

МБОУ " Камышевская СОШ №9 "



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Е.В.Ершова

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания учащихся общеобразовательных школ

Сезон : осень - зима

на 2025-2026 учебный год возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углев. г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ													
124	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной	200	1.4	3.91	6.79	67.8	34.66	17.8	38.1	0.64	0.05	14.77	0
437	Гуляш из говядины	100	19.2	15.3	17.5	203	29.4	31.39	234.98	2.8	0.2	1.54	0
511	Рис отварной	150	3.7	4.7	37.2	209	4.8	26	79	0.5	0	0	0
685	Чай с сахаром	215	0.2	0	13.7	58	6	0	0	0.4	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4.6	0.4	29.2	164.5	0.7	9.8	45.5	0.77	0.007	0	0
	Консервы овощные закусочные порциями (огурец соевый)	60	0.48	0.06	0.96	7.8	13.8	8.4	14.4	0.36	0	3	0
обед	ИТОГО:	795	29.58	24.37	105.35	710.1	89.36	93.39	411.98	5.47	0.257	19.31	0
завтрак													
247	Каша манная на молоке с маслом	210	6.24	8.1	19.7	158.64	129	23.52	156.05	0.3	0.08	1.09	36.72
693	Какао на молоке	200	3.52	3.72	25.49	187	122	14	90	0.56	0.04	1.3	0.01
	Печенье в ассортименте обогащенное	30	2.25	4	8	71.00	3	0	0	0	0	11	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.6	0.4	29.2	142.8	6	8.4	39	0.66	0.006	0	0
завтрак	ИТОГО:	500	16.61	15.76	82.49	559.44	260.00	45.92	285.05	1.52	0.126	13.39	36.73
Итого за завтрак и обед		1295	46.19	40.13	187.84	1269.54	349.36	139.31	697.03	6.99	0.383	32.7	36.73
2 ДЕНЬ													
142	Суп картофельный с рыбной консервой	200	6.89	6.72	11.47	133.8	36.24	37.88	141.22	1.01	0.08	7.29	12
431	Печень говяжья по-строгановски	100	12.85	8.55	18.4	187.2	43.75	32.13	166.38	1.5	0.1	0.15	28.75
516	Макароны отварные	150	5.1	9.15	34.2	244.5	4.86	21.12	37.17	1.11	0.06	0	21
	Напиток Витаминизированный	200	0	0	19	80	0	0	0	0	0.3	20	120
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4.6	0.4	29.2	164.5	0.7	9.8	45.5	0.77	0.007	0	0
	Поджаренная овощи свежие	60	0.5	0.1	1.5	8.5	13.38	8.4	26	0.36	0.02	6	6
обед	ИТОГО:	780	29.94	24.92	113.77	818.5	98.93	109.33	416.27	4.75	0.567	33.44	187.75
завтрак													
247	Каша пшеничная на молоке с маслом	210	8.5	11.11	19.6	158	140.58	86.7	257.3	2.75	0.26	1.2	81
693	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	187	122	14	90	0.56	0.04	1.3	0.01
	Печенье в ассортименте обогащенное	30	2	4	8	71	3	0	0	0	0	11	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.6	0.4	29.2	142.8	6	8.4	39	0.66	0.006	0	0

завтрак	ИТОГО:	500	18.87	18.77	82.39	558.8	271.58	109.1	386.3	3.97	0.306	13.5	81.01
Итого за завтрак и обед		1280	48.81	43.69	196.16	1377.3	370.51	218.43	802.57	8.72	0.873	46.94	268.76
3 ДЕНЬ													
140	Суп с макаронными изделиями картофелем и курой, сметаной	200	2.15	2.27	13.71	83.8	19.68	21.6	53.32	0.87	0.09	6.6	0
494	Куриное бедро запеченное	100	14.2	17.2	0.7	168	43.65	19.25	149.58	1.71	0.13	2.08	0.9
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	0	5.61	35.84	230.45	12.98	67.5	208.5	3.95	0.18	0	0.02
685	Чай с сахаром	215	0.2	0	13.7	58	6	0	0	0.4	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4.6	0.4	29.2	164.5	0.7	9.8	45.5	0.77	0.007	0	0
	Подгариновка овощи свежие	60	0.7	0.1	2.3	12.8	8.4	12	15.6	0.54	0.04	15	79.8
обед	ИТОГО:	795	21.85	25.58	95.45	717.55	91.41	130.15	472.5	8.24	0.447	23.68	80.72
завтрак													
ст.247	Каша ячневая на молоке с маслом	210	7.4	12.4	31.8	209.6	127	74.7	196.6	2	0.2	1.3	0.1
685	Чай с сахаром	215	0.2	0	13.7	58	6	0	0	0.4	0	0	0
3	Бутерброд с маслом, сыром	35	4.7	6.9	5.3	123	0.5	0	1	0	0	0	29.5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.6	0.4	29.2	142.8	6	8.4	39	0.66	0.006	0	0
завтрак	ИТОГО:	520	16.9	19.7	80	533.4	139.5	83.1	236.6	3.06	0.206	1.3	29.6
Итого за завтрак и обед		1315	38.75	45.28	175.45	1250.95	230.91	213.25	709.1	11.3	0.653	24.98	110.32
4 ДЕНЬ													
139	Суп гороховый	200	4.39	4.22	13.06	107.8	30.46	28.24	69.74	1.62	0.18	4.65	0
499	Котлета из филе курицы	100	14	8.6	10.6	164	56	15.4	105.9	1.01	0.04	0.26	64
516	Макаронные отварные	150	5.1	9.15	34.2	244.5	4.86	21.12	37.17	1.11	0.06	0	21
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	90	14	8	14	0.6	0	4	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4.6	0.4	29.2	164.5	0.7	9.8	45.5	0.77	0.007	0	0
	Консервы овощные закусочные порционными (икра кабачковая)	60	0.9	2.8	4.42	46.8	36	20	36	0.92	0.2	14.84	20.2
обед	ИТОГО:	780	29.99	25.37	111.68	817.6	142.02	102.56	308.31	6.03	0.487	23.75	105.2
завтрак													
246	Каша рисовая на молоке с маслом	210	6.09	14.07	33.98	279	5.9	21.8	67	0.47	0.03	0	20
	Напиток Витаминизированный	200	0	0	19	80	0	0	0	0	0.3	20	120
337	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	19	4.2	67	0.87	0.02	0	62.4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.6	0.4	29.2	142.8	6	8.4	39	0.66	0.006	0	0
завтрак	ИТОГО:	510	15.49	18.47	82.48	558.4	30.9	34.4	173	2	0.356	20	202.4
Итого за завтрак и обед		1290	45.48	43.84	194.16	1376	172.92	136.96	481.31	8.03	0.843	43.75	307.6
5 ДЕНЬ													
110	Борщ капустный с картофелем, курой и сметаной	200	1.45	13.93	31.14	203	35.5	21	42.58	0.95	0.04	8.23	0
377	Рыба запеченная	100	17.8	5.6	1.4	127.8	12.8	10	84.25	0.54	0.005	0.96	3.75
520	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.45	137.25	36.98	27.75	86.6	1.01	0.14	18.17	25.5
638	Компот из кураги	200	0.04	0	24.76	94.2	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4.6	0.4	29.2	164.5	0.7	9.8	45.5	0.77	0.007	0	0
	Подгариновка овощи свежие	60	0.8	0.1	2.9	15.4	4.8	4.2	9.6	0.3	0.06	120	150
обед	ИТОГО:	780	27.75	24.83	109.85	742.15	97.18	72.75	272.13	3.75	0.255	148.44	179.25
завтрак													
ст.246	Каша гречневая на молоке с маслом	210	6.21	5.28	32.79	203	12.2	98.1	147.7	3.32	0.15	0	20
692	Кофейный напиток с молоком	200	2.5	3.6	8.7	152	34	7	45	0	0.02	0	0.08
2	Бутерброд с маслом и повидлом	35	1.7	5.8	12	59	19.09	0	0	1.25	0.09	0.87	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.6	0.4	29.2	142.8	6	8.4	39	0.66	0.006	0	0
завтрак	ИТОГО:	505	15.01	15.08	82.69	556.8	71.29	113.5	231.7	5.23	0.266	0	20.08
Итого за завтрак и обед		1285	42.76	39.91	192.54	1298.95	168.47	186.25	503.83	8.98	0.521	148.44	199.33

6 ДЕНЬ													
148	Суп с лапшой	200	1	1,27	13,71	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6	0
423	Бефстроганов	100	19,2	8,1	16	203	29,4	31,39	234,98	2,8	0,2	1,54	0
511	Рис отварной	150	3,7	4,7	37,2	209	4,8	26	79	0,5	0	0	0
686	Чай с сахаром с лимоном	222	0,3	10,2	13,7	60	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4,6	0,4	29,2	164,5	0,7	9,8	45,5	0,77	0,007	0	0
	Консервы овощные закусочные порциями (кукуруза)	60	1,2	0,2	6,1	31,3	22	6,8	22	0,2	0,02	1,16	0,72
обед	ИТОГО:	802	30	24,87	115,91	751,6	82,58	95,59	434,8	5,54	0,317	9,3	0,72
завтрак													
ст. 247	Каша манная на молоке с маслом	210	4,52	4,07	35,46	158,64	129	7,9	38,6	0,47	0,04	0	20
	Булочка	80	6,4	13,1	4	131,2	35,6	22,6	68,6	1,1	0,1	0,6	0,6
685	Чай с сахаром	215	0,2	0	13,7	58	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,4	29,2	142,8	6	8,4	39	0,66	0,006	0	0
завтрак	ИТОГО:	565	15,72	17,57	82,36	490,64	176,6	38,9	146,2	2,63	0,146	0,6	20,6
	Итого за завтрак и обед	1367	45,72	42,44	198,27	1242,24	259,18	134,49	581	8,17	0,463	9,9	21,32
7 ДЕНЬ													
132	Рассольник "Ленинградский"	200	1,6	4,09	13,54	97,4	19,96	21,12	50,64	0,75	0,08	6,03	0
461	Тефтели из говядины с соусом	120	13,8	15,4	15,1	257	9,8	12,2	216,3	1,22	0,05	1,2	0
510	Каша гречневая вязкая	150	4,67	4,86	25,83	166	9,4	73,5	111,1	2,49	0,11	0	20
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	90	14	8	14	0,6	0	4	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4,6	0,4	29,2	164,5	0,7	9,8	45,5	0,77	0,007	0	0
	Консервы овощные закусочные порциями (огурец)	60	0,48	0,06	0,96	7,8	13,8	8,4	14,4	0,36	0	3	0
обед	ИТОГО:	800	26,15	25,01	104,83	782,7	67,66	133,02	451,94	6,19	0,247	14,23	20
завтрак													
247	Каша геркулесовая на молоке с маслом	210	7,5	7,2	31,4	141,2	142,6	69,3	230,5	1,7	0,2	1,3	0,1
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	8,7	152	34	7	45	0	0,02	0	0,08
3	Бутерброд с маслом, сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	0,5	0	1	0	0	0	29,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,4	29,2	142,8	6	8,4	39	0,66	0,006	0	0
завтрак	ИТОГО:	505	19,3	19,1	76,6	559	183,1	84,7	315,5	2,36	0,226	1,3	29,68
	Итого за завтрак и обед	1305	45,45	44,11	181,43	1341,7	250,76	217,72	767,44	8,55	0,473	15,53	49,68
8 ДЕНЬ													
138	Суп картофельный с крупой	200	1,58	13,19	35,2	208	18,44	20	50,04	0,71	0,08	6,6	0
388	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,5	6,6	8,5	163,6	22	24	161	0,74	0,14	0,29	29,2
520	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	39	28	84	1,03	0,12	10,2	23,8
700	Напиток из брусники	200	0,1	0,1	7,9	32,7	4,5	1,2	2,8	0,09	0	1,2	0,96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4,6	0,4	29,2	164,5	0,7	9,8	45,5	0,77	0,007	0	0
	Хлеб ржаной												
	Консервы овощные закусочные порциями (зеленый горошек)	60	1,7	0,01	3,5	22,1	10,6	11	32	0,38	0,06	2,4	18
обед	ИТОГО:	780	28,58	25,4	96,2	730,3	90,74	92,8	372,54	3,63	0,407	19,49	71
завтрак													
246	Каша гречневая на молоке с маслом	210	5,21	2,28	21	98	12,2	98,1	147,7	3,32	0,15	0	20
693	Какао на молоке	200	3,52	8,72	25,49	152,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
337	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	19	4,2	67	0,87	0,02	0	62,4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,4	29,2	142,8	6	8,4	39	0,66	0,006	0	0
завтрак	ИТОГО:	510	18,13	15,4	75,99	449,6	159,2	124,7	343,7	5,41	0,216	1,3	82,41
	Итого за завтрак и обед	1290	46,71	40,8	172,19	1179,9	249,94	217,5	716,24	9,04	0,623	20,79	153,41
9 ДЕНЬ													
135	Суп из овощей	200	1,68	16,98	36,1	206,35	25,71	43,02	69,47	0,07	0,11	6,8	0
499	Котлета из филе курицы	100	14,4	3,2	10,1	141,1	82	32	63	1,23	0,03	31,9	125
534	Горохница	150	3,7	4,4	14,6	113,5	22	48	108	1,03	0,05	0,47	4,72
638	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	28	18	25	0,58	0,01	0,32	70

	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4.6	0.4	29.2	164.5	0.7	9.8	45.5	0.77	0.007	0	0
	Подгариновка овощи свежие	60	0.7	0.1	2.3	12.8	8.4	12	15.6	0.54	0.04	15	79.8
обед	ИТОГО:	780	26.08	25.18	108	705.15	166.81	162.82	326.57	4.22	0.247	54.49	279.52
завтрак													
ст. 246	Каша рисовая на молоке с маслом	210	6.09	14.07	20	117	126.8	21.8	67	0.47	0.03	0	20
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	90	14	8	14	0.6	0	4	0
	Печенье в ассортименте обогащенное	30	4	2	13	209	3	0	0	0	0	11	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.6	0.4	29.2	142.8	6	8.4	39	0.66	0.006	0	0
завтрак	ИТОГО:	500	15.69	16.67	82.4	558.3	149.8	38.2	120	1.73	0.036	15	20
	Итого за завтрак и обед	1280	41.77	41.85	190.4	1263.45	316.61	201.02	446.57	5.95	0.283	69.49	299.52
10 ДЕНЬ													
134	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200	1.2	22	44.42	118.62	32.07	5.42	34.98	0.3	0.06	0.03	1.02
436	Жаркое по-домашнему	200	23.4	2.8	14.7	344.3	19.44	41.06	210.63	2.52	0.13	5.61	15
	Напиток Витаминизированный	200	0	0	19	80	0	0	0	0	0.3	20	120
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4.6	0.4	29.2	164.5	0.7	9.8	45.5	0.77	0.007	0	0
	Подгариновка овощи свежие	60	0.7	0.1	2.3	12.8	8.4	12	15.6	0.54	0.04	15	79.8
обед	ИТОГО:	730	29.9	25.3	109.62	720.22	60.61	68.28	306.71	4.13	0.537	40.64	215.82
завтрак													
340	Омлет натуральный	200	9	16	4	212	151.72	25.97	346.49	3.91	0.13	0.33	452.9
685	Чай с сахаром	200	0.1	0	13.7	58	6	0	0	0.4	0	0	0
	Пряник	40	1.4	1.9	19.17	146.4	0.4	0.9	2.5	1.8	2.1	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.6	0.4	29.2	142.8	6	8.4	39	0.66	0.006	0	0
завтрак	ИТОГО:	500	15.1	18.3	66.07	559.2	164.12	35.27	387.99	6.77	2.236	0.33	452.9
	Итого за завтрак и обед	1230	45	43.6	175.69	1279.42	224.73	103.55	694.7	10.9	2.773	40.97	668.72