак			51,2	29,7	81,1	516, 9	
Обед	Свежий помидор (порционно)	100	100	0,28	4,04	0,9	40,8	2,0
	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей	200	250	2,6	7,1	7,1	153,0	10,74
	Плов из курицы	180	200	26,5	28,3	25,4	381,86	1,7
	Компот из сухофруктов	200	200	0,16	0,16	37,36	120	6,0
	Хлеб пшеничный	40	60	6,6	1,2	34,0	140,6	0
	Хлеб ржаной	40	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0
	Итого за обед	760	870	44,82	49,59	147,96	975, 16	20,44

1	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8

3 День

Завтрак	Каша гречневая на молоке с маслом	200	250	8,0	14,25	44,7	239,0	1,77
	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	15,0	63, 9	60,0
	Хлеб пшеничный с сыром	40/10	60/10	3,3	0,6	17,0	248, 6	0
	Фрукт	100	100	1, 4	0, 3	12, 1	64, 2	
	Итого за завтрак	550	620	24,7	19,97	76,8	607, 7	61,91
Обед	Помидоры свежие	100	100	0,4	4,08	1,4	44,0	6,6
	Рассольник с мясом кур	200	250	2,6	7,0	14,9	133,0	14,42
	Жаркое по - домашнему	180	200	9,5	10,06	8,6	162,5	12,8
	Компот из сухофруктов	200	200	0,4	0,2	10,4	120,0	0,5
	Хлеб пшеничный	40	60	3,3	1,2	34,0	140,6	0
	Хлеб ржаной	40	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0
	Итого за обед	760	870	31,56	33,72	138,74	752, 9	34,32

	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8

4 День

Завтрак	Каша рисовая молочная	200	250	15,7	18,12	6,42	219,86	0,36
	Хлеб пшеничный	40	60	8,3	0,1	0,1	74,8	0
	Масло сливочное	5	10	1,68	1,98	46,38	210,0	0
	Чай с сахаром	200	200	3,6	3,3	25,0	144,0	1,3
	Фрукт	100	100	3,3	0,6	17,0	90,5	0
	Итого за завтрак	545	620	30,9	22,12	48,52	803, 36	1,66
Обед	Огурцы свежие	100	100	0,28	4,04	0,9	40,8	2,0
	Суп крестьянский	200	250	2,97	7,14	20,37	157,5	13,93
	Капуста тушенная с мясом	150	180	26,5	28,4	33,8	297,0	14,4
	Компот из сухофруктов	200	200	0,7	0,3	22,8	120,0	70,0
	Хлеб пшеничный	40	60	6,6	1,2	34,0	140,6	0
	Хлеб ржаной	40	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0
	Итого за обед	730	850	33,41	32	147,27	1230, 5	86,33

1	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8

5 День

Завтрак	Сырники со сметаной	200/10	220/10	9,67	14,77	44,42	349,25	1,77
	Чай с сахаром	200	200	5,1	4,6	0,3	63,0	0
	Фрукт	100	100	8,3	0,1	0,1	74,8	0
	Итого за завтрак	510	530					
	Итого за завтрак							
Обед	Помидоры свежие	100	100	0,4	4,08	1,4	44,0	6,6
	Суп картофельный с рыбой	200	250	12,9	10,11	22,47	232,75	11,06
	Гуляш с курицы	90	100	18,5	20,0	17,2	123,05	0,02
	Рис отварной	150	180	11,4	10,46	49,44	137,4	0
	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0	27,0	110,0	0,5
	Хлеб пшеничный	40	60	6,6	1,2	34,0	140, 6	0
	Хлеб ржаной	40	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0
	Итого за обед	820	950	62,26	54,87	159,71	992,2	19,86

	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8

6 День

Завтрак	Молочная вермишель	200	250	36,4	26,3	48,1	269,0	0,78
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14	56	
	Масло сливочное	5	10	3,6	3,3	25,0	174,0	1,3
	Хлеб пшеничный	40	60	3,3	0,6	17,0	144,5	0
	Фрукт	100	100					
	Итого за завтрак	545	620	43,3	30,2	90,1	803,5	2,08
Обед	Помидоры свежие	100	100	0,4	4,08	1,4	44,0	6,6
	Борщ с курицей	200	250	2,24	6,72	8,71	246,05	25,72
	Котлеты куриные	90	100	9,5	10,06	8,6	162,5	12,8
	Макароны отварные	150	180	4,72	8,07	43,2	264,0	0
	Компот из яблок	200	200	0,4	0,2	10,4	120,0	0,5
	Хлеб пшеничный	40	60	6,6	1,2	34,0	140,6	0
	Хлеб ржаной	40	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0
	Итого за обед	820	950	27,82	31,05	126,31	962,55	45,62

	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8

7 День

Завтрак	Омлет натуральный	150	180	10,9	16,7	46,4	373,7	1,7
	Сыр порционный	10	10	5,0	5,02	0	98,6	0,14
	Масло сливочное	5	10	8,3	0,1	0,1	174,8	0
	Чай с сахаром	200	200	3,6	3,3	25,0	66,0	1,3
	Хлеб пшеничный	40	60	3,3	0,6	17,0	140, 6	0
	Фрукт	100	100	1, 4	0, 3	12, 1	64, 2	
	Итого за завтрак	505	560	31,1	25,72	88,5	865, 9	3,14
Обед	Салат из свежей капусты	100	100	0,4	4,08	1,4	64,0	6,6
	Суп Свекольник со сметаной	200/5	250/10	6,09	0,95	25,41	249,87	5,18
	Картофельная запеканка с мясом	150	180	7,54	0,9	38,7	363,2	0,02
	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0	27,0	110,0	0,5
	Хлеб пшеничный	40	60	6,6	1,2	34,0	140, 6	0
	Хлеб ржаной	40	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0
	Итого за обед	735	860	43,59	27,85	163,71	932,07	12,32

	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8

8 День

Завтрак	Каша пшенная с маслом	200	250	8,0	14,25	44,7	339,0	1,77
	Чай с сахаром	200	200	8,3	0,1	0,1	74,8	0
	Печенье сдобное	60	80	5,0	5,2	0	118,6	0,14
	Хлеб пшеничный	40	60	0,01	0	15,0	140,0	0
	Фрукт	100	100	3,3	0,6	17,0	52	0
	Итого за завтрак	600	690	27,31	18,82	38,52	747,2	0,36
Обед	Салат из свеклы с маслом	100	100	0,4	4,08	1,4	64,0	6,6
	Суп картофельный с вермишелью	200	250	3,22	5,95	21,2	151,2	12,14
	Сосиска отварная	90	100	18,9	18,6	49,2	440,0	0,4
	Гречка рассыпчатая	150	180	4,72	8,07	43,2	114,0	0
	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0	27,0	120,0	0,5
	Хлеб пшеничный	40	60	6,6	1,2	34,0	140,0	0
	Хлеб ржаной	40	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0
	Итого за обед	820	950	33,58	30,55	152,8	1294,6	19,64

	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8

9 День

Завтрак	Оладья со сгущенкой	150/10	180/10	6,57	14,57	31,32	282,75	1,65
	Чай с сахаром	200	200	5,0	5,2	0	68,6	0,14
	Печенье сдобное	60	80	3,2	2,7	15,9	79,0	1,3
	Хлеб пшеничный	40	60	3,3	0,6	17,0	90,5	0
	Фрукт	100	120	1, 4	0, 3	12, 1	64,2	
	Итого за завтрак	560	650	26,37	23,17	64,32	595,65	3,09
Обед	Помидоры свежие	100	100	0,4	4,08	1,4	44,0	6,6
	Щи с мясом и сметаной	200/10	250/10	2,6	7,0	14,9	133,0	14,42
	Плов с курицей	180	200	9,5	10,06	8,6	362,5	12,8
	Компот из яблок	200	200	0,4	0,2	10,4	120,0	0,5
	Хлеб пшеничный	40	60	6,6	1,2	34,0	140,0	0
	Хлеб ржаной	40	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0
	Итого за обед	770	880	31	24,16	128	859,1	34,34

	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8

10 День

Завтрак	Каша рисовая на молоке	200	250	36,4	26,3	48,1	269	0,78
	Масло сливочное	10	10	5,0	5,2	0	118,6	0,14
	Чай с сахаром	200	200	3,6	3,3	2,5	67,0	1,3
	Хлеб пшеничный	40	60	3,3	0,6	17,0	140,5	0
	Фрукт	100	100	1,4	0,3	12,1	64,7	
	Итого за завтрак	550	620	28,05	27,7	66,25	936, 8	6,64
Обед	Салат овощной	100	100	0,28	4,04	0,9	40,8	2,0
	Суп гороховый с мясом	200	250	2,6	7,1	7,1	153,0	10,74
	Тефтели мясные с рисом	150	200	10,4	20,9	0	230,0	0
	Компот из сухофруктов	200	200	0,4	0,2	10,4	120,0	0,5
	Хлеб пшеничный	40	60	6,6	1,2	34,0	140,0	0
	Хлеб ржаной	40	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0
	Итого за обед	730	870	35,64	44,62	121,84	1087,6	13,24

	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8

12 День

Завтрак	Каша «Дружба»	200	250	15,7	18,12	6,42	249,86	0,36
	Масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	102,9	0
	Чай с сахаром	200	200	3,2	2,7	15,9	79,0	1,3
	Хлеб пшеничный	40	60	3,3	0,6	17,0	140,5	0
	Фрукт	100	100	0,26	1,0	15,3	52	3,0
	Итого за завтрак	550	620	22,25	34,4	72,38	590,86	3,21

Обед	Огурцы свежие	100	100	0,28	4,04	0,9	40,8	2,0
	Суп куриный с клецками	200	250	2,24	6,72	8,71	146,05	25,72
	Жаркое п- домашнему	180	200	26,5	28,4	33,8	297,0	14,4
	Компот из сухофруктов	200	200	0,7	0,3	22,8	120,0	70,0
	Хлеб пшеничный	40	60	6,6	1,2	34,0	140,0	0
	Хлеб ржаной	40	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0
	Итого за обед	760	870	39,82	33,88	142,34	1045,5	97,76

13 День

Завтрак	Оладья с вареньем	150/10	200/10	10,9	16,7	46,4	373,7	1,7
	Чай сладкий	200	200	0, 12	0,02	12,04	62,4	0
	Фрукт	100	100	0,26	0,17	11,41	52	0
	Хлеб пшеничный	40	60	23,1	1	48,8	140,3	0
	Итого за завтрак	500	570	36,3	29,9	89,1	809	3
Обед	Помидоры свежие	100	100	0,4	4,08	1,4	44,0	6,6
	Суп картофельный	200	250	3,22	5,95	21,2	151,2	12,14
	Рагу овощное с мясом	150	200	26,5	28,3	5,4	381,86	1,7

	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3		4	5	6	7	8
	Компот из с/ф	200	200	0,5	0	27,0	110,0	0,5
	Хлеб пшеничный	40	60	6,6	1,2	34,0	140,0	0
	Хлеб ржаной	40	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0
	Итого за обед	730	870	45,38	49,05	130,81	1156,46	27,74

14 День

Завтрак	Молочная вермишель	200	250	7,55	7,0	22,8	216,2	
	Фрукт	100	100	1,4	0,3	12,1	52	0
	Чай с сахаром	200	200	3,2	2,7	15,9	82,2	1,3
	Хлеб пшеничный	40	60	3,3	0,6	17,0	99,6	0
	Масло сливочное	10	10				232,1	
	Итого за завтрак	550	620	19,1	23,57	55,78	682,1	2,59
Обед	Салат из свежей капусты	100	100	0,28	4,04	0,9	71,3	2,0
	Суп Гороховый на к/б	200	250	6,09	0,95	25,4	189,6	5,18
	Плов с курицей	150	200	26,5	28,4	33,8	244,6	14,4
	Компот из с/ф	200	200	0,5	0	27,0	120	0,5
	Хлеб пшеничный	40	60	6,6	1,2	34,0	99,6	0
	Хлеб ржаной	40	60	3,96	0,72	20,0	75,6	0
	Итого за обед	780	870	39,13	35,31	122	800,7	22,98