

**СОГЛАСОВАНО:**

/ Начальник Северодвинского  
территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Архангельской области



*П.И. Демяненко*  
П.И. Демяненко

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор МБОУ «Чекуевская СОШ»

А.В. Крысанов

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ  
МБОУ «ЧЕКУЕВСКАЯ СОШ»**

Примерное меню  
для организации питания  
в МБОУ «Чекуевская СОШ»  
( дети с 7-14 лет)

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность  Ккал
			Б	Ж	У	
	<b>1-й день</b>					
	<b>Обед</b>					
	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2.3	6.3	10.3	109
	Макароны отварные	150	5.1	9.15	34.52	244.5
	гуляш из свинины	100	10.9	19.1	4.9	235.1
	Компот из свежих яблок	200	7.76	7.76	17.86	69.38
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.6	74.25
			<b>27.86</b>	<b>42.76</b>	<b>83.18</b>	<b>732.23</b>
	<b>Полдник</b>					
	Чай сладкий	200	0.06	0	13.62	50.49
	Омлет с зеленым горошком	150/30	5.65	5.96	12.3	81.01
			<b>5.71</b>	<b>5.96</b>	<b>25.92</b>	<b>131.5</b>
			<b>33.57</b>	<b>48.72</b>	<b>109.1</b>	<b>863.73</b>
	<b>2-й день</b>					
	<b>Обед</b>					

	Рассольник домашний	250/10	2.5	6.5	13.9	125
	Сосиска молочная	80/5	17.06	38.4	2.56	361.6
	Рис отварной	150	3.6	9	35.7	244.5
	Компот из сухофруктов	200	1.04	0	26.96	107.44
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.6	74.25
			<b>26</b>	<b>15.95</b>	<b>94.72</b>	<b>912.79</b>
	<b>Полдник</b>					
	Какао со сгущ. молоком	200	6.2	6.4	22.36	169.82
	Блинчики с маслом	<b>100</b>	<b>5.3</b>	<b>10.1</b>	<b>33</b>	<b>248</b>
			<b>11.5</b>	<b>16.5</b>	<b>55.36</b>	<b>417.82</b>
			<b>37.5</b>	<b>32.45</b>	<b>150.08</b>	<b>1330.61</b>
	<b>3-й день</b>					
	<b>Обед</b>					
	Борщ со свежей капустой	250/10	2.3	7.2	13.4	127
	Тефтели мясные с томатным соусом	80/5	11.07	15.01	8.64	222.4
	Картофельное пюре	130	2.7	5.7	21.9	145
	<b>КИСЕЛЬ</b>	200	0	0	19.8	80
	хлеб	50	1.8	0.45	15.6	74.25
			<b>17.87</b>	<b>28.36</b>	<b>79.34</b>	<b>648.65</b>
	<b>Полдник</b>					
	Запеканка рисовая	200	6	15.4	53.8	388
	Чай сладкий	200	0.06	0	13.62	50.49
			<b>6.06</b>	<b>15.4</b>	<b>67.42</b>	<b>438.49</b>
			<b>23.93</b>	<b>43.76</b>	<b>146.76</b>	<b>1087.14</b>
	<b>4-й день</b>					

	<b>Обед</b>					
	Суп картофельный с вермишелью	250	2.9	2.5	21	120
	Картофель с мясом	200	12.46	6.9	22.1	172.3
	чай сладкий с лимоном	200/6	0.26	0.1	60.06	68.65
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.6	74.25
	Бутерброд с сыром	35	4.7	7.9	7.3	123
			<b>22.12</b>	<b>17.85</b>	<b>126.06</b>	<b>558.2</b>
	<b>Полдник</b>					
	чай сладкий с лимоном	200/6	0.26	0.1	60.06	68.65
	коржик молочный	70	4.8	8.6	48.9	281
			<b>5.06</b>	<b>8.7</b>	<b>108.96</b>	<b>349.65</b>
			<b>27.18</b>	<b>26.55</b>	<b>235.02</b>	<b>907.85</b>
	<b>5-й день</b>					
	<b>Обед</b>					
	Суп из овощей с фасолью	250	3.9	4.6	14.6	116
	Котлета рыбная	70/5	9.5	2.4	7.2	88
	Вермишель отварная	150	6.48	0.36	42.12	244.8
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4.8	4.8	21.96	147.84
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.6	74.25
			<b>26.48</b>	<b>12.61</b>	<b>101.48</b>	<b>670.89</b>
	<b>Полдник</b>					
	Бутерброд с п/к колбасой	70	8.8	15.4	14.4	236
	Чай сладкий	200	0.06	0	13.62	50.49
			<b>8.86</b>	<b>15.4</b>	<b>28.02</b>	<b>286.49</b>
			<b>35.34</b>	<b>28.01</b>	<b>129.5</b>	<b>957.38</b>
	<b>6-й день</b>					
	<b>Обед</b>					
	Суп гороховый	250	6.2	5.6	22.3	167

	Треска отварная с маслом	75/5	11.93	3.83	0	91.5
	Картофель жаренный из варенного	150	3.9	19.35	29.4	313.5
	Огурец соленый	50	0.4	0.1	0.8	6
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.6	74.25
	Чай сладкий с лимоном	200/6	0.26	0.1	60.06	68.65
			<b>24.49</b>	<b>29.43</b>	<b>128.16</b>	<b>720.9</b>
	<b>Полдник</b>					
	Чай сладкий	200	0.06	0	13.62	50.49
	печенье	50	4	4.3	23.1	172
			<b>4.06</b>	<b>4.3</b>	<b>36.72</b>	<b>222.49</b>
			<b>28.55</b>	<b>33.73</b>	<b>164.88</b>	<b>943.39</b>
	<b>7-й день</b>					
	<b>Обед</b>					
	суп молочный с макаронными изделиями	250	7.2	7.8	25.4	195
	Икра из кабачков	50	0.7	2.7	4.5	47
	Курица отварная	80/5	20.16	5.92	0	136.48
	Греча отварная	100	5.8	5.2	28.4	186
	сок	200	0.6	0	27.6	108
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.6	74.25
	коржик молочный	70	4.8	8.6	48.9	281
			<b>41.06</b>	<b>30.67</b>	<b>150.4</b>	<b>1027.73</b>
	<b>Полдник</b>					
	Чай сладкий	200	0.06	0	13.62	50.49
	Бутерброд с сыром	35	4.7	7.9	7.3	123
			<b>4.76</b>	<b>7.9</b>	<b>20.92</b>	<b>173.49</b>
			<b>45.82</b>	<b>38.57</b>	<b>171.32</b>	<b>1201.22</b>
	<b>8-й день</b>					
	<b>Обед</b>					

	Солянка из птицы(курица)	250/10	14.8	13.2	4.9	199
	Плов с курой	200	21.68	5.56	26.4	268.12
	компот из мандаринов	200	0.6	0	45.8	182
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.6	74.25
	печенье	50	4	4.3	23.1	172
			<b>42.88</b>	<b>23.51</b>	<b>115.8</b>	<b>895.37</b>
	<b>Полдник</b>					
	Какао со сгущ. молоком	200	6.2	6.4	22.36	169.82
	сдоба	50	4	4.3	23.1	172
			<b>10.2</b>	<b>10.7</b>	<b>45.46</b>	<b>341.82</b>
			<b>53.08</b>	<b>34.21</b>	<b>161.26</b>	<b>1237.19</b>
	<b>9-й день</b>					
	<b>Обед</b>					
	Суп картофельный с рисом	250	5.1	4.8	12.8	116
	Котлета куриная с соусом	80/5	18.2	18.06	1	241
	Капуста тушеная	150	2.4	6.8	23	141
	Компот из свеж.яблок	200	0.5	0.2	23.1	108.9
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.6	74.25
			<b>28</b>	<b>30.31</b>	<b>75.5</b>	<b>681.15</b>
	<b>Полдник</b>					
	Чай сладкий	200	0.06	0	13.62	50.49
	Пряник	50	3.55	3.2	35	181
			<b>3.61</b>	<b>3.2</b>	<b>48.62</b>	<b>231.49</b>
			<b>31.61</b>	<b>33.51</b>	<b>124.12</b>	<b>912.64</b>
	<b>10-й день</b>					
	<b>Обед</b>					
	Рассольник "Ленинградский"	250/10	3.3	6.5	20.4	156

	макароны отварные	150	5.1	9.15	34.52	244.5
	колбаса жаренная	50	6.15	15.45	1.05	168
	Какао со сгущ. молоком	200	3.4	4	22.6	140
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.6	74.25
			<b>19.75</b>	<b>35.55</b>	<b>94.17</b>	<b>782.75</b>
	<b>Полдник</b>					
	Чай сладкий	200	0.06	0	13.62	50.49
	булочка к чаю	50	6.15	2	27.2	120
			<b>6.21</b>	<b>2</b>	<b>40.82</b>	<b>170.49</b>
			<b>25.96</b>	<b>37.55</b>	<b>134.99</b>	<b>953.24</b>
	Итого:		<b>342.54</b>	<b>357.06</b>	<b>1527.03</b>	

Согласовано

Утверждаю  
 Директор МБОУ «Чекуевская СОШ»  
 Крысанов А.В.

Примерное меню  
 для организации питания  
 в детском саду при МБОУ «Чекуевская СОШ»  
 ( дети с 4-7 лет)

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая Ккал
			Б	Ж	У	
	<b>1-й день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
	Каша манная	200	6.4	9.06	32.8	232
	Какао со сгущ. молоком	200	6.2	6.4	22.36	169.82
	Яблоко свежее	100	0.4	0	8.6	40
	Хлеб пшеничный с маслом	25	1.1	9	6.8	115
			<b>14.1</b>	<b>24.46</b>	<b>70.56</b>	<b>556.82</b>
	<b>Обед</b>					
	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2.3	6.3	10.3	109
	Макаронны отварные	150	5.1	9.15	34.52	244.5
	гуляш из свинины	100	10.9	19.1	4.9	235.1
	Компот из свежих яблок	200	7.76	7.76	17.86	69.38
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.6	74.25
			<b>27.86</b>	<b>42.76</b>	<b>83.18</b>	<b>732.23</b>
			<b>41.96</b>	<b>67.22</b>	<b>153.74</b>	<b>1289.05</b>
	<b>Завтрак</b>					
	Каша гречневая	200	10.4	12.4	52.6	320.8
	Чай сладкий	200	12	3.06	13	49.28
	Хлеб пшеничный	50	3.3	0.45	19	99.5
	Банан	100	1.5	0.5	21	96
	Печенье	50	2.5	7.5	35	208.75
			<b>29.7</b>	<b>23.91</b>	<b>140.6</b>	<b>774.33</b>
	<b>Обед</b>					
	Рассольник домашний	250/10	2.5	6.5	13.9	125



	Сосиска молочная	80/5	17.06	38.4	2.56	361.6
	Рис отварной	150	3.6	9	35.7	244.5
	Компот из сухофруктов	200	1.04	0	26.96	107.44
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.6	74.25
	сдоба	50	4	4.3	23.1	172
			<b>30</b>	<b>20.25</b>	<b>117.82</b>	<b>1084.79</b>
			<b>59.7</b>	<b>44.16</b>	<b>258.42</b>	<b>1859.12</b>
	<b>3-й день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
	Омлет с зеленым горошком	150/30	5.65	5.96	12.3	81.01
	компот из кураги	200	0.9	0	39.6	157
	Хлеб пшеничный	50	3.3	0.45	19	99.5
	Пряник	50	2.4	1.4	37.5	170.5
	апельсин	200	1.8	0	19.2	68
			<b>14.05</b>	<b>7.81</b>	<b>127.6</b>	<b>576.01</b>
	<b>Обед</b>					
	Борщ со свежей капустой	250/10	2.3	7.2	13.4	127
	Тефтели мясные с томатным соусом	80/5	11.07	15.01	8.64	222.4
	Картофельное пюре	130	2.7	5.7	21.9	145
	КИСЕЛЬ	200	0	0	19.8	80
	Груша	100	0.3	0	8.6	38
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.6	74.25
			<b>18.17</b>	<b>28.36</b>	<b>87.94</b>	<b>686.65</b>
			<b>32.22</b>	<b>36.17</b>	<b>215.54</b>	<b>1262.66</b>
	<b>4-й день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
	Запеканка творожная	200	36.6	26.4	46.7	564.4
	Чай сладкий	200	12	3.06	13	49.28
	Хлеб пшеничный	50	3.3	0.45	19	99.5
	абрикосы	100	0.8	0	7.7	36
			<b>52.7</b>	<b>29.91</b>	<b>86.4</b>	<b>749.18</b>
	<b>Обед</b>					
	Суп картофельный с вермишелью	250	2.9	2.5	21	120

	Салат из моркови	100	1.5	4	11	86
	Картофель с мясом	200	12.46	6.9	22.1	172.3
	чай сладкий с лимоном	200/6	0.26	0.1	60.06	68.65
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.6	74.25
	Сырок глазированный	50	3.5	11.5	13	170
			<b>22.42</b>	<b>25.45</b>	<b>142.76</b>	<b>691.2</b>
			<b>75.12</b>	<b>55.36</b>	<b>229.16</b>	<b>1440.38</b>
	<b>5-й день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
	Салат из свежих огурцов	150	1.8	6.15	4.05	79.05
	Яйцо вареное	1шт	5.1	4.6	0.3	63
	Чай сладкий с лимоном	200/6	0.26	0.1	60.06	68.65
	Хлеб пшеничный	50	3.3	0.45	19	99.5
	Бутерброд с сыром	70	9.4	15.8	14.6	246
	Яблоко свежее	100	0.4	0	8.6	44
			<b>20.26</b>	<b>27.1</b>	<b>106.61</b>	<b>600.2</b>
	<b>Обед</b>					
	Суп из овощей с	250	3.9	4.6	14.6	116
	Котлета рыбная	70/5	9.5	2.4	7.2	88
	Вермишель отварная	150	6.48	0.36	42.12	244.8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	4.8	4.8	21.96	147.84
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.6	74.25
			<b>26.48</b>	<b>12.61</b>	<b>101.48</b>	<b>670.89</b>
			<b>46.74</b>	<b>39.71</b>	<b>208.09</b>	<b>1271.09</b>
	<b>6-й день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
	Каша пшеничная молочная	155	5.55	6.73	29.4	193.5
	Какао со сгущ. молоком	200	6.2	6.4	22.36	169.82
	Хлеб пшеничный	50	3.3	0.45	19	99.5
	Печенье	50	2.5	7.5	35	208.75
	Апельсин	100	0.9	0	8.1	34
			<b>18.45</b>	<b>21.08</b>	<b>113.86</b>	<b>705.57</b>
	<b>Обед</b>					
	Суп гороховый	250	6.2	5.6	22.3	167
	Треска отварная с маслом	75/5	11.93	3.83	0	91.5
	Картофель жаренный из	150	3.9	19.35	29.4	313.5

	варенного					
	Огурец соленый	50	0.4	0.1	0.8	6
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.6	74.25
	Компот из сухофруктов	200	0.9	0	39.6	56.85
	йогурт	100	5	6	8.5	112
			<b>30.13</b>	<b>35.33</b>	<b>76.6</b>	<b>821.1</b>
			<b>48.58</b>	<b>56.41</b>	<b>190.46</b>	<b>1526.67</b>
	<b>7-й день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
	Запеканка рисовая	200	6	15.4	53.8	388
	Чай сладкий	200	0.06	0	13.62	50.49
	Хлеб пшеничный	50	3.3	0.45	19	99.5
	Груша	100	0.3	0	8.6	38
			<b>9.66</b>	<b>15.85</b>	<b>95.02</b>	<b>575.99</b>
	<b>Обед</b>					
	суп молочный с макаронными изделиями	250	7.2	7.8	25.4	195
	Икра из кабачков	50	0.7	2.7	4.5	47
	Курица отварная	80/5	20.16	5.92	0	136.48
	Греча отварная	100	5.8	5.2	28.4	186
	сок	200	0.6	0	27.6	108
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.6	74.25
	коржик молочный	70	4.8	8.6	48.9	281
			<b>41.06</b>	<b>30.67</b>	<b>150.4</b>	<b>1027.73</b>
			<b>50.72</b>	<b>46.52</b>	<b>245.42</b>	<b>1603.72</b>
	<b>8-й день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
	каша геркулесовая молочная	155	4.8	6.8	24.1	171.8
	Чай сладкий с лимоном	200/6	0.26	0.1	60.06	68.65
	Хлеб пшеничный	50	3.3	0.45	19	99.5
	Яблоко свежее	100	0.4	0	8.6	40
	Бутерброд с п/к колбасой	70	8.8	15.4	14.4	236
			<b>17.56</b>	<b>22.75</b>	<b>126.16</b>	<b>615.95</b>
	<b>Обед</b>					

	Солянка из пшеницы (сладкая)	250/10	14.8	13.2	4.9	199
	Плов с курой	200	21.68	5.56	26.4	268.12
	компот из мандаринов	200	0.6	0	45.8	182
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.6	74.25
	печенье	50	4	4.3	23.1	172
			<b>42.88</b>	<b>23.51</b>	<b>115.8</b>	<b>895.37</b>
			<b>60.44</b>	<b>46.26</b>	<b>241.96</b>	<b>1511.32</b>
	<b>9-й день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
	каша рисовая	200	3	8	31.6	218
	Чай сладкий	200	0.06	0	13.62	50.49
	персики	100	0.7	0	7.6	34
	Хлеб пшеничный с маслом	25	1.1	9	6.8	115
			<b>4.86</b>	<b>17</b>	<b>59.62</b>	<b>417.49</b>
	<b>Обед</b>					
	Суп картофельный с рисом	250	5.1	4.8	12.8	116
	Котлета куриная с соусом	80/5	18.2	18.06	1	241
	Капуста тушеная	150	2.4	6.8	23	141
	Компот из свеж.яблок	200	0.5	0.2	23.1	108.9
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.6	74.25
			<b>28</b>	<b>30.31</b>	<b>75.5</b>	<b>681.15</b>
			<b>32.86</b>	<b>47.31</b>	<b>135.12</b>	<b>1098.64</b>
	<b>10-й день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
	Запеканка пшеничная	200	9.8	13.2	50.8	364
	Чай сладкий	200	0.06	0	13.62	50.49
	Хлеб пшеничный	50	3.3	0.45	19	99.5
	Груша	100	0.3	0	8.6	38
	Бутерброд с сыром	35	4.7	7.9	7.3	123
			<b>18.16</b>	<b>21.55</b>	<b>99.32</b>	<b>674.99</b>
	<b>Обед</b>					
	Рассольник	250/10	3.3	6.5	20.4	156
	макароны отварные	150	5.1	9.15	34.52	244.5
	колбаса жаренная	50	6.15	15.45	1.05	168
	Какао со сгущ. молоком	200	3.4	4	22.6	140
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.6	74.25

			19.75	35.55	94.17	782.75
			37.91	57.1	193.49	1457.74
	Итого:		486.25	496.2	2071.4	

Составил ответственный за питание \_\_\_\_\_ О.А. Калинина.