



**Примерное десятидневное меню
на 2025-2026 учебный год
Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 ДЕНЬ 1 Завтрак:	Отварная свекла в нарезках	60	0,86	3,65	5,02	56,34	10
	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	250	2,0	2,6	14,2	197,5	89
	Какао с молоком	200	1,05	0,94	7,13	42	382
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Фрукты	150	2,2	0,4	31,05	136,6	
	Итого за завтрак:	710	8,51	8,39	74,1	518,14	
Неделя 1 ДЕНЬ 2 Завтрак:	Морковь отварная в нарезке	60	0,88	0,11	6,32	35,4	16
	Плов из птицы	240	15,96	13,53	34,04	324	291
	Кисель фруктовый	180	0,00	0,00	15,3	49,60	648
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Печенье	40	3,8	4,9	37,2	108	
	Итого за завтрак:	570	23,04	19,34	109,56	602,7	
Неделя 1 ДЕНЬ 3 Завтрак:	Капустный салат	60	0,85	3,05	5,41	52,44	321
	Гуляш из отварного мяса	120	15,1	15,3	3,50	134	277
	Пшеничный гарнир	150	6,60	4,38	35,27	213,71	679
	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	379
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Йогурт	100	0,4	0,4	9,8	44,40	
	Итого за завтрак:	680	26,75	25,93	93,08	646,25	
Неделя 1 ДЕНЬ 4 Завтрак:	Отварная свекла в нарезках	60	0,86	3,65	5,02	56,34	10
	Рыба (рыбные котлеты) с подливой	120	14,4	2,38	52,22	113,33	234
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	Какао с молоком	200	1,05	0,94	7,13	42	382
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Кондит.изд.-вафли	40	2,1	14,0	29,4	252,0	
	Итого за завтрак:	620	23,87	26,57	130,92	686,62	
Неделя 1 ДЕНЬ 5 Завтрак:	Морковь отварная в нарезке	60	0,88	0,11	6,32	35,4	16
	Тефтели из говядины с подливой	120	11,78	12,91	14,90	213,00	286
	Гречневый гарнир	150	7,46	5,61	35,84	200,45	679

	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,00	26,00	376
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Фрукты	150	2,2	0,4	31,05	116,6	
Итого за завтрак:		730	24,92	19,83	110,81	677,15	
Неделя 2 ДЕНЬ 1 Завтрак:	Отварная свекла в нарезках	60	0,86	3,65	5,02	56,34	10
	Куриные биточки с подливой	120	12,13	17,40	9,86	225,00	354
	Отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	138,45	688
	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	379
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Зефир	40	7,5	28	59	75	
Итого за завтрак:		620	29,81	56,37	139,4	696,49	
Неделя 2 ДЕНЬ 2 Завтрак:	Капустный салат	60	0,85	3,05	5,41	52,44	321
	Суп с лапшой, с мясом птицы со сметаной	250	5,99	7,54	15,53	248,28	47
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,00	26,00	376
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Фрукты	150	2,2	0,4	31,05	116,6	
Итого за завтрак:		710	11,64	11,79	74,69	528,72	
Неделя 2 ДЕНЬ 3 Завтрак:	Отварная морковь в нарезках	60	0,88	0,11	6,32	35,4	16
	Куриное филе в сметанном соусе	120	11,56	9,3	2,97	141,75	302
	Пшеничный гарнир	150	6,60	4,38	35,27	213,71	679
	Какао с молоком	200	1,05	0,94	7,13	42	382
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Печенье	40	3,8	4,9	37,2	108	
Итого за завтрак:		620	26,29	20,43	105,59	626,56	
Неделя 2 ДЕНЬ 4 Завтрак:	Отварная свекла в нарезках	60	0,86	3,65	5,02	56,34	10
	Рыба (рыбные котлеты) с подливой	120	14,03	1,90	0,25	74,00	234
	Гречневый гарнир	150	7,46	5,61	35,84	200,45	679
	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	379
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Йогурт	100	0,4	0,4	9,8	44,40	
Итого за завтрак:		680	26,55	14,36	90,01	576,89	
Неделя 2 ДЕНЬ 5 Завтрак:	Отварная морковь в нарезках	60	0,88	0,11	6,32	35,4	16
	Рагу мясное	200	1,82	13,42	16,04	296	26
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,00	26,00	376
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Фрукты	150	0,10	0,66	34,8	87,95	
Итого за обед:		660	5,4	14,99	79,86	531,05	
Среднее значение за период							