УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ Октябрьская ООШ
_____О.А. Фёдорова
Приказ № 11
«24» августа 2026 года

Примерное 10-дневное меню
МБОУ Октябрьская ООШ
(Возрастная группа 7-11 лет)

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

наименование блюда	вес блюда, Г	пищевая ценность			энергетическая ценность, кал	номер рецептуры
		белки,Г	жиры, Г	углеводы, Г		
завтрак						
Каша рисовая на молоке	200	5,38	8,58	29,2	261,06	174
кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	198,6	379
хлеб пшеничный с ветчиной	30	4	4	17	135	4
яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	
йогурт	95	2,4	0,3	17,1	85	
итого за завтрак	655	13,80	14,70	98,44	740,76	
обед						
Салат из моркови	100	1,30	3,10	7,00	59,90	45
Суп гороховый	250	8,60	6,70	18,50	168,70	102
Гуляш	90	4,50	3,42	10,20	68,88	286
гречка рассыпчатая	180	12,00	9,00	60,00	281,00	309
Чай с сахаром	200			14,94	56,90	376
Хлеб пшеничный	15	39,30	0,20	4,80	39,30	4
Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	1,10	72,40	5
итого за обед	875	68,30	22,92	116,54	747,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1530**	**82,10**	**37,62**	**214,98**	**1487,84**	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

наименование блюда	вес блюда, Г	пищевая ценность			энергетическая ценность, кал	номер рецептуры
		белки,Г	жиры, Г	углеводы, Г		
завтрак						
макароны с маслом	150	6,00	5,00	26,00	169,00	309
компот из сухофруктов	200	0,60	0,20	29,60	120,00	379
Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	1,10	72,40	5
Сосиска	55	5,60	12,53	0,28	128,15	243
Бутерброд с сыром	40	5,60	12,50	0,30	118,20	1
сок	200	0,20	0,30	22,60	92,00	
итого за завтрак	685	20,60	31,03	79,88	699,75	
обед						
нарезка из солёных огурцов	60	1,30	3,10	7,00	59,90	33
Борщ на курином бульоне	250	5,60	10,84	19,23	160,04	2
Голень	100	15,50	12,70	3,00	313,50	312
Картофельное пюре	180	3,78	8,28	15,30	156,60	312
чай с сахаром и лимоном	210			17,60	62,50	376
хлеб пшеничный	15	0,80	0,20	4,80	39,30	4
хлеб ржаной	40	2,60	0,50	1,10	72,40	5
итого за обед	855	29,58	35,62	68,03	864,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1540**	**50,18**	**66,65**	**147,91**	**1563,99**	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

наименование блюда	вес блюда, Г	пищевая ценность			энергетическая ценность, кал	номер рецептуры
		белки,Г	жиры, Г	углеводы, Г		
завтрак						
каша молочная гречневая	200	5,40	8,60	29,20	261,10	183
кисель	200	0,00	0,00	29,20	110,40	376
Хлеб пшеничный с маслом	25	3,30	2,80	8,30	73,80	8
яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	
йогурт	95	2,40	0,30	22,60	85,00	
итого за завтрак	640	11,58	12,18	101,06	586,70	
обед						
Салат из отварной свеклы	100	1,70	0,00	7,80	9,80	45
Рассольник Ленинградский	250	2,82	5,29	11,98	178,19	
Гуляш	90	4,50	3,42	10,20	68,88	
Рис отварной	150	2,10	2,30	12,80	204,10	
Чай с сахаром	200			15,00	60,00	
Хлеб пшеничный	15	0,80	0,20	4,80	39,30	
Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	1,10	72,40	
итого за обед	845	14,52	11,71	63,68	632,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1485**	**26,10**	**23,89**	**164,74**	**1219,37**	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

наименование блюда	вес блюда, Г	пищевая ценность			энергетическая ценность, кал	номер рецептуры
		белки,Г	жиры, Г	углеводы, Г		
завтрак						
Омлет	180	10,99	12,68	4,49	183,14	117
чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,90	56,90	431
Хлеб пшеничный с повидлом	25	1,25	5,00	11,25	56,25	8
сок	200	3,40	10,00	19,00	212,33	
хлеб ржаной	40	2,60	0,50	1,10	72,40	5
итого за завтрак	645	18,24	28,18	50,74	581,02	
обед						
Салат из капусты	100	1,10	0,20	8,50	60,00	
Суп картофельный с вермешелью	250	3,40	3,00	15,70	184,80	87
рыба тушеная	90	13,68	9,63	6,75	135,63	229
Картофельное пюре	180	3,78	8,28	15,30	156,60	312
чай с сахаром и лимоном	210			14,90	56,90	
Хлеб пшеничный	15	0,80	0,20	4,80	39,30	
хлеб ржаной	40	2,60	0,50	1,10	72,40	
итого за обед	885	25,36	21,81	67,05	705,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1530**	**43,60**	**49,99**	**117,79**	**1286,65**	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

наименование блюда	вес блюда, Г	пищевая ценность			энергетическая ценность, кал	номер рецептуры
		белки,Г	жиры, Г	углеводы, Г		
завтрак						
рис отварной	150	2,08	2,33	12,75	204,12	304
Какао с молоком	200	0,10	0,10	23,42	91,00	382
Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	1,10	72,40	5
Котлета рубленая	90	8,00	9,00	10,00	147,00	272
хлеб пшеничный с ветчиной	40	5,30	5,30	22,70	180,00	4
йогурт	95	2,40	0,30	17,10	85,00	
итого за завтрак	615	20,48	17,53	87,07	779,52	
обед						
Винегрет	100	1,34	7,56	8,27	87,12	46
Суп картофельный с курицей	250	13,97	20,56	34,20	138,37	100
Голень	100	15,50	12,70	3,00	313,50	312
Макароны с маслом сливочным	180	3,40	10,19		213,33	309
Чай с сахаром	200			15,00	60,00	376
хлеб пшеничный	15	0,80	0,20	4,80	39,30	4
Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	1,10	72,40	5
итого за обед	885	37,61	51,71	66,37	924,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1500**	**58,09**	**69,24**	**153,44**	**1703,54**	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6

наименование блюда	вес блюда, Г	пищевая ценность			энергетическая ценность, кал	номер рецептуры
		белки,Г	жиры, Г	углеводы, Г		
завтрак						
Каша манная на молоке	200	7,30	7,00	47,10	309,00	
кисель	200	0,00	0,00	29,20	110,40	
Хлеб пшеничный с сыром	40	5,60	12,50	0,30	118,20	
сок	200	0,20	0,30	22,60	92,00	
итого за завтрак	640	13,10	19,80	99,20	629,60	
обед						
Салат из отварной свеклы	100	1,70	0,00	7,80	9,80	45
Щи из капусты с курицей	250	10,1	15,7	14,7	256,70	84
Плов	180	11,3	9,6	20,1	211,50	265
Чай с лимоном	210			17,6	62,50	
хлеб пшеничный	15	0,8	0,2	4,8	39,30	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	1,1	72,40	
итого за обед	795	26,49	25,99	66,02	652,20	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1435**	**39,59**	**45,79**	**165,22**	**1281,80**	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7

наименование блюда	вес блюда, Г	пищевая ценность			энергетическая ценность, кал	номер рецептуры
		белки,Г	жиры, Г	углеводы, Г		
завтрак						
творожная запеканка с повидлом	210	12,30	38,40	22,80	559,70	189
чай с сахаром и лимоном	210	0,00	0,00	17,60	62,50	376
Хлеб пшеничный с маслом	25	3,30	2,80	8,30	73,80	8
йогурт	95	2,40	0,30	17,10	85,00	
итого за завтрак	540	18,00	41,50	65,80	781,00	
обед						
Салат из капусты	100	1,10	0,20	8,50	60,00	
Рассольник Ленинградский	250	2,82	5,29	11,98	178,19	96
Картошка тушеная с курицей	200	13,87	25,79	45,32	324,17	22
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	
Хлеб пшеничный	15	0,80	0,20	4,80	39,30	
Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	1,10	72,40	
итого за обед	805	21,19	31,98	86,70	734,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1345**	**39,19**	**73,48**	**152,50**	**1515,06**	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8

наименование блюда	вес блюда, Г	пищевая ценность			энергетическая ценность, кал	номер рецептуры
		белки,Г	жиры, Г	углеводы, Г		
завтрак						
рис отварной	180	4,60	5,73	44,70	245,20	180
компот из сухофруктов	200	0,60	0,20	29,60	120,00	200
Хлеб пшеничный с повидлом	25	1,30	5,00	11,30	56,30	25
голень	100	15,50	12,70	3,00	313,50	100
хлеб ржаной	40	2,60	0,50	1,10	72,40	40
апельсин	180	1,60	0,40	14,60	77,40	180
итого за завтрак	725	26,20	24,53	104,30	884,80	
обед						
Салат из моркови	100	1,30	3,10	7,00	59,90	
Суп картофельный с вермешелью	250	3,40	3,00	15,70	184,80	
Гуляш	90	4,50	3,42	10,20	68,88	286
Гречка рассыпчатая	180	12,00	9,00	60,00	281,00	
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,94	56,90	
Хлеб пшеничный	15	0,80	0,20	4,80	39,30	
хлеб ржаной	40	2,60	0,50	1,10	72,40	
итого за обед	875	24,60	19,22	113,74	763,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1600**	**50,80**	**43,75**	**218,04**	**1647,98**	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9

наименование блюда	вес блюда, Г	пищевая ценность			энергетическая ценность, кал	номер рецептуры
		белки,Г	жиры, Г	углеводы, Г		
завтрак						
макароны с маслом и сыром	200	6,80	9,60	47,40	315,80	309
кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	198,60	379
Хлеб пшеничный с ветчиной	40	5,30	5,30	22,70	180,00	8
йогурт	95	2,40	0,30	17,10	85,00	
хлеб ржаной	40	2,60	0,50	1,10	72,40	5
итого за завтрак	575	18,60	17,00	110,70	851,80	
обед						
Салат из отварной свеклы	100	1,70	0,00	7,80	9,80	45
Суп картоф.с рыб.консервами	250	3,37	2,98	15,69	190,96	
Голень	100	15,50	12,70	3,00	313,50	312
Картофельное пюре	180	3,78	8,28	15,30	156,60	312
Чай с лимоном	210			17,60	62,50	376
Хлеб пшеничный	15	0,80	0,20	4,80	39,30	4
Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	1,10	72,40	5
итого за обед	895	27,75	24,66	65,29	845,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1470**	**46,35**	**41,66**	**175,99**	**1696,86**	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10

наименование блюда	вес блюда, Г	пищевая ценность			энергетическая ценность, кал	номер рецептуры
		белки,Г	жиры, Г	углеводы, Г		
завтрак						
Каша дружба	200	6	9	43	284	309
Какао с молоком	200	4	4	24	147	376
Хлеб пшеничный с сыром	40	6	13	0	118	8
апельсин	180	2	0	15	77	
итого за завтрак	620	17,40	25,50	81,60	626,90	
обед						
нарезка из солёных огурцов	60	1,30	3,10	7,00	59,90	33
Суп картофельный с курицей	250	13,97	20,56	34,20	138,37	100
Голубцы	130	11	11	15	206	
Чай с сахаром	200			15	60	
Хлеб пшеничный	15	1	0	5	39	
Хлеб ржаной	40	3	1	1	72	
итого за обед	695	29,70	35,71	77,45	575,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1315**	**47,10**	**61,21**	**159,05**	**1202,84**	

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

7-11 лет

	вес блюда, Г	пищевая ценность, Г			энергетическая ценность, кал
		белки	жиры	углеводы	
1 день	1530	82,1	37,62	214,98	1487,84
2 день	1540	50,18	66,65	147,91	1563,99
3 день	1485	26,10	23,89	164,74	1219,37
4 день	1530	43,60	49,99	117,79	1286,65
5 день	1500	58,09	69,24	153,44	1703,54
за 5 дней	**7585**	**260,07**	**247,39**	**798,86**	**7261,39**
6 день	1435	39,59	45,79	165,22	1281,80
7 день	1345	39,19	73,48	152,50	1515,06
8 день	1600	50,80	43,75	218,04	1647,98
9 день	1470	46,35	41,66	175,99	1696,86
10 день	1315	47,10	61,21	159,05	1202,84
за 5 дней	**7165**	**223,034**	**265,89**	**870,8**	**7344,54**
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	14750	483,104	513,28	1669,66	14605,93