

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ «Полдневская ООШ»:  
Слегина О. А.



Примерное  
десятидневное меню  
муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
«Полдневская основная общеобразовательная школа»

**1 - 4 классы**

№ рецептуры	Название блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ</b>						
<b>1 ДЕНЬ</b>	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>					
<b>Завтрак</b>						
302	Каша манная молочная	200 г	5,3	5,1	27,5	177
942	Чай с сахаром	200 г	0,0	0,0	9,1	37
	Хлеб с повидлом	30/10	3,9	7,7	23,5	179
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>9,2</b>	<b>12,8</b>	<b>60,1</b>	<b>393</b>
<b>Обед</b>						
17/2	Суп картофельный с крупой	250 г	3,4	5,5	20,4	144
508	Каша гречневая	200 г	6,1	5,4	26,7	180
14/8	Котлета из мясо говядины паровые	60 г	14,2	13,9	6,4	207
9/1	Соус красный	50 г	1,3	4,8	4,7	70
6/10	Компот из с/ф с вита С	200 г	0,5	0,0	20,1	8,3
10/1	Салат из капусты с кукурузой с раст.масл	100 г	1,6	5,0	10,3	93
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	40/ 20 г	14,7	2,2	83	129,8
	<b>Итого за обед:</b>		<b>41,8</b>	<b>36,8</b>	<b>171,6</b>	<b>832,1</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>51</b>	<b>49,6</b>	<b>231,7</b>	<b>1225,1</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>	<b>ВТОРНИК</b>					
<b>Завтрак</b>						
7/4	Каша геркулесовая молочная	200 г	6,4	7,4	27,2	201
17/10	Кофейный напиток с молоком	200 г	3,0	2,9	13,4	91
1/13	Хлеб с маслом	30/10 г	3,9	7,7	23,5	179
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>13,3</b>	<b>18,0</b>	<b>64,1</b>	<b>471</b>
<b>Обед</b>						
12/2	Рассольник «Ленинградский»	250 г	1,9	3,8	11,8	89
7/3	Макаронные изделия отварные	150 г	5,3	3,8	32,4	185
13	Сосиски отварные	50 г	4,7	7,5	0,4	88
	Напиток «Золотой шар»	200 г	0,17	0,0	28,9	183
18/1	Салат из моркови с растительным маслом	100 г	1,1	5,0	12,0	97
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	40/20 г	14,7	2,2	83	129,8
	Фрукты (йогурт)					
	<b>Итого за обед:</b>		<b>27,87</b>	<b>22,3</b>	<b>168,5</b>	<b>684,5</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>41,17</b>	<b>40,3</b>	<b>232,6</b>	<b>1155,5</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>	<b>СРЕДА</b>					
<b>Завтрак</b>						
14/4	Каша пшеничная молочная с маслом	200 г	6,5	6,0	31,2	205
16/10	Чай с молоком	200 г	1,4	1,4	11,2	63
3/13	Хлеб с сыром	30/10 г	4,9	2,9	14,0	102
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>12,8</b>	<b>10,3</b>	<b>56,4</b>	<b>370</b>

№ рецептуры	Название блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Обед</b>						
15/2	Суп из овощей со сметаной	250 г	2,0	7,0	10,5	114
8/1	Рис отварной	150 г	2,5	3,8	34,4	183
9/8	Печень по-строгановски	120 г	15,1	15,8	3,0	215
648	Кисель	200 г	0,0	0,0	16,7	64
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	40/20 г	14,7	2,2	83	129,8
<b>Итого за обед:</b>			<b>34,3</b>	<b>28,8</b>	<b>147,6</b>	<b>705,8</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>47,1</b>	<b>39,1</b>	<b>204</b>	<b>1075,8</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>	<b>ЧЕТВЕРГ</b>					
<b>Завтрак</b>						
8/4	Каша рисовая молочная с маслом	200 г	6,0	5,8	42,4	246
18/10	Какао с молоком	200 г	3,9	3,5	22,9	138
	Хлеб с повидлом	30/20 г	3,9	7,7	23,5	179
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>13,8</b>	<b>17,0</b>	<b>88,8</b>	<b>563</b>
<b>Обед</b>						
110	Борщ с капустой и картофелем	250 г	2,3	5,9	13,0	114
3/3	Пюре картофельное	150 г	3,1	4,2	20,6	133
5/7	Рыба жареная с овощами (шницель рыбный натуральный)	60 г	16,7	2,9	3,5	106
		60 г	13,7	2,0	8,0	105
15/10	Чай с лимоном	200 г	0,1	0,0	9,2	37
	Салат из свеклы с растительным маслом	60 г	1,4	7,9	6,8	104
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	40/20 г	14,7	2,2	83	129,8
<b>Итого за обед:</b>			<b>52,0</b>	<b>25,1</b>	<b>144,1</b>	<b>728,8</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>65,8</b>	<b>42,1</b>	<b>232,9</b>	<b>1291,8</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>					
<b>Завтрак</b>						
17/4	Каша молочная ячневая с маслом	200 г	6,0	5,3	30,7	194
17/10	Кофейный напиток с молоком	200 г	3,0	2,9	13,4	91
	Хлеб вит.	30 г	8,1	1,0	48,8	72,6
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>17,1</b>	<b>9,2</b>	<b>92,9</b>	<b>357,6</b>
<b>Обед</b>						
17/2	Суп рисовый	250 г	1,8	5,2	16,5	122
27/3	Рагу овощное	150 г	2,3	3,7	13,5	97
3/8	Тефтели из мяса говядины	80 г	14,2	12,2	9,4	204
6/10	Компот с/ф вит. «С»	200 г	0,5	0,0	20,1	83
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	40/20 г	14,7	2,2	83	129,8
	Фрукты					
<b>Итого за обед:</b>			<b>33,5</b>	<b>23,3</b>	<b>142,5</b>	<b>635,8</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>50,6</b>	<b>32,5</b>	<b>235,4</b>	<b>993,4</b>

№ рецептуры	Название блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ</b>						
<b>6 ДЕНЬ</b>	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>					
<b>Завтрак</b>						
18/4	Каша молочная пшеничная с маслом	200 г	6,3	5,2	31,9	20,0
942	Чай с сахаром	200 г	0,0	0,0	9,1	37
	Хлеб с повидлом	30/20 г.	3,9	7,7	23,5	179
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,2</b>	<b>12,9</b>	<b>64,5</b>	<b>236</b>
<b>Обед</b>						
124	Щи со свежей капусты	250 г	2,0	3,7	7,7	71
510	Каша перловая вязкая с маслом	150 г	6,6	5,7	36,0	222
11/8	Гуляш из мясо говяд.	100 г	14,9	15,7	4,7	220
6/10	Компот из с/ф вит. «С»	200 г	0,5	0,0	20,1	83
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	40/20 г	14,7	2,2	83	129,8
<b>Итого за обед:</b>			<b>38,7</b>	<b>27,3</b>	<b>151,5</b>	<b>725,8</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>48,9</b>	<b>40,2</b>	<b>216</b>	<b>961,8</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>	<b>ВТОРНИК</b>					
<b>Завтрак</b>						
7/4	Каша молочная геркулесовая	200 г	6,4	7,4	27,2	201
17/10	Кофейный напиток с молоком	200 г	3,0	2,9	13,4	91
1/13	Хлеб с маслом	30/10 г	3,9	7,7	23,5	179
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>13,3</b>	<b>18,0</b>	<b>64,1</b>	<b>471</b>
<b>Обед</b>						
9/2	Суп картофельный с бобовыми	250 г	5,3	5,0	19,8	145
508	Гречневая каша с маслом	150 г	6,1	5,4	26,7	180
14/8	Биточек из мясо говядины паровые	60 г	14,2	13,9	6,4	207
9/11	Соус томатный	30 г	8,9	38,8	50,9	588
648	Кисель	200 г	0,0	0,0	16,7	64
25	Салат «Степной»	60 г	2,8	8,6	3,8	24
	Хлеб пшеничный / хлеб ржаной	40/20 г	14,7	2,2	83	129,8
<b>Итого за обед:</b>			<b>52</b>	<b>73,9</b>	<b>207,3</b>	<b>1337,8</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>65,3</b>	<b>91,9</b>	<b>271,4</b>	<b>1808,8</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>	<b>СРЕДА</b>					
<b>Завтрак</b>						
14/4	Каша пшеничная молочная с маслом	200 г	6,5	6,0	31,2	205
16/10	Чай с молоком	200 г	1,4	1,4	11,2	63
3/13	Хлеб с сыром	30/10 г	4,9	2,9	14,0	102
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>12,8</b>	<b>10,3</b>	<b>56,4</b>	<b>370</b>
<b>Обед</b>						
6/2	Свекольник со сметаной	250 г	2,3	6,0	14,7	122
1/1	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	150/50 г	3,1	12,0	21,9	208

№ рецептуры	Название блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
15/10	Чай с лимоном	200 г	0,1	0,0	9,2	37
	Хлеб пшеничный / хлеб ржаной	40/20 г	14,7	2,2	83	129,8
	<b>Итого за обед:</b>		<b>20,2</b>	<b>20,2</b>	<b>128,8</b>	<b>496,8</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>33</b>	<b>30,5</b>	<b>185,2</b>	<b>866,8</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>	<b>ЧЕТВЕРГ</b>					
	<b>Завтрак</b>					
17/4	Каша молочная ячневая	200 г	6,0	5,3	30,7	194
18/10	Какао с молоком	200 г	3,9	3,5	22,9	138
1/13	Хлеб с маслом	30/10 г	3,9	7,7	23,5	179
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>13,8</b>	<b>16,5</b>	<b>77,1</b>	<b>511</b>
	<b>Обед</b>					
32/2	Уха рыбацкая	250 г	8,5	2,7	12,3	102
7/3	Рожки отварные	150 г	5,3	3,8	32,4	185
14/8	Котлеты из говядины паровые	60 г	14,2	13,9	6,4	207
6/10	Компот из с/ф вит «С»	200 г	0,5	0,0	20,1	83
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	40/20 г	14,7	2,2	83	129,8
28/1	Салат из отварной свеклы	100 г	7,4	7,9	6,8	104
	<b>Итого за обед:</b>		<b>50,6</b>	<b>30,5</b>	<b>161</b>	<b>810,8</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>64,4</b>	<b>47</b>	<b>238,1</b>	<b>1321,8</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>					
	<b>Завтрак</b>					
23/4	Каша молочная «Ассорти» (рис + пшено)	200 г	5,0	5,9	25,6	175
9/42	Чай с сахаром	200 г	0,0	0,0	9,1	37
	Хлеб с повидлом	30/20 г	3,9	7,7	23,5	179
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>8,9</b>	<b>13,6</b>	<b>58,2</b>	<b>391</b>
	<b>Обед</b>					
33/2	Суп крестьянский с крупой	250 г	2,4	9,0	12,8	114
4/8	Плов из мясо говядины (плов из мясо куры)	200 г	18,5	20,6	43,6	432
4/9	Плов из мясо куры	200 г	23,9	21,8	41,2	457
	Напиток «Золотой шар»	200 г	0,0	0,0	18,0	75,0
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	40/20 г	14,7	2,2	83	129,8
	Фрукт					
	<b>Итого за обед:</b>		<b>59,5</b>	<b>53,6</b>	<b>198,6</b>	<b>1337,6</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>68,4</b>	<b>67,2</b>	<b>256,8</b>	<b>1728,6</b>

5 – 9 классы

№ рецептуры	Название блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ</b>						
<b>1 ДЕНЬ</b>	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>					
	Обед					
17/2	Суп картофельный с крупой	250 г	3,4	5,5	20,4	144
508	Каша гречневая	200 г	6,1	5,4	26,7	180
14/8	Котлета из мяса говядины паровые	60 г	14,2	13,9	6,4	207
9/1	Соус красный	50 г	1,3	4,8	4,7	70
6/10	Компот из с/ф с вита С	200 г	0,5	0,0	20,1	8,3
10/1	Салат из капусты с кукурузой с раст.масл	100 г	1,6	5,0	10,3	93
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	40/ 20 г	14,7	2,2	83	129,8
	<b>Итого за обед:</b>		<b>41,8</b>	<b>36,8</b>	<b>171,6</b>	<b>832,1</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>41,8</b>	<b>36,8</b>	<b>171,6</b>	<b>832,1</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>	<b>ВТОРНИК</b>					
	Обед					
12/2	Рассольник «Ленинградский»	250 г	1,9	3,8	11,8	89
7/3	Макаронные изделия отварные	150 г	5,3	3,8	32,4	185
13	Сосиски отварные	50 г	4,7	7,5	0,4	88
	Напиток «Золотой шар»	200 г	0,17	0,0	28,9	183
18/1	Салат из моркови с растительным маслом	100 г	1,1	5,0	12,0	97
	Фрукты (йогурт)					
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	40/20 г	14,7	2,2	83	129,8
	<b>Итого за обед:</b>		<b>27,87</b>	<b>22,3</b>	<b>168,5</b>	<b>684,5</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>27,87</b>	<b>22,3</b>	<b>168,5</b>	<b>684,5</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>	<b>СРЕДА</b>					
	Обед					
15/2	Суп из овощей со сметаной	250 г	2,0	7,0	10,5	114
8/1	Рис отварной	150 г	2,5	3,8	34,4	183
9/8	Печень по-строгановски	120 г	15,1	15,8	3,0	215
648	Кисель	200 г	0,0	0,0	16,7	64
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	40/20 г	14,7	2,2	83	129,8
	<b>Итого за обед:</b>		<b>34,3</b>	<b>28,8</b>	<b>147,6</b>	<b>705,8</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>34,3</b>	<b>28,8</b>	<b>147,6</b>	<b>705,8</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>	<b>ЧЕТВЕРГ</b>					
	Обед					
110	Борщ с капустой и картофелем	250 г	2,3	5,9	13,0	114
3/3	Пюре картофельное	150 г	3,1	4,2	20,6	133

№ рецептуры	Название блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
5/7	Рыба жареная с овощами (шницель рыбный натуральный)	60 г	16,7	2,9	3,5	106
		60 г	13,7	2,0	8,0	105
15/10	Чай с лимоном	200 г	0,1	0,0	9,2	37
	Салат из свеклы с растительным маслом	60 г	1,4	7,9	6,8	104
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	40/20 г	14,7	2,2	83	129,8
	Итого за обед:		52,0	25,1	144,1	728,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,0	25,1	144,1	728,8
<b>5 ДЕНЬ</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>					
	Обед					
17/2	Суп рисовый	250 г	1,8	5,2	16,5	122
27/3	Рагу овощное	150 г	2,3	3,7	13,5	97
3/8	Тефтели из мяса говядины	80 г	14,2	12,2	9,4	204
6/10	Компот с/ф вит. «С»	200 г	0,5	0,0	20,1	83
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	40/20 г	14,7	2,2	83	129,8
	Фрукты					
	Итого за обед:		33,5	23,3	142,5	635,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,5	23,3	142,5	635,8
<b>НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ</b>						
<b>6 ДЕНЬ</b>	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>					
	Обед					
124	Щи со свежей капусты	250 г	2,0	3,7	7,7	71
510	Каша перловая вязкая с маслом	150 г	6,6	5,7	36,0	222
11/8	Гуляш из мясо говяд.	100 г	14,9	15,7	4,7	220
6/10	Компот из с/ф вит. «С»	200 г	0,5	0,0	20,1	83
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	40/20 г	14,7	2,2	83	129,8
	Итого за обед:		38,7	27,3	151,5	725,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,7	27,3	151,5	725,8
<b>7 ДЕНЬ</b>	<b>ВТОРНИК</b>					
	Обед					
9/2	Суп картофельный с бобовыми	250 г	5,3	5,0	19,8	145
508	Гречневая каша с маслом	150 г	6,1	5,4	26,7	180
14/8	Биточек из мясо говядины паровые	60 г	14,2	13,9	6,4	207
9/11	Соус томатный	50 г	8,9	38,8	50,9	588
648	Кисель	200 г	0,0	0,0	16,7	64
25	Салат «Степной»	60 г	2,8	8,6	3,8	24
	Хлеб пшеничный / хлеб ржаной	40/20 г	14,7	2,2	83	129,8
	Итого за обед:		52	73,9	207,3	1337,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52	73,9	207,3	1337,8
<b>8 ДЕНЬ</b>	<b>СРЕДА</b>					
	Обед					
6/2	Свекольник со сметан.	250 г	2,3	6,0	14,7	122

№ рецептуры	Название блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1/1	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	150/50 г	3,1	12,0	21,9	208
15/10	Чай с лимоном	200 г	0,1	0,0	9,2	37
	Хлеб пшеничный / хлеб ржаной	40/20 г	14,7	2,2	83	129,8
	Итого за обед:		20,2	20,2	128,8	496,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,2	20,2	128,8	496,8
<b>9 ДЕНЬ</b>	<b>ЧЕТВЕРГ</b>					
	Обед					
32/2	Уха рыбацкая	250 г	8,5	2,7	12,3	102
7/3	Рожки отварные	150 г	5,3	3,8	32,4	185
14/8	Котлеты из говядины паровые	60 г	14,2	13,9	6,4	207
6/10	Компот из с/ф вит «С»	200 г	0,5	0,0	20,1	83
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	40/20 г	14,7	2,2	83	129,8
28/1	Салат «Винегрет»	100 г	7,4	7,9	6,8	104
	Итого за обед:		50,6	30,5	161	810,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,6	30,5	161	810,8
<b>10 ДЕНЬ</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>					
	Обед					
33/2	Суп крестьянский с крупой	250 г	2,4	9,0	12,8	114
4/8	Плов из мясо говядины (плов из мясо куры)	200 г	18,5	20,6	43,6	432
4/9	Плов из мясо куры	200 г	23,9	21,8	41,2	457
	Напиток «Золотой шар»	200 г	0,0	0,0	18,0	75,0
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	40/20 г	14,7	2,2	83	129,8
	Фрукт					
	Итого за обед:		59,5	53,6	198,6	1337,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,5	53,6	198,6	1337,6





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575939

Владелец Слегина Ольга Александровна

Действителен с 17.05.2022 по 17.05.2023