



Утверждаю:  
Директор МКОУ «СОШ № 5»  
Т.Н. Мурадханова

**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ  
1-4 КЛАССОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
КУРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**

2024г.

Школа

твердил: должность

**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

фамилия

Возрастная категория

7-11 лет

дата

7

день

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7	7
				Яйцо вареное	40	4	4
			гор.напито	Кофейный напиток с молоком	180	3	2
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0
			фрукты	Фрукты( банан)	100	1	1
				Икра кабачковая консервированная	60	1	5
				<i>итого</i>		610	18
1	1	Завтрак	фрукты				
				<i>итого</i>		0	0
1	1	Обед	закуска				
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	200	2	4
			2 блюдо	Птица, тушенная в сметанном соусе	90	12	17
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	6
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	24	2	0
				Фрукты (банан)	100	1	1
	<i>итого</i>		839	31	28		
1	1	Полдник	булочное				
			напиток				
				<i>итого</i>		0	0
1	1	Ужин	гор.блюдо				
			гарнир				
			напиток				
			хлеб				
				<i>итого</i>		0	0
1	1	Ужин 2	кисломол.				

			булочное				
			напиток				
			фрукты				
			<i>итого</i>		0	0	0
1	1	<b>Итого за день:</b>			1449	49	47
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая жидкая на молоке	200	5	5
				Бутерброд с сыром	25\5\20	7	10
			гор.напито	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0
			фрукты	Фрукты (банан)	100	1.4	0.5
			<i>итого</i>		530	16.4	15.5
1	2	Завтрак	фрукты				
			<i>итого</i>		0	0	0
1	2	Обед	закуска				
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	2	3
			2 блюдо	Рыба тушенная с овощами	90	21	13
			гарнир	Картофельное пюре	180	4	6
			напиток	Кофейный напиток с молоком	180	3	2
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	24	2	0
			<i>итого</i>		719	35	24
1	2	Полдник	булочное				
			напиток				
			<i>итого</i>		0	0	0
1	2	Ужин	гор.блюдо				
			гарнир				
			напиток				
			хлеб				
			<i>итого</i>		0	0	0
1	2	Ужин 2	кисломол.				

			булочное					
			напиток					
			фрукты					
			<i>итого</i>		0	0	0	
1	2	<b>Итого за день:</b>			1249	51.4	39.5	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	200	4	5	
				Рыба тушеная с овощами	90	24	15	
			гор.напито	Чай с лимоном	180/15/7	0	0	
			хлеб	Хлеб ржано -пшеничный	60	6	0	
			фрукты					
				Горошек зеленый консервированный	60	2	0	
			<i>итого</i>		410	35.7	20	
1	3	Завтрак	фрукты					
			<i>итого</i>		0	0	0	
1	3	Обед	закуска	Икра свекольная	60	1	5	
			1 блюдо	Борщ с фасолью и картофелем	200	3	5	
			2 блюдо	Поджарка	90	10	16	
			гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8	5	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0	0	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3	0	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	24	2	0	
			<i>итого</i>		799	27	31	
1	3	Полдник	булочное					
			напиток					
			<i>итого</i>		0	0	0	
1	3	Ужин	гор.блюдо					
			гарнир					
			напиток					
			хлеб					
			<i>итого</i>		0	0	0	
1	3	Ужин 2	кисломол.					

			булочное				
			напиток				
			фрукты				
			<i>итого</i>		0	0	0
1	3	<b>Итого за день:</b>			1209	62.7	51
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная рассыпчатая	200	9	7
				Котлеты, биточки, шницели	90	16	17
			гор.напито	Сок яблочный	200	1	0
			хлеб	Хлеб ржано- пшеничный	60	6	0
			фрукты				
				Икра свекольная	60	2	4
				Соус сметанный с томатом	30	1	1
			<i>итого</i>	640	35	29	
1	4	Завтрак	фрукты				
			<i>итого</i>		0	0	0
1	4	Обед	закуска	Горошек зеленый консервированный	60	2	0
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя	200	3	3
			2 блюдо	Тефтели (2 вариант)	90	9	13
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	4	6
			напиток	Сок яблочный	200	1	0
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	24	2	0
			<i>итого</i>		799	23.7	22
1	4	Полдник	булочное				
			напиток				
			<i>итого</i>		0	0	0
1	4	Ужин	гор.блюдо				
			гарнир				
			напиток				
			хлеб				
			<i>итого</i>		0	0	0
1	4	Ужин 2	кисломол.				

			булочное				
			напиток				
			фрукты				
			<i>итого</i>		0	0	0
1	4	<b>Итого за день:</b>			1439	58.7	51
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рагу из птицы	300	16	20
				Огурцы соленые	60	1	0
			гор.напито	Какао с молоком	200	4	3
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	54	4	0
			фрукты				
			<i>итого</i>			614	24.5
1	5	Завтрак	фрукты				
			<i>итого</i>			0	0
1	5	Обед	закуска				
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	4	6
			2 блюдо	Котлета рубленая из птицы/ Соус сметанный с томатом	90/30	20	24
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6	4
			напиток	Чай с лимоном	200/15/7	0	0
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	24	2	0
			<i>итого</i>			449	35
1	5	Полдник	булочное				
			напиток				
			<i>итого</i>			0	0
1	5	Ужин	гор.блюдо				
			гарнир				
			напиток				
			хлеб				
			<i>итого</i>			0	0

1	5	Ужин 2	кисломол.				
			булочное				
			напиток				
			фрукты				
			<i>итого</i>		0	0	0
1	5	<b>Итого за день:</b>			1063	59.5	57
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	200	7	5
				Тефтели (2 вариант)	90	8	11
			гор.напито	Чай с сахаром	185/15	0	0
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	75	5	0
			фрукты				
				Горошек зеленый консервированный	60	2	0
			<i>итого</i>		425	21.7	16
1	6	Завтрак	фрукты				
			<i>итого</i>		0	0	0
1	6	Обед	закуска				
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	3	4
			2 блюдо	Котлеты, биточки,шницели рубленные/ соус сметанный с томатом	60/30	10	12
			гарнир	Каша ячневая рассыпчатая	180	6	6
			напиток	Какао с молоком	200	4	3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	24	2	0
			<i>итого</i>		649	28	25
1	6	Полдник	булочное				
			напиток				
			<i>итого</i>		0	0	0
1	6	Ужин	гор.блюдо				
			гарнир				
			напиток				
			хлеб				

			<i>итого</i>		0	0	0
1	6	Ужин 2	кисломол.				
			булочное				
			напиток				
			фрукты				
			<i>итого</i>		0	0	0
1	6	<b>Итого за день:</b>			1074	49.7	41
1	7	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	300	34	50
				Кукуруза консервированная	60	2	0
			гор.напито	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	54	4	0
			фрукты	Фрукты(банан)	100	1	1
			<i>итого</i>		714	41.6	51.3
1	7	Завтрак	фрукты				
			<i>итого</i>		0	0	0
1	7	Обед	закуска	Огурцы соленые	60	1	0
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	6	7
			2 блюдо	Гуляш из говядины	90	11	10
			гарнир	Каша пшенная рассыпчатая	180	4	5
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	24	2	0
			<i>итого</i>		849	27.5	22
1	7	Полдник	булочное				
			напиток				
			<i>итого</i>		0	0	0
1	7	Ужин	гор.блюдо				
			гарнир				
			напиток				
			хлеб				

			<i>итого</i>		0	0	0
1	7	Ужин 2	кисломол.				
			булочное				
			напиток				
			фрукты				
			<i>итого</i>		0	0	0
1	7	<b>Итого за день:</b>			1563	69.1	73.3
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	200	4	5
				Котлета рубленая из птицы	120	14	17
			гор.напито	Сок фруктовый	200	1	0
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	54	4	0
			фрукты				
				Икра свекольная	60	2	4
			<i>итого</i>		634	25	26
2	1	Завтрак	фрукты				
			<i>итого</i>		0	0	0
2	1	Обед	закуска				
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	2	4
			2 блюдо	Птица, тушенная в сметанном соусе	90	12	17
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6	4
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	24	2	0
				Фрукты (яблоки)	100	0	0
			<i>итого</i>		839	26	25
2	1	Полдник	булочное				
			напиток				
			<i>итого</i>		0	0	0
2	1	Ужин	гор.блюдо				
			гарнир				
			напиток				
			хлеб				

			<i>итого</i>		0	0	0
2	1	Ужин 2	кисломол.				
			булочное				
			напиток				
			фрукты				
			<i>итого</i>		0	0	0
2	1	<b>Итого за день:</b>			1473	51	51
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	200	10	6
				Гуляш из говядины	120	15	16
			гор.напито	Кофейный напиток с молоком	180	3	2
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	54	4	0
			фрукты				
				Горошек зеленый консервированный	60	2	0
			<i>итого</i>		614	33.7	24
2	2	Завтрак	фрукты				
			<i>итого</i>		0	0	0
2	2	Обед	закуска	Огурцы соленые	60	1	0
			1 блюдо	Суп крестьянский со сметаной	200	2	5
			2 блюдо	Рагу из птицы	250	21	27
			гарнир				
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	24	2	0
			<i>итого</i>		779	29.5	32
2	2	Полдник	булочное				
			напиток				
			<i>итого</i>		0	0	0
2	2	Ужин	гор.блюдо				
			гарнир				
			напиток				
			хлеб				

			<i>итого</i>		0	0	0
2	2	Ужин 2	кисломол.				
			булочное				
			напиток				
			фрукты				
			<i>итого</i>		0	0	0
2	2	<b>Итого за день:</b>			1393	63.2	56
2	3	Завтрак	гор.блюдо				
			гор.напиток				
			хлеб				
			фрукты				
			<i>итого</i>		0	0	0
2	3	Завтрак	фрукты				
			<i>итого</i>		0	0	0
2	3	Обед	закуска				
			1 блюдо				
			2 блюдо				
			гарнир				
			напиток				
			хлеб бел.				
			хлеб черн.				
			<i>итого</i>		0	0	0
2	3	Полдник	булочное				
			напиток				
			<i>итого</i>		0	0	0
2	3	Ужин	гор.блюдо				
			гарнир				
			напиток				
			хлеб				

			<i>итого</i>		0	0	0
2	3	Ужин 2	кисломол.				
			булочное				
			напиток				
			фрукты				
			<i>итого</i>		0	0	0
2	3	<b>Итого за день:</b>			0	0	0
2	4	Завтрак	гор.блюдо				
			гор.напиток				
			хлеб				
			фрукты				
			<i>итого</i>		0	0	0
2	4	Завтрак	фрукты				
			<i>итого</i>		0	0	0
2	4	Обед	закуска				
			1 блюдо				
			2 блюдо				
			гарнир				
			напиток				
			хлеб бел.				
			хлеб черн.				
			<i>итого</i>		0	0	0
2	4	Полдник	булочное				
			напиток				
			<i>итого</i>		0	0	0
2	4	Ужин	гор.блюдо				
			гарнир				
			напиток				
			хлеб				

			<i>итого</i>		0	0	0
2	4	Ужин 2	кисломол.				
			булочное				
			напиток				
			фрукты				
			<i>итого</i>		0	0	0
2	4	<b>Итого за день:</b>			0	0	0
2	5	Завтрак	гор.блюдо				
			гор.напиток				
			хлеб				
			фрукты				
			<i>итого</i>		0	0	0
2	5	Завтрак	фрукты				
			<i>итого</i>		0	0	0
2	5	Обед	закуска				
			1 блюдо				
			2 блюдо				
			гарнир				
			напиток				
			хлеб бел.				
			хлеб черн.				
			<i>итого</i>		0	0	0
2	5	Полдник	булочное				
			напиток				
			<i>итого</i>		0	0	0
2	5	Ужин	гор.блюдо				
			гарнир				
			напиток				
			хлеб				

			<i>итого</i>		0	0	0
2	5	Ужин 2	кисломол.				
			булочное				
			напиток				
			фрукты				
			<i>итого</i>		0	0	0
2	5	<b>Итого за день:</b>			0	0	0
2	6	Завтрак	гор.блюдо				
			гор.напиток				
			хлеб				
			фрукты				
			<i>итого</i>		0	0	0
2	6	Завтрак	фрукты				
			<i>итого</i>		0	0	0
2	6	Обед	закуска				
			1 блюдо				
			2 блюдо				
			гарнир				
			напиток				
			хлеб бел.				
			хлеб черн.				
			<i>итого</i>		0	0	0
2	6	Полдник	булочное				
			напиток				
			<i>итого</i>		0	0	0
2	6	Ужин	гор.блюдо				
			гарнир				
			напиток				
			хлеб				

			<i>итого</i>		0	0	0
2	6	Ужин 2	кисломол.				
			булочное				
			напиток				
			фрукты				
			<i>итого</i>		0	0	0
2	6	<b>Итого за день:</b>			0	0	0
2	7	Завтрак	гор.блюдо				
			гор.напиток				
			хлеб				
			фрукты				
			<i>итого</i>		0	0	0
2	7	Завтрак	фрукты				
			<i>итого</i>		0	0	0
2	7	Обед	закуска				
			1 блюдо				
			2 блюдо				
			гарнир				
			напиток				
			хлеб бел.				
			хлеб черн.				
			<i>итого</i>		0	0	0
2	7	Полдник	булочное				
			напиток				
			<i>итого</i>		0	0	0
2	7	Ужин	гор.блюдо				
			гарнир				
			напиток				
			хлеб				

			<i>итого</i>		0	0	0
2	7	Ужин 2	кисломол.				
			булочное				
			напиток				
			фрукты				
				<i>итого</i>		0	0
2	7	<b>Итого за день:</b>			0	0	0
		<b>Среднее значение за период:</b>			1323.56	57.1444	51.87


Ноябрь 2023  
месяц год

Углево ды	Калорий ность	№ рецептуры	Цена
43	270	203	12.25
0	49	213	9.90
23	119	379	11.52
14	64	114	1.50
11	51		11.30
5	71		8.24
96	624		54.71
0	0		0
20	127	98	7.89
3	205	312	27.82
43	263	323	11.38
32	132	349	7.91
21	96	114	2.25
9	44	115	1.64
11	51		11.30
			70.19
139	918		0
0	0		0
0	0		0

0	0		0
235	1542		0
32	192	189	14.98
13	169	3	19.65
32	132	349	7.91
14	64	114	1.50
19.1	86.4		21.57
110.1	643.4		65.61
0	0		0
12	84	96	9.55
5	212	227	55.13
23	171	434	16.95
23	119	379	11.53
9	96	114	2.26
9	44	115	1.31
			96.73
81	726		0
0	0		0
0	0		0

0	0		0
191.1	1369.4		0
26	168	128	14.93
5	236	227	55.10
14	58	393	4.28
38	174	114.115	3.14
4	21.6		18.80
86.9	657.6		96.25
0	0		0
6	66	56	4.82
12	103	84	8.09
5	206	373	52.32
45	254	323	9.60
25	103	394	6.25
9	96	114	2.26
9	44	115	1.31
			84.65
111	872		0
0	0		0
0	0		0

0	0		0
197.9	1529.6		0
51	304	181	11.26
14	259	272	49.31
20	92	442	10.22
35	163	114	3.14
8	76	56	6.42
3	26	331	3.48
131	920		83.83
0	0		0
4	21.6		18.80
17	109	106	9.23
10	191	284	31.41
45	247	323	12.16
20	86	442	10.22
9	96	114	2.25
9	44	115	1.31
			85.38
113.9	794.6		0
0	0		0
0	0		0

0	0		0
244.9	1714.6		0
15	294	309	34.10
1	7		9.82
23	131	382	12.58
23	108	114	2.81
61.9	540		59.31
0	0		0
14	123	102	8.36
10	323	306/331	59.00
39	224	209	8.86
14	58	377	4.32
9	96	114	2.25
9	44	115	1.31
			84.1
95	868		0
0	0		0
0	0		0

0	0		0
156.9	1408		0
44	249	209	9.79
9	175	284	31.43
14	54	430	2.05
33	151	114	3.89
4	21.6		18.80
103.9	650.6		65.96
0	0		0
17	118	101	7.66
10	192	282/331	37.00
37	228	181	8.45
23	131	382	12.50
9	96	114	2.25
9	44	115	1.31
			69.17
105	809		0
0	0		0

0	0		0
0	0		0
208.9	1459.6		0
44	735	311	53.24
6	31		16.75
32	132	349	7.92
23	108	114	2.81
19	86		21.57
123.9	1092.2		102.29
0	0		0
1	7		9.82
18	153	102	8.61
4	168	373	58.13
45	246	323	9.11
32	132	349	7.91
9	96	114	2.25
9	44	115	1.31
			97.14
117.9	846		0
0	0		0

0	0		0
0	0		0
241.8	1938.2		0
26	168	128	14.93
6	248	306	42.80
20	92	442	10.22
23	108	114	2.81
8	76	56	6.42
83	692		77.18
0	0		0
10	85	82	7.61
3	205	312	27.82
39	225	209	8.84
20	86	442	10.22
9	96	114	2.25
9	44	115	1.31
9	42		9.94
			67.99
99	783		0
0	0		0

0	0		0
0	0		0
182	1475		0
42	260	181	11.70
5	223	373	77.48
23	119	379	11.52
23	108	114	2.81
4	21.6		18.80
96.9	731.6		122.31
0	0		0
1	7		9.82
13	110		8.72
20	391	309	45.52
32	132	349	7.91
9	96	114	2.25
9	44	115	1.31
			75.53
83.9	780		0
0	0		0











0	0		0
0	0		0
0	0		0
204.4	1549.8		0