

УТВЕРЖДАЮ  
врио директора МАОУ «Полдневская ООШ»  
А.О.Холкин



Примерное десятидневное меню (1-4 классы)  
муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
«Полдневская основная общеобразовательная школа»

| №                         | Наименование | вес (г)   | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Б      | Ж    | У    |       |
|---------------------------|--------------|---|--------------------------------------|--------|------|------|-------|
| <b>НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ</b>      |              |   |                                      |        |      |      |       |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 1 ДЕНЬ</b> |              |   |                                      |        |      |      |       |
| <u>Завтрак</u>            |              |   |                                      |        |      |      |       |
| 5/4                       | 1            | Каша манная молочная с<br>маслом сливочным          | 200                                  | 177    | 5,3  | 5,1  | 27,5  |
| 14/10                     | 2            | Какао с молоком                                     | 200                                  | 138    | 3,9  | 3,5  | 22,9  |
| 19/12                     | 3            | хлеб с маслом                                       | 40                                   | 179    | 3,9  | 7,7  | 23,5  |
|                           | 4            | булочка   | 100                                  | 361    | 8,2  | 11,3 | 56,8  |
|                           |              | Итого за завтрак:                                   | 540                                  | 855    | 21,3 | 27,6 | 130,7 |
| <u>Обед</u>               |              |   |                                      |        |      |      |       |
| 17/2                      | 1            | Суп картофельный с крупой                           | 250                                  | 144    | 3,4  | 5,5  | 20,4  |
| 3/4                       | 2            | Каша гречневая вязкая                               | 200                                  | 180    | 6,1  | 5,4  | 26,7  |
| 14/8                      | 3            | котлета из говядины                                 | 100                                  | 207    | 14,2 | 13,9 | 6,4   |
| 9/11                      | 4            | Соус томатный                                       | 50                                   | 70     | 1,3  | 4,8  | 4,7   |
| 6/10                      | 5            | Компот из сухофруктов                               | 200                                  | 83     | 0,5  | 0    | 20,1  |
|                           | 7            | Хлеб пшеничный/хлеб<br>ржаной 40/20                 | 60                                   | 129,8  | 14,7 | 2,2  | 83    |
|                           |              | Итого за обед:                                      | 860                                  | 847,8  | 40,2 | 31,8 | 178,1 |
|                           |              | Итого за день:                                      | 1500                                 | 1702,8 | 61,5 | 59,4 | 308,8 |
| <b>ВТОРНИК 2 ДЕНЬ</b>     |              |   |                                      |        |      |      |       |
| <u>Завтрак</u>            |              |   |                                      |        |      |      |       |
| 7/4                       | 1            | Каша геркулесовая<br>молочная с маслом<br>сливочным | 200                                  | 201    | 6,4  | 7,4  | 27,2  |
| 17/10                     | 2            | Кофейный напиток с<br>молоком                       | 200                                  | 91     | 3    | 2,9  | 13,4  |
| 1/13                      | 3            | хлеб с сыром 30/10                                  | 40                                   | 179    | 4,9  | 2,9  | 14    |
| 23/1                      | 4            | салат из помидор с<br>растительным маслом           | 100                                  | 64     | 1    | 5,1  | 3,5   |
|                           | 5            | Фрукт   | 100                                  | 90,2   | 0,8  | 0,8  | 19,6  |
|                           |              | Итого за завтрак:                                   | 640                                  | 625,2  | 16,1 | 19,1 | 77,7  |
| <u>Обед</u>               |              |   |                                      |        |      |      |       |
| 15/2                      | 1            | Суп из овощей со сметаной                           | 250                                  | 114    | 2    | 7    | 10,5  |
| 8/1                       | 2            | Каша рисовая рассыпчатая                            | 150                                  | 183    | 2,5  | 3,8  | 34,4  |
| 9/8                       | 3            | Печень по -строгановски                             | 120                                  | 215    | 15,1 | 15,8 | 3,0   |
| 8/10                      | 5            | Кисель из концентрата                               | 200                                  | 64     | 0    | 0    | 16,7  |
|                           | 6            | Хлеб пшеничный/ хлеб<br>ржаной 40/20                | 60                                   | 129,8  | 14,7 | 2,2  | 83    |
|                           |              | Итого за обед:                                      | 780                                  | 705,8  | 34,3 | 28,8 | 147,6 |
|                           |              | Итого за день:                                      | 1480                                 | 1331   | 50,4 | 47,9 | 225,3 |
| <b>СРЕДА</b>              |              |   |                                      |        |      |      |       |
| <b>3 ДЕНЬ</b>             |              |   |                                      |        |      |      |       |

Завтрак

|       |   |  |       |        |      |       |       |
|-------|---|--|-------|--------|------|-------|-------|
| 14/4  | 1 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200   | 205    | 6,5  | 6     | 31,2  |
| 16/10 | 2 | сок  | 200   | 45     | 0    | 0,2   | 20,2  |
| 8/12  | 3 | Кондитерское изделие                       | 60    | 186    | 5,3  | 3,9   | 32,4  |
|       | 4 | фрукт                                      | 150   | 90     | 0,8  | 0,8   | 19,6  |
|       | 5 | хлеб с повидлом                            | 30\10 | 72,6   | 8,1  | 1     | 48,8  |
|       |   | Итого за завтрак:                          | 610   | 545,28 | 19,9 | 10,92 | 132,6 |

Обед

|      |   |                                  |      |         |      |       |       |
|------|---|----------------------------------|------|---------|------|-------|-------|
| 12/2 | 1 | Рассольник "Ленинградский"       | 250  | 111,2   | 1,9  | 3,8   | 11,8  |
| 7/3  | 2 | Макаронные изделия отварные      | 150  | 185     | 5,3  | 3,8   | 32,4  |
| 14/8 | 3 | Биточки из мяса говядины         | 100  | 207     | 14,2 | 13,9  | 6,4   |
|      | 4 | Чай с сахаром                    | 200  | 37      | 0,1  | 0     | 9,2   |
|      | 5 | Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 40/20 | 60   | 129,8   | 14,7 | 2,2   | 83    |
|      |   | Итого за обед:                   | 760  | 670     | 36,2 | 23,7  | 142,8 |
|      |   | Итого за день:                   | 1240 | 1215,28 | 56,1 | 34,62 | 275,4 |

## ЧЕТВЕ

РГ 4

ДЕНЬ

Завтрак

|       |   |   |     |       |      |      |       |
|-------|---|---|-----|-------|------|------|-------|
| 8/4   | 1 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным      | 200 | 246   | 6    | 5,8  | 42,4  |
| 18/10 | 2 | Какао с молоком                               | 200 | 138   | 3,9  | 3,5  | 22,9  |
| 13/2  | 3 | Хлеб с маслом 30/10                           | 40  | 179   | 3,9  | 7,7  | 23,5  |
| 22\1  | 4 | салат из свежих огурцов с растительным маслом | 100 | 57    | 0,7  | 5    | 23    |
|       | 5 | Фрукт   | 100 | 90,2  | 0,8  | 0,8  | 19,6  |
|       |   | Итого за завтрак:                             | 640 | 710,2 | 15,3 | 22,8 | 131,4 |

Обед

|       |   |                                  |      |        |      |      |       |
|-------|---|----------------------------------|------|--------|------|------|-------|
| 3/2   | 1 | Борщ со сметаной                 | 250  | 158    | 2,3  | 5,9  | 13    |
| 3/3   | 2 | Картофельное пюре                | 150  | 177    | 3,1  | 4,2  | 20,6  |
| 5/7   | 3 | Рыба, тушенная с овощами         | 120  | 168,2  | 11,6 | 6,3  | 4,9   |
| 15/10 | 4 | Чай с лимоном                    | 200  | 37     | 0,1  | 0    | 9,2   |
|       | 6 | Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 40/20 | 60   | 129,8  | 14,7 | 2,2  | 83    |
|       |   | Итого за обед:                   | 780  | 670    | 31,8 | 18,6 | 130,7 |
|       |   | Итого за день:                   | 1420 | 1380,2 | 47,1 | 41,4 | 262,1 |

## ПЯТНИ

ЦА 5

ДЕНЬ

Завтрак

|       |   |                     |     |     |      |      |      |
|-------|---|---------------------|-----|-----|------|------|------|
| 9/5   | 1 | Творожная запеканка | 200 | 414 | 33,8 | 19,2 | 26,4 |
| 14/10 | 2 | йогурт              | 200 | 110 | 7,3  | 3    | 12,3 |

|             |   |                                  |      |        |       |      |        |
|-------------|---|----------------------------------|------|--------|-------|------|--------|
| 1/13        | 3 | Хлеб с маслом 50/20              | 70   | 179    | 3,9   | 7,7  | 23,5   |
|             | 4 | Сыр порционный                   | 30   | 70     | 5,2   | 5,4  | 0,14   |
|             |   | Итого за завтрак:                | 500  | 773    | 50,2  | 35,3 | 62,34  |
| <u>Обед</u> |   |                                  |      |        |       |      |        |
| 19/2        | 1 | Суп гороховый                    | 250  | 144    | 3,4   | 5,5  | 20,4   |
| 3/9         | 2 | Рагу из мяса курицы с овощами    | 200  | 352    | 19,8  | 21,8 | 19,2   |
| 14/10       | 4 | золотой шар                      | 200  | 183    | 0,17  | 0    | 28,9   |
|             | 5 | Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 40/20 | 60   | 129,8  | 14,7  | 2,2  | 83     |
| 8/12        | 6 | Кондитерское изделие             | 60   | 186    | 5,3   | 3,9  | 32,4   |
|             |   | Итого за обед:                   | 770  | 994,8  | 43,37 | 33,4 | 183,9  |
|             |   | Итого за день:                   | 1260 | 1767,8 | 93,57 | 68,7 | 246,24 |

НЕДЕЛ  
Я  
ВТОРА  
Я  
ПОНЕД  
ЕЛЬНИ  
К 6  
ДЕНЬ  
Завтрак

|       |   |  |     |     |      |      |       |
|-------|---|--|-----|-----|------|------|-------|
| 18/4  | 1 | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным | 200 | 200 | 6,3  | 5,2  | 31,9  |
|       | 2 | Хлеб с маслом 30/10                        | 40  | 179 | 3,9  | 7,7  | 23,5  |
| 17/10 | 3 | Кофейный напиток с молоком                 | 200 | 91  | 3    | 2,9  | 13,4  |
| 13/12 | 4 | Булочка домашняя                           | 100 | 361 | 8,2  | 11,3 | 56,8  |
|       |   | Итого за завтрак:                          | 540 | 831 | 21,4 | 27,1 | 125,6 |

|             |   |                                  |      |       |      |      |       |
|-------------|---|----------------------------------|------|-------|------|------|-------|
| <u>Обед</u> |   |                                  |      |       |      |      |       |
| 7/2         | 1 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250  | 71    | 2    | 3,7  | 7,7   |
| 4/8         | 2 | Плов из мяса говядины            | 200  | 432   | 18,5 | 20,6 | 43,6  |
| 6/10        | 4 | Компот из сухофруктов            | 200  | 83    | 0,5  | 0    | 20,1  |
|             | 5 | Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 40/20 | 60   | 129,8 | 14,7 | 2,2  | 83    |
|             | 6 | Фрукт(яблоко)                    | 100  | 90,2  | 0,8  | 0,8  | 19,6  |
|             |   | Итого за обед:                   | 810  | 806   | 36,5 | 27,3 | 174   |
|             |   | Итого за день:                   | 1350 | 1637  | 57,9 | 54,4 | 299,6 |

ВТОРН  
ИК 7  
ДЕНЬ  
Завтрак

|       |   |   |     |     |     |     |      |
|-------|---|---|-----|-----|-----|-----|------|
| 7/4   | 1 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200 | 201 | 6,4 | 7,4 | 27,2 |
| 14/10 | 2 | Какао с молоком                               | 200 | 138 | 3,9 | 3,5 | 22,9 |
| 1/13  | 3 | Хлеб с сыром 30/10                            | 40  | 102 | 4,9 | 2,9 | 14   |

|             |   |                                     |      |        |      |      |       |
|-------------|---|-------------------------------------|------|--------|------|------|-------|
| 25\1        | 4 | салат степной                       | 60   | 54     | 2,8  | 8,6  | 3,8   |
|             |   | Итого за завтрак:                   | 500  | 495    | 18   | 22,4 | 67,9  |
| <u>Обед</u> |   |                                     |      |        |      |      |       |
| 27/2        | 1 | Суп-пюре с гренками                 | 250  | 101    | 3,1  | 3,3  | 14,8  |
| 3/4         | 2 | Каша гречневая с маслом             | 200  | 180    | 6,1  | 5,4  | 26,7  |
| 14\8        | 3 | котлета из говядины                 | 100  | 207    | 14,2 | 13,9 | 6,4   |
| 9/11        | 4 | Соус томатный                       | 50   | 70     | 1,3  | 4,8  | 4,7   |
| 15/10       | 5 | Чай с лимоном                       | 200  | 37     | 0,1  | 0    | 9,2   |
|             | 7 | Хлеб пшеничный/хлеб<br>ржаной 40/20 | 60   | 129,8  | 14,7 | 2,2  | 83    |
|             |   | Итого за обед:                      | 860  | 724,8  | 39,5 | 29,6 | 144,8 |
|             |   | Итого за день:                      | 1465 | 1219,8 | 57,5 | 52   | 212,7 |

**СРЕДА**

**8 ДЕНЬ**

Завтрак

|       |   |   |     |       |      |      |       |
|-------|---|---|-----|-------|------|------|-------|
| 14/4  | 1 | Каша пшеничная молочная с<br>маслом сливочным | 200 | 205   | 6,5  | 6    | 31,2  |
| 16/10 | 2 | Чай с молоком                                 | 200 | 63    | 1,4  | 1,4  | 11,2  |
| 1/13  | 3 | Хлеб с маслом 30/10                           | 40  | 179   | 3,9  | 7,7  | 23,5  |
| 8/12  | 4 | Кондитерское изделие                          | 60  | 186   | 5,3  | 3,9  | 32,4  |
|       | 5 | Фрукт(банан)                                  | 100 | 90,2  | 0,8  | 0,8  | 19,6  |
|       |   | Итого за завтрак:                             | 600 | 723,2 | 17,9 | 19,8 | 117,9 |

Обед

|       |   |                                     |      |       |      |      |       |
|-------|---|-------------------------------------|------|-------|------|------|-------|
| 6/2   | 1 | Свекольник со сметаной              | 250  | 122   | 2,3  | 6    | 14,7  |
| 13,4  | 2 | Каша перловая                       | 200  | 222   | 6,6  | 5,7  | 36    |
| 11/8  | 4 | Гуляш из мяса говядины<br>60/40     | 100  | 220   | 14,9 | 15,7 | 4,7   |
| 14/10 | 5 | Чай с сахаром                       | 200  | 37    | 0    | 0    | 9,1   |
|       | 6 | Хлеб пшеничный/хлеб<br>ржаной 40/20 | 60   | 129,8 | 14,7 | 2,2  | 83    |
|       |   | Итого за обед:                      | 810  | 730,8 | 38,5 | 29,6 | 147,5 |
|       |   | Итого за день:                      | 1310 | 1454  | 56,4 | 49,4 | 265,4 |

**ЧЕТВЕ**

**РГ 9**

**ДЕНЬ**

Завтрак

|       |   |  |     |     |      |      |      |
|-------|---|--|-----|-----|------|------|------|
| 5/4   | 1 | Каша манная молочная с<br>маслом сливочным | 200 | 177 | 5,3  | 5,1  | 27,5 |
| 14/10 | 2 | Чай с сахаром                              | 200 | 37  | 0    | 0    | 9,1  |
| 13/2  | 3 | Хлеб с повидлом 30/10                      | 40  | 179 | 3,9  | 7,7  | 23,5 |
|       | 4 | йогурт                                     | 200 | 110 | 7,3  | 3    | 12,3 |
|       |   | Итого за завтрак:                          | 640 | 503 | 16,5 | 15,8 | 72,4 |

Обед

|      |   |                           |     |       |      |     |      |
|------|---|---------------------------|-----|-------|------|-----|------|
| 17/2 | 1 | Суп картофельный с крупой | 250 | 144   | 3,4  | 5,5 | 20,4 |
| 3/3  | 2 | Пюре картофельное         | 150 | 177   | 3,1  | 4,2 | 126  |
| 4\7  | 3 | рыба с овощами            | 120 | 168,2 | 11,6 | 6,3 | 4,9  |

|      |   |  |      |       |      |      |       |
|------|---|--|------|-------|------|------|-------|
| 648  | 4 | Кисель из концентрата                                    | 200  | 64    | 0    | 0    | 16,7  |
| 10/1 | 5 | Салат из капусты с<br>кукурузой и растительным<br>маслом | 100  | 93    | 1,6  | 5    | 10,3  |
|      | 6 | Хлеб пшеничный/хлеб<br>ржаной 40/20                      | 60   | 129,8 | 14,7 | 2,2  | 83    |
|      |   | Итого за обед:   | 880  | 776   | 34,4 | 23,2 | 261,3 |
|      |   | Итого за день:   | 1300 | 1279  | 50,9 | 39   | 333,7 |

**ПЯТНИ  
ЦА 10  
ДЕНЬ**

Завтрак

|       |   |                                   |     |       |      |      |       |
|-------|---|-----------------------------------|-----|-------|------|------|-------|
| 17/4  | 1 | Каша ячневая молочная с<br>маслом | 200 | 194   | 6    | 5,3  | 30,7  |
| 17/10 | 2 | Кофейный напиток с<br>молоком     | 200 | 91    | 3    | 2,9  | 13,4  |
| 4/13  | 3 | Хлеб с маслом и сыром<br>30/5/10  | 45  | 135   | 5    | 6,6  | 14,1  |
|       | 4 | Кондитерское изделие              | 60  | 186   | 5,3  | 3,9  | 32,4  |
|       | 5 | Фрукт(апельсин)                   | 150 | 90,2  | 0,8  | 0,8  | 19,6  |
|       |   | Итого за завтрак:                 | 655 | 696,2 | 20,1 | 19,5 | 110,2 |

Обед

|      |   |  |      |        |      |      |       |
|------|---|--|------|--------|------|------|-------|
| 33/2 | 1 | Суп крестьянский с крупой                      | 250  | 149,2  | 2,4  | 9    | 12,8  |
| 1/1  | 2 | Жаркое по-домашнему с<br>мясом говядины 150/50 | 200  | 352,0  | 3,1  | 12,0 | 21,9  |
| 6/10 | 4 | Компот из сухофруктов                          | 200  | 83     | 0,5  | 0    | 20,1  |
|      | 4 | Хлеб пшеничный/хлеб<br>ржаной 40/20            | 60   | 129,8  | 14,7 | 2,2  | 83    |
|      |   | Итого за обед:                                 | 710  | 714    | 20,7 | 23,2 | 137,8 |
|      |   | Итого за день:                                 | 1155 | 1410,2 | 40,8 | 42,7 | 248   |

|                     |         |        |                 |
|---------------------|---------|--------|-----------------|
| завтрак с 1-5 день  | 701,736 | 29,9%  | норма 25%       |
| обед с 1-5 день     | 777,68  | 33,1%  | норма от 30-35% |
| завтрак с 6-10 день | 649,68  | 27,65% |                 |
| обед с 6-10 день    | 750,32  | 31,93% | норма от 30-35% |

|        |        |         |                     |
|--------|--------|---------|---------------------|
| 21,67  | 22,032 | 102,874 | фактически завтраки |
| 19,25  | 19,75  | 83,75   | б/ж/у норма         |
| 35,547 | 26,92  | 164,85  | фактически обеды    |
| 23,1   | 23,7   | 100,5   | б/ж/у норма         |