Утверждаю:

Директор МКОУ Светловская ООШ

_____ (Кайгородова Е.В)

Примерное десятидневное меню для образовательных учреждений Краснозерского района на 2026-2027 учебный год с 7 до 11 лет (осенне-зимний период).

технолог МКУ «Центр» Колеснева И.С

1 неделя

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Пищевые вещества, г			Энергетическая	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
				Завтрак		
30,01	7,1	36,63	330,4	Плов с курицей	220	
4,06	3	7,94	75	Кофейный напиток с молоком	210	
4,56	0,48	29,52	140,6	Хлеб пшеничный	60	
0,08	7,25	0,13	66,1	Масло сливочное (порциями0	10	
38,71	17,83	74,22	612,1	**Итого**	500	

Пищевые вещества, г			Энергетическая	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
				Завтрак		
3,69	6,37	23,79	167,3	Картофельное пюре	180	
16,82	8,22	10,41	182,9	Капуста тушеная с мясом птицы	200	
0,98	0,05	15,64	66,9	Компот из кураги	200	
6,96	8,85	0	107,5	Сыр твердых сортов в нарезке	30	
3,04	0,32	19,68	93,8	Хлеб пшеничный	40	
31,49	23,81	69,52	618,4		650	

Пищевые вещества, г			Энергетическая	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
				Завтрак		
8,44	11,09	37,61	283,9	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	
1,55	1,14	4,96	36,4	Чай с молоком и сахаром	200	
2,28	0,24	14,76	70,3	Хлеб пшеничный	30	
1,5	0,5	21	94,5	Банан	100	
13,77	12,97	78,33	485,1		530	

Пищевые вещества, г			Энергетическая	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
				Завтрак		
24,81	6,23	17,59	225,7	Жаркое по-домашнему из курицы	200	
4,68	3,52	8,86	85,9	Какао с молоком	200	
2,26	11,02	3,59	122,6	Салат из белокочанной капусты с помидорами и		
				огурцами	100	
8,12	10,33	0	125,4	Сыр твердых сортов в нарезке	35	
2,28	0,24	14,76	70,3	Хлеб пшеничный	30	
42,15	31,34	44,8	629,9		565	

Пищевые вещества, г			Энергетическая	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
				Завтрак		
6,39	5,91	39,36	236,2	Макароны, отварные	180	
13,68	13,04	12,32	221,3	Котлета из говядины	75	
1,51	1,57	6,04	44,4	Соус красный основной	70	
0,47	0	19,78	81	Компот из смеси сухофруктов	200	

2,28	0,24	14,76	70,3	Хлеб пшеничный	30	
24,33	20,76	92,26	653,2		555	

2 неделя

Пищевые вещества, г			Энергетическая	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
				Завтрак		
4,32	5,78	43,74	244,2	Рис отварной	180	
11,08	5,92	5,02	117,7	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	80	
0,25	0,05	2,97	13,4	Чай с лимоном и сахаром	200	
2,28	0,24	14,76	70,3	Хлеб пшеничный	30	
0,9	0,2	8,1	37,8	Апельсин	100	
18,83	12,19	74,59	483,4		590	

Пищевые вещества, г			Энергетическая	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
				Завтрак		
23,56	23,17	26,46	408,7	Запеканка картофельная с говядиной	200	
0,19	0,04	2,78	12,3	Чай с сахаром	200	
6,96	8,85	0	107,5	Сыр твердых сортов в нарезке	30	
1,75	0,11	3,55	22,1	Зеленый горошек	60	
3,04	0,32	19,68	93,8	Хлеб пшеничный	40	
35,5	32,49	52,47	644,4		530	

Пищевые вещества, г			Энергетическая	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
				Завтрак		
15,23	23,76	42,59	445,1	Пельмени	180	
3,87	2,86	7,55	71,5	Кофейный напиток с молоком	200	
3,04	0,32	19,68	93,8	Хлеб пшеничный	40	
0,44	0,44	10,78	48,8	Яблоко	110	
22,58	27,38	80,6	659,2		530	

Пищевые вещества, г			Энергетическая	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
				Завтрак		
8,22	6,34	35,93	233,7	Каша гречневая рассыпчатая	150	
14,12	5,73	4,57	126,4	Курица тушеная с морковью	100	
0,43	0,09	18,35	75,9	Компот из изюма	200	
0,43	5,08	3,39	61,1	Салат из моркови и яблок	50	
2,28	0,24	14,76	70,3	Хлеб пшеничный	30	
25,48	17,48	77	567,4			

Пищевые вещества, г			Энергетическая	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
				Завтрак		
3,07	5,31	19,82	139,4	Картофельное пюре	150	
14,59	13,93	13,15	236,2	Котлета из говядины	80	
2,14	2,26	8,63	63,6	Соус красный основной	100	
0,54	0,15	19,44	81,3	Компот из чернослива	200	
3,04	0,32	19,68	93,8	Хлеб пшеничный	40	
23,38	21,97	80,72	614,3			