

Утверждено

Директором МБОУ "ООШ"

с. Перетино ПМО

Марковой Т.А.

Приказ №94 от 25.08.2025г.



**Циклическое десятидневное меню (завтрак) для организации питания детей
7-11 лет**

**в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
"Основная общеобразовательная школа" с. Перетино
Партизанского муниципального округа (зима-весна)**

№	Наименование блюда		Пищевые вещества в (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 1						
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,93	7,42	43,9	293,8
364	Соус томатный	30	0,2	1,8	2,1	22,3
347	Котлета мясная п/ф	90	15,84	11,07	13,5	218,7
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
150	Икра кабачковая консервированная	60	1,9	8,9	7,7	118
573	Хлеб пшеничный	40	7,6	0,32	19,68	93,6
	Итого	570	35,67	29,61	96,18	784,4
	ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ					
	Молоко(кисломолочная продукция)	200	6	6,4	4,7	93,6
	Молочный десерт Ломтишка	34	5,4	11,7	7,4	158,8
	Всего	804	41,07	41,31	103,6	943,2

№	Наименование блюда		Пищевые вещества в (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

День 2

1	2	3	4	5	6	7
139	Суп молочный с макаронных изделий	225	6,49	7,3	22,17	180
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
79	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
75	Сыр полутвердый порционно	15	3,48	4,43	0	53,7
573	Хлеб	40	3	0,32	19,68	93,6
582	Печенье	40	2,95	2,35	37,5	183
	Итого	530	16,2	21,75	88,78	614,3
	ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ					
	Молоко(кисломолочн ая продукция)	200	6	6,4	4,7	93,6
	Всего	730	22,2	28,15	93,48	707,9

№	Наименование блюда		Пищевые вещества в (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 3						
520	Пельмени п/ф	220	23,82	15,37	40,83	397,3
157	Овощи консервированные (соленый огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6,6
573	Хлеб	40	3	0,32	19,68	93,6
463	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,6	3,2	19	115
	Итого	520	29,9	18,95	80,53	612,5
	ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ					
	Молоко(кисломолочная продукция)	200	6	6,4	4,7	93,6
	Всего	720	35,9	25,35	85,23	706,1

№	Наименование блюда		Пищевые вещества в (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 4						
522	Вареники отварные с овощным фаршем	225	7,58	5,38	40,83	243
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
150	Икра кабачковая консервированная	60	1,9	8,9	7,7	118
573	Хлеб	40	3	0,32	19,68	93,6
582	Печенье	40	2,95	2,35	37,5	183
	Итого	565	16,03	17,05	125,8	721,6
	ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ					
	Молоко(кисломолочная продукция)	200	6	6,4	4,7	93,6
	Всего	765	22,03	23,45	130,5	815,2

№	Наименование блюда		Пищевые вещества в (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 5						
415	Макароны отварные сыром	225	12	10	35,3	280
157	Овощи консервированные отварные(зеленый горошек)	60	3	3,8	5,3	67
573	Хлеб	40	3	0,32	19,68	93,6
582	Печенье	40	2,95	2,35	37,5	183
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Итого	565	21,15	16,57	107,1	661,6
	ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ					
	Молоко(кисломолочная продукция)	200	6	6,4	4,7	93,6
	Всего	765	27,15	22,97	111,8	755,2

№	Наименование блюда		Пищевые вещества в (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 6						
235	Каша пшенная молочная жидкая	205	5,91	6,65	20,2	164,2
573	Хлеб	40	3	0,32	19,68	93,6
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
79	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
75	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0	53,7
582	Печенье	40	2,95	2,35	37,5	183
	Итого	510	15,62	21,1	86,81	598,5
	ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ					
	Молоко(кисломолочная продукция)	200	6	6,4	4,7	93,6
	Всего	710	21,62	27,5	91,51	692,1

№	Наименование блюда		Пищевые вещества в (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 7						
522	Вареники отварные с овощным фаршем	225	7,58	5,38	40,83	243
463	Какао с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122
150	Икра кабачковая консервированная	60	1,9	8,9	7,7	118
573	Хлеб	40	3	0,32	19,68	93,6
582	Печенье	40	2,95	2,35	37,5	183
	Итого	565	18,63	20,55	124,9	759,6
	ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ					
	Молоко(кисломолочная продукция)	200	6	6,4	4,7	93,6
	Всего	765	24,63	26,95	129,6	853,2

№	Наименование блюда		Пищевые вещества в (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 8						
231	Сырники из творога запеченные п/ф	230	36,4	12,19	41,17	419
573	Хлеб	40	3	0,32	19,68	93,6
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
	Итого	400	28,7	12,61	80,95	596,6
	ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ					
	Молоко(кисломолочная продукция)	200	6	6,4	4,7	93,6
	Всего	600	34,7	19,01	85,65	690,2

№	Наименование блюда		Пищевые вещества в (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 9						
385	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,3
364	Соус томатный	30	0,2	1,8	2,1	22,3
347	котлета куринная п/ф	90	10,68	11,72	5,74	176,8
157	овощи консервированные (соленый огурец маринованный с лимонной кислотой)	60	0,48	0,06	1,02	6,6
573	Хлеб	40	3	0,32	19,68	93,6
495	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15,2	60
	Итого	570	18,13	19,33	82,59	578,6
	ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ					
	Молоко(кисломолочная продукция)	200	6	6,4	4,7	93,6
	Всего	770	24,13	25,73	87,29	672,2

№	Наименование блюда		Пищевые вещества в (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 10						
415	макароны отварные с сыром	225	12	10	35,3	280
157	овощи консервированные (соленый огурец маринованный с лимонной кислотой)	60	3	3,8	5,3	67
573	Хлеб	40	3	0,32	19,68	93,6
582	Печенье	40	2,95	2,35	37,5	183
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Итого	565	21,15	16,57	107,1	661,6
	ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ					
	Молоко(кисломолочная продукция)	200	6	6,4	4,7	93,6
	Всего	765	27,15	22,97	111,8	755,2