

# Десятидневное меню питания учащихся МБОУ "Кокошеевская ООШ" (7-11 лет) на 1 полугодие 2025-2026 учебного года

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	16	3.7	4.7	0	57.3
54-9ж	Каша вязкая молочная овсяная	150	6.4	8.4	25.7	204.6
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	80	0.3	0.3	7.8	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>556</b>	<b>20.5</b>	<b>18.2</b>	<b>70.9</b>	<b>530.1</b>
	<b>Обед</b>					
54-4с	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>29.7</b>	<b>26.1</b>	<b>105.6</b>	<b>774.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1306</b>	<b>50.2</b>	<b>44.3</b>	<b>176.5</b>	<b>1304.9</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-15з	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>31.2</b>	<b>20.3</b>	<b>77</b>	<b>616.1</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-1соус	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6

	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>28.7</b>	<b>23.2</b>	<b>103.5</b>	<b>737.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>59.9</b>	<b>43.5</b>	<b>180.5</b>	<b>1353.8</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	31	0.9	0.1	1.8	11.4
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Яблоко	80	0.3	0.3	7.8	35.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>531</b>	<b>20.6</b>	<b>20.2</b>	<b>51.9</b>	<b>471.5</b>
	<b>Обед</b>					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>31.3</b>	<b>23.4</b>	<b>98.9</b>	<b>730.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1261</b>	<b>51.9</b>	<b>43.6</b>	<b>150.8</b>	<b>1201.8</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	150	5.4	7	25.6	186.8
54-1г	Запеканка из творога	75	14.8	5.3	10.8	150.6
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	80	0.3	0.3	7.8	35.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>25.8</b>	<b>13.3</b>	<b>87.1</b>	<b>571.5</b>
	<b>Обед</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3.5	4.2	4.3	69.2
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>765</b>	<b>35.8</b>	<b>18.7</b>	<b>118.1</b>	<b>783.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>61.6</b>	<b>32</b>	<b>205.2</b>	<b>1355.1</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7

54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>27.8</b>	<b>17.4</b>	<b>67.2</b>	<b>536.1</b>
	<b>Обед</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13.5	14	2.1	188.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>37.8</b>	<b>27.3</b>	<b>112.8</b>	<b>846.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>65.6</b>	<b>44.7</b>	<b>180</b>	<b>1382.8</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.2	7.6	28.2	206.2
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>24.7</b>	<b>20.3</b>	<b>76.6</b>	<b>588.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>40.8</b>	<b>18</b>	<b>106.8</b>	<b>751.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1330</b>	<b>65.5</b>	<b>38.3</b>	<b>183.4</b>	<b>1339.8</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макаронные отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>24.7</b>	<b>11.5</b>	<b>74.3</b>	<b>499.3</b>

	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>835</b>	<b>38</b>	<b>24.2</b>	<b>121.2</b>	<b>854.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1355</b>	<b>62.7</b>	<b>35.7</b>	<b>195.5</b>	<b>1353.8</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>20.1</b>	<b>14.3</b>	<b>80.2</b>	<b>528.5</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	90	2.3	9.1	9.3	128.7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай)	100	16.1	11	2.9	175.2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>785</b>	<b>41.1</b>	<b>27.6</b>	<b>85.8</b>	<b>756.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1390</b>	<b>61.2</b>	<b>41.9</b>	<b>166</b>	<b>1285.1</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>25.3</b>	<b>23.5</b>	<b>56</b>	<b>537</b>
	<b>Обед</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	80	1.2	0.1	7	33.6
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8.4	2.6	14.6	115.4
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282

54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>49.4</b>	<b>11.8</b>	<b>100.6</b>	<b>705.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1375</b>	<b>74.7</b>	<b>35.3</b>	<b>156.6</b>	<b>1242.8</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19</b>	<b>16.5</b>	<b>83.2</b>	<b>556.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>855</b>	<b>32.1</b>	<b>19.5</b>	<b>112.2</b>	<b>752.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1355</b>	<b>51.1</b>	<b>36</b>	<b>195.4</b>	<b>1309.3</b>

### Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	547.2	24	17.6	72.4	543.5
Обед	797	36.5	22	106.6	769.4
Среднее значение за период	1344.2	60.4	39.5	179	1312.9