

Утверждаю:  
Руководитель ИП Ворожцова Е.В.

Согласовано:  
Директор МБОУСОШ № 5

Л. В. Бредюк



## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся 1-4 классов,  
получающих 2- разовое питание (завтрак и обед) с 7 до 11 лет

(Дети, погибших на СВО, отцов)

### День 1 (Неделя первая)

#### Завтрак

| Наименование блюда                                 | Вес (гр.)    | Белки       | Жиры         | Углеводы    | Э/Ц<br>(ккал) |
|----------------------------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|
| Каша пшеничная молочная                            | 250          | 10,19       | 4,64         | 36,92       | 226,52        |
| Хлеб ржано-пшеничный с<br>маслом сливочным и сыром | 60           | 4,91        | 15,11        | 14,56       | 180,48        |
| Чай с сахаром и лимоном                            | 200          | 0,3         | 0            | 15,2        | 63            |
| <b>Итого</b>                                       | <b>510,0</b> | <b>15,4</b> | <b>19,75</b> | <b>67,0</b> | <b>470,0</b>  |
| Молоко 3,2%                                        | 200          | 6           | 6,4          | 9,4         | 120           |

#### Обед

| Наименование блюда      | Вес (гр.)  | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Э/Ц<br>(ккал) |
|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Рассольник на к/бульоне | 250        | 10           | 9,47         | 37,7         | 379,2         |
| Плов из отварной птицы  | 210        | 16,5         | 15,5         | 27,3         | 374           |
| Чай с сахаром           | 200        | 0            | 0            | 15           | 60            |
| Хлеб ржано-пшеничный    | 30         | 2,49         | 0,39         | 14,43        | 67,1          |
| Огурцы консервированные | 60         | 0,5          | 0,3          | 1,4          | 12            |
| <b>Итого</b>            | <b>750</b> | <b>29,79</b> | <b>25,76</b> | <b>95,83</b> | <b>892,3</b>  |

### День 2 (Неделя первая)

#### Завтрак

| Наименование блюда                                 | Вес (гр.)  | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Э/Ц<br>(ккал) |
|----------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Суп гречневый на к/б                               | 250        | 11,84        | 4,81         | 23,75        | 258,0         |
| Хлеб ржано-пшеничный с<br>маслом сливочным и сыром | 60         | 4,91         | 15,11        | 14,56        | 180,48        |
| Кофейный напиток                                   | 200        | 2,5          | 1,6          | 28,7         | 152,0         |
| <b>Итого</b>                                       | <b>510</b> | <b>19,25</b> | <b>21,52</b> | <b>67,01</b> | <b>590,48</b> |
| Молоко 3,2%                                        | 200        | 6            | 6,4          | 9,4          | 120           |

#### Обед

| Наименование блюда      | Вес (гр.) | Белки | Жиры | Углеводы | Э/Ц<br>(ккал) |
|-------------------------|-----------|-------|------|----------|---------------|
| Свекольник на к/бульоне | 250       | 8,2   | 7,9  | 30,1     | 296,5         |



|                            |            |              |              |               |              |
|----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| Запеканка рисово-творожная | 150        | 17,1         | 16,8         | 37,4          | 383,2        |
| Чай с сахаром и лимоном    | 200        | 0,3          | 0            | 15            | 63           |
| Хлеб ржано-пшеничный       | 30         | 2,49         | 0,39         | 14,43         | 67,1         |
| Яблоко                     | 180        | 0,5          | 0            | 19            | 98           |
| <b>Итого</b>               | <b>810</b> | <b>28,59</b> | <b>25,09</b> | <b>115,93</b> | <b>907,8</b> |

### День 3 (Неделя первая)

#### Завтрак

| Наименование блюда                              | Вес (гр.)  | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Э/Ц (ккал)    |
|-------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Омлет натуральный                               | 150        | 11,2         | 4,64         | 44,39        | 238,7         |
| Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным и сыром | 60         | 4,91         | 15,11        | 14,56        | 180,48        |
| Чай с сахаром                                   | 200        | 0            | 0            | 15           | 60            |
| Яблоко                                          | 100        | 0,4          | 0            | 9,8          | 44,0          |
| <b>Итого</b>                                    | <b>510</b> | <b>16,51</b> | <b>19,75</b> | <b>83,75</b> | <b>523,18</b> |
| Молоко 3,2%                                     | 200        | 6            | 6,4          | 9,4          | 120           |

#### Обед

| Наименование блюда                              | Вес (гр.)  | Белки       | Жиры        | Углеводы      | Э/Ц (ккал)    |
|-------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|---------------|---------------|
| Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б | 250        | 9,61        | 9,01        | 60,4          | 397,3         |
| Ленивые голубцы с мясом                         | 220        | 10,5        | 11,6        | 38,3          | 378,9         |
| Компот из сухофруктов                           | 200        | 1,4         | 2           | 22,4          | 116           |
| Хлеб ржано-пшеничный                            | 30         | 2,49        | 0,39        | 14,43         | 67,1          |
| Вафли                                           | 50         | 1           | 2,0         | 24            | 107           |
| <b>Итого</b>                                    | <b>750</b> | <b>25,0</b> | <b>25,0</b> | <b>165,23</b> | <b>1164,8</b> |

### День 4 (Неделя первая)

#### Завтрак

| Наименование блюда                              | Вес (гр.)  | Белки       | Жиры         | Углеводы    | Э/Ц (ккал)   |
|-------------------------------------------------|------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| Каша геркулесовая молочная                      | 250        | 10,09       | 14,8         | 37,44       | 226,52       |
| Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным и сыром | 60         | 4,91        | 15,11        | 14,56       | 180,48       |
| Чай с сахаром и лимоном                         | 200        | 0,3         | 0            | 15          | 63           |
| <b>Итого</b>                                    | <b>510</b> | <b>15,4</b> | <b>29,91</b> | <b>67,0</b> | <b>470,0</b> |
| Молоко 3,2%                                     | 200        | 6           | 6,4          | 9,4         | 120          |

#### Обед

| Наименование блюда               | Вес (гр.)  | Белки        | Жиры         | Углеводы    | Э/Ц (ккал)     |
|----------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|----------------|
| Суп гороховый на к/бульоне       | 250        | 9,4          | 5,26         | 25,27       | 382,02         |
| Котлета мясная с соусом          | 100        | 6,6          | 16,6         | 3,6         | 332,5          |
| Макаронны отварные               | 150        | 5,24         | 3,1          | 22,8        | 207,5          |
| Чай с сахаром                    | 200        | 0,3          | 0            | 15          | 62             |
| Хлеб ржано-пшеничный             | 30         | 2,49         | 0,39         | 14,43       | 67,1           |
| Горошек зеленый консервированный | 60         | 3,2          | 3,4          | 5,9         | 67,8           |
| <b>Итого</b>                     | <b>790</b> | <b>27,23</b> | <b>28,75</b> | <b>87,0</b> | <b>1118,92</b> |



### День 5 (Неделя первая)

#### Завтрак

| Наименование блюда                              | Вес (гр.)  | Белки       | Жиры         | Углеводы    | Э/Ц (ккал)    |
|-------------------------------------------------|------------|-------------|--------------|-------------|---------------|
| Каша молочная манная                            | 250        | 9,99        | 10,53        | 37,44       | 245,0         |
| Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным и сыром | 60         | 4,91        | 15,11        | 14,56       | 180,48        |
| Сок                                             | 200        | 0,5         | -            | 9,1         | 38            |
| <b>Итого</b>                                    | <b>510</b> | <b>15,4</b> | <b>25,64</b> | <b>61,1</b> | <b>390,58</b> |
| Молоко 3,2%                                     | 200        | 6           | 6,4          | 9,4         | 120           |

#### Обед

| Наименование блюда       | Вес (гр.)  | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Э/Ц (ккал)    |
|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Суп куриный с клецками   | 250        | 9,4          | 10,26        | 22,27        | 319,8         |
| Рыба, запеченная в соусе | 100        | 13,7         | 9,1          | 8,6          | 214,51        |
| Картофельное пюре        | 150        | 12,22        | 9,3          | 42,1         | 247           |
| Чай с сахаром            | 200        | 0,3          | 0            | 15           | 62            |
| Хлеб ржано-пшеничный     | 30         | 2,49         | 0,39         | 14,43        | 67,1          |
| Свекла отварная          | 60         | 1,2          | 1,2          | 1,9          | 78            |
| <b>Итого</b>             | <b>750</b> | <b>39,31</b> | <b>30,21</b> | <b>104,3</b> | <b>910,41</b> |

### День 6 (Неделя вторая)

#### Завтрак

| Наименование блюда               | Вес (гр.)  | Белки        | Жиры        | Углеводы     | Э/Ц (ккал)   |
|----------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| Рожки с сыром с маслом сливочным | 200        | 13,6         | 12,51       | 32,3         | 270,3        |
| Кофейный напиток                 | 200        | 2,8          | 2,5         | 13,6         | 88,6         |
| Хлеб ржано-пшеничный             | 30         | 2,49         | 0,39        | 14,43        | 67,1         |
| Яблоко                           | 100        | 0,4          | 0,4         | 9,8          | 44,0         |
| <b>Итого</b>                     | <b>530</b> | <b>19,29</b> | <b>15,8</b> | <b>70,13</b> | <b>470,0</b> |
| Молоко 3,2%                      | 200        | 6            | 6,4         | 9,4          | 120          |

#### Обед

| Наименование блюда         | Вес (гр.)  | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Э/Ц (ккал)    |
|----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Борщ на к/бульоне          | 250        | 12,2         | 11,7         | 39,7          | 365,25        |
| Курица, запеченная в соусе | 100        | 7,2          | 7,2          | 29,5          | 217,1         |
| Гречневая каша             | 150        | 2,9          | 3,4          | 26,1          | 176,6         |
| Чай с сахаром и лимоном    | 200        | 0,3          | 0            | 15            | 63            |
| Хлеб ржано-пшеничный       | 30         | 2,49         | 0,39         | 14,43         | 67,1          |
| Кукуруза консервированная  | 60         | 3,2          | 3,4          | 5,9           | 67,8          |
| <b>Итого</b>               | <b>790</b> | <b>28,29</b> | <b>26,09</b> | <b>130,63</b> | <b>956,85</b> |

День 7 (Неделя вторая)

## Завтрак

| Наименование блюда        | Вес (гр.)  | Белки       | Жиры         | Углеводы    | Э/Ц (ккал)   |
|---------------------------|------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| Суп молочный вермишелевый | 250        | 9,01        | 10,62        | 29,77       | 202,9        |
| Яйцо вареное              | 40         | 2,5         | 3,9          | 0,4         | 84,0         |
| Хлеб ржано-пшеничный      | 30         | 2,49        | 0,39         | 14,43       | 67,1         |
| Компот из сухофруктов     | 200        | 1,4         | 2            | 22,4        | 116          |
| <b>Итого</b>              | <b>520</b> | <b>15,4</b> | <b>16,94</b> | <b>67,0</b> | <b>470,0</b> |
| Молоко 3,2%               | 200        | 6           | 6,4          | 9,4         | 120          |

## Обед

| Наименование блюда   | Вес (гр.)  | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Э/Ц (ккал)   |
|----------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| Щи на к/бульоне      | 250        | 9,6          | 11,3         | 38,9          | 368          |
| Рагу с мясом курицы  | 200        | 16,5         | 17,3         | 13,9          | 365          |
| Чай с сахаром        | 200        | 0,3          | 0            | 15            | 62           |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30         | 2,49         | 0,39         | 14,43         | 67,1         |
| Яблоко               | 180        | 0,5          | 0            | 19            | 98           |
| <b>Итого</b>         | <b>860</b> | <b>29,39</b> | <b>28,99</b> | <b>101,23</b> | <b>960,1</b> |

День 8 (Неделя вторая)

## Завтрак

| Наименование блюда                              | Вес (гр.)  | Белки       | Жиры         | Углеводы    | Э/Ц (ккал)   |
|-------------------------------------------------|------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| Каша пшенная молочная                           | 250        | 10,19       | 11,11        | 37,44       | 226,52       |
| Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным и сыром | 60         | 4,91        | 15,11        | 14,56       | 180,48       |
| Чай с сахаром и лимоном                         | 200        | 0,3         | 0            | 15          | 63           |
| <b>Итого</b>                                    | <b>510</b> | <b>15,4</b> | <b>26,22</b> | <b>67,0</b> | <b>470,0</b> |
| Молоко 3,2%                                     | 200        | 6           | 6,4          | 9,4         | 120          |

## Обед

| Наименование блюда       | Вес (гр.)  | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Э/Ц (ккал)    |
|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Суп с рыбными консервами | 250        | 4,2          | 6,25         | 22,27        | 225,02        |
| Тефтеля мясная с соусом  | 100        | 9,5          | 9,3          | 61,2         | 278,8         |
| Макароны отварные        | 150        | 5,24         | 3,1          | 32,8         | 207,5         |
| Чай с сахаром            | 200        | 0,3          | 0            | 15           | 62            |
| Хлеб ржано-пшеничный     | 30         | 2,49         | 0,39         | 14,43        | 67,1          |
| Свекла отварная          | 60         | 1,2          | 1,2          | 1,9          | 78            |
| <b>Итого</b>             | <b>790</b> | <b>22,93</b> | <b>20,24</b> | <b>147,6</b> | <b>918,42</b> |



**День 9 (Неделя вторая)****Завтрак**

| Наименование блюда                              | Вес (гр.)  | Белки        | Жиры         | Углеводы    | Э/Ц (ккал)    |
|-------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|
| Суп куриный с картофелем                        | 250        | 9,4          | 10,26        | 23,74       | 319,8         |
| Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным и сыром | 60         | 4,91         | 15,11        | 14,56       | 180,48        |
| Какао с молоком                                 | 200        | 2,5          | 3,6          | 28,7        | 152,0         |
| <b>Итого</b>                                    | <b>510</b> | <b>16,81</b> | <b>28,97</b> | <b>67,0</b> | <b>652,28</b> |
| Молоко 3,2%                                     | 200        | 6            | 6,4          | 9,4         | 120           |

**Обед**

| Наименование блюда               | Вес (гр.)  | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Э/Ц (ккал)    |
|----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Суп с фрикадельками              | 250        | 14,1         | 10,6         | 31,3          | 332,89        |
| Печень по-строгановски           | 100        | 11,3         | 8,1          | 22,5          | 209,6         |
| Каша рисовая рассыпчатая         | 150        | 7,5          | 9,4          | 27,3          | 219,5         |
| Чай с сахаром                    | 200        | 0,3          | 0            | 15            | 62            |
| Хлеб ржано-пшеничный             | 30         | 2,49         | 0,39         | 14,43         | 67,1          |
| Горошек зеленый консервированный | 60         | 3,1          | 0,2          | 6,5           | 49            |
| <b>Итого</b>                     | <b>790</b> | <b>38,79</b> | <b>28,69</b> | <b>117,03</b> | <b>940,09</b> |

**День 10 (Неделя вторая)****Завтрак**

| Наименование блюда                              | Вес (гр.)  | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Э/Ц (ккал)    |
|-------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Омлет натуральный                               | 150        | 11,2         | 11,9         | 45,3         | 238,7         |
| Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным и сыром | 60         | 4,91         | 15,11        | 14,56        | 180,48        |
| Чай с сахаром                                   | 200        | 0            | 0            | 15           | 60            |
| Яблоко                                          | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 44,0          |
| <b>Итого</b>                                    | <b>510</b> | <b>16,51</b> | <b>27,41</b> | <b>84,66</b> | <b>523,18</b> |
| Молоко 3,2%                                     | 200        | 6            | 6,4          | 9,4          | 120           |

**Обед**

| Наименование блюда                          | Вес (гр.)  | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Э/Ц (ккал)     |
|---------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Рассольник на к/бульоне                     | 250        | 10           | 9,47         | 37,7          | 379,2          |
| Котлеты, рубленые из птицы                  | 100        | 15           | 21,4         | 15,4          | 317,8          |
| Гречневая каша                              | 150        | 2,9          | 3,4          | 26,1          | 176,6          |
| Чай с сахаром                               | 200        | 0,3          | 0,1          | 15            | 62             |
| Хлеб ржано-пшеничный                        | 30         | 2,49         | 0,39         | 14,43         | 67,1           |
| Икра из кабачков промышленного производства | 60         | 1,9          | 4,2          | 8,2           | 46,9           |
| <b>Итого</b>                                | <b>790</b> | <b>32,63</b> | <b>38,96</b> | <b>116,89</b> | <b>1049,57</b> |