

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 36.15 от 29.08.2025 г



С.Е.Кобрина

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
муниципального казенного общеобразовательного учреждения
Гришинской основной общеобразовательной школы
на 2025 – 2026 учебный год
(горячие обеды для обучающихся с 7 до 11 лет)**

1 день	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		B1	B2	E	C	Ca	Mg	Fe	P
Завтрак													
Каша овсяная молочная с маслом	170	7,77	10,63	23,48	221,17	0,17	0,26	0,450	1,94	193,83	11,35	1,105	72,800
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	1,950	0	20,3	52,500	2,73	124,500
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0,021	1,950	0	13,3	52,500	0,84	0
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0	0,02	0	0	16,3	0	0,04	0
	Итого завтрак:	17,64	13,5	97,17	583,07	0,367	0,357	4,35	1,94	243,73	116,35	4,715	197,3
Обед													
Рассольник на мясном бульоне	200	3,72	8,14	8,68	145,9	0,1	0,12	2,67	6,2	24,38	11,5	3,74	42,1
Пюре картофельное с маслом	150	3,195	7,41	21,405	165,47	0,195	0,09	0,156	27,15	13,35	26,44	1,14	17,19
Фрикадельки мясные	100	14,05	10,43	7,22	181,62	0,1	0,16	0,36	0	24,29	19,950	1,22	188,100
Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,62	10,08	9,55	136,44	0,03	0,04	0,92	26,7	45,72	6,400	0,61	
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	1,950	0	20,3	52,500	2,73	4,150
Сок яблочный	200	0,8	0	23,0	94,0	0,02	0,02	0,030	2,0	42,0	1,350	2,2	1,650
	Итого обед:	28,005	36,95	97,585	862,03	0,565	0,486		62,05	170,04	118,14	11,64	251,54
	Итого за день:	45,945	50,4	194,755	1445,1	0,932	0,843		63,99	413,77	234,49	16,355	253,26

2 день	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		B1	B2	C	E	Ca	Mg	Fe	P
Завтрак													
Каша гречневая молочная с маслом	160	5,58	8,34	20	177,91	0,08	0,17 6	0,72	0,05 0	147,5 8	14,15 0	1,2	91,950
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,05 6	0	1,95 0	20,3	52,50 0	2,73	124,50 0
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,07 7	0,02 1	0	1,95 0	13,3	52,50 0	0,84	124,50 0
Какао с молоком	200	3,38	3,44	14,84	104,52	0,18	0,16	10	0	127,3	14,00 0	0,48	91,000
	Итого завтрак :	18,8 3	14,65	98,55	604,43	0,45 7	0,40 2	10,7 2	3,95	308,4 8	133,1 5	5,25	431,95
Обед													
Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200	3,7	7,32	5,02	112,78	0,1	0,14	12,4 4	0,06	35,3	18,6	4,2	13,96
Рис отварной с маслом	150	3,57	6,645	29,19	214,76	0,03	0,01 5	0	0,10 0	1,17	0,150	0,51	0,950
Сосиска отварная	100	10,4	20,1	0,8	226	0,03	0,09	0	0	25	0	1,8	0
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,31	9,99	7,66	126,44	0,02	0,03	8,7	2,20 0	34,03	0	1,23	0
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,05 6	0	0,06 5	20,3	0,150	2,73	83,000
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0	0,02	0	0	16,3	0	0,04	0
	Итого	23,6	44,89	80,38	858,48	0,3	0,35	21,1	2,42	132,1	18,9	10,5	97,91

	обед:		5					1	4				1	
	Итого за день:	42,4 3	59,54 5	178,9 3	1462,91	0,75 7	0,75 3	31,8 6	6,37	440,5 8	152,0 5	15,7 6	529,86	

3 день	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		B1	B2	C	E	Ca	Mg	Fe	P
Завтрак													
Каша пшенная молочная с маслом	200	6,76	10,42	25,96	224,94	0,1	0,2	0,9	0,200	185,86	0,600	0,72	94,8
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,300	20,3	52,500	2,73	83,000
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0,021	0	1,300	13,3	52,500	0,84	83,000
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,04	10,22	42,28	0	0	2,86	0	15,74	0	0,62	0
	Итого завтрак:	16,83	13,33	99,89	589,22	0,297	0,277	3,76	2,8	235,2	105,6	4,91	260,8
Обед													
Суп картофельный на бульоне из птицы	200	3,24	7,3	11,52	123,82	0,04	0,04	2,46	0,140	13,4	32,200	1,62	81,200
Гречка рассыпчатая с маслом	150	8,37	8,42	37,07	258,72	0,21	0,105	0	0,100	18,57	0,300	4,44	1,900
Филе птицы, тушеное в томатном соусе	100	11,78	11,6	3,08	162,39	0,06	0,1	4,04	0,380	22,16	19,95	1,22	188,100
Салат из моркови с растит.маслом	80	0,976	5,67	5,19	75,90	0,048	0,056	2,63	0,032	20,31	3,040	0,53	4,400

Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	0,065	20,3	1,750	2,73	4,150
Компот из сухофруктов	200	0,8	0,12	26,48	92,26	0,02	0,04	0,52	0	35,6	0	0,78	0
	Итого обед:	29,786	33,95	111,07	851,69	0,498	0,397	9,65	0,717	130,34	57,24	11,32	279,75
	Итого:	46,616	47,28	210,96	1440,91	0,795	0,674	13,41	0,997	365,54	162,84	16,23	540,55

4 день	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		B1	B2	C	E	Ca	Mg	Fe	P
Завтрак													
Каша рисовая молочная с маслом и изюмом	200	6,2	9,96	31,32	239,34	0,06	0,22	0,3	0,100	188,74	0,300	0,56	1,900
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	0,065	20,3	1,750	2,73	4,150
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0,021	0	0,065	13,3	1,750	0,84	4,150
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0	0,020	0	0	16,3	0	0,040	0
	Итого завтрак :	16,07	12,83	105,01	601,24	0,257	0,317	0,3	0,23	238,64	4,03	4,17	10,2
Обед													
Суп картофельный с горохом	200	4,4	3,56	12,88	114,98	0,18	0,06	4,68	0,036	30,46	12,880	1,6	81,200
Макароны отварные с маслом	150	5,42	6,71	29,92	200,14	0,06	0,015	0	0,036	5,93	3,200	0,75	17,400
Тефтели мясные	100	7,61	9,37	9,87	158,91	0,09	0,1	5,01	0,380	23,88	19,950	0,93	188,100
Салат из свежей капусты с растительным	100	1,62	10,08	9,55	136,44	0,03	0,04	26,7	0,024	45,72	3,840	0,61	7,440

маслом													
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,05 6	0	0,06 5	20,3	1,750	2,73	4,150
Сок яблочный	200	0,8	0	23,0	94,0	0,02	0,02	2,0	0,03 0	42,0	1,350	2,2	1,650
	Итого за обед:	24,4 7	30,5 6	112,9 5	843,07	0,5	0,29 1	37,7 6	0,57 1	168,2 9	42,89	8,82	299,94
	Итого за день:	40,5 4	43,3 9	217,9 6	1447,31	0,75 7	0,60 8	38,0 6	0,80 1	406,9 3	46,92	12,9 9	310,14

5 день	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		B1	B2	C	E	Ca	Mg	Fe	P
Завтрак													
Каша овсяная молочная с маслом	170	7,77	10,6 3	23,48	221,17	0,17	0,26	1,94	0	193,8 3	14,00 0	1,105	91,00 0
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,05 6	0	0,06 5	20,3	1,750	2,73	4,150
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,07 7	0,02 1	0	0,06 5	13,3	1,750	0,84	4,150
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,04	10,22	42,28	0	0	2,86	0	15,74	0	0,62	0
	Итого завтрак :	17,84	13,5 4	97,41	585,45	0,36 7	0,33 7	4,8	0,13	243,1 7	17,5	5,295	99,3
Обед													
Суп картофельный на бульоне из птицы	200	6,68	10,3 4	17,28	191,16	0,12	0,12	4,96	0,35 2	29,08	36,5	1,98	92,82
Пюре картофельное с маслом	150	3,195	7,41	21,405	165,47	0,19 5	0,09	27,1 5	0,14 0	13,35	32,20 0	1,14	81,20 0
Рыба	100	17,83	0,93	0,45	149,16	0	0,14	0,41	0	44,29	0	0,02	0

припущеная													
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,31	9,99	7,66	126,44	0,02	0,03	8,7	0,03 2	34,03	13,76 0	1,23	13,76 0
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,05 6	0	0,06 5	20,3	1,750	2,73	4,150
Компот из сухофруктов	200	0,8	0,12	26,48	92,26	0,02	0,04	0,52	0	35,6	0	0,78	0
	Итого обед:	34,43 5	29,5 3	101,00 5	863,09	0,47 5	0,47 6	41,7 4	0,58 9	176,6 5	84,21	7,88	191,9 3
	Итого за день:	52,27 5	43,0 7	198,41 5	1448,54	0,84 2	0,81 3	46,5 4	0,71 9	419,8 2	101,7 1	13,17 5	291,2 3

6 день	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		B1	B2	C	E	Ca	Mg	Fe	P
Завтрак													
Каша гречневая молочная с маслом	160	5,58	8,34	20	177,91	0,08	0,17 6	0,72	0,52 0	147,5 8	63,70 0	1,2	193,70 0
Хлеб	50	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,05 6	0	1,95 0	20,3	52,50 0	2,73	124,50 0
Батон	50	5,25	2,03	35,98	183,4	0,07 7	0,02 1	0	1,95 0	13,3	52,50 0	0,84	124,50 0
Какао с молоком	200	3,38	3,44	14,84	104,52	0,18	0,16	10	0	127,3	7,000	0,48	0,050
	Итого завтрак :	18,8 3	14,65	98,55	604,43	0,45 7	0,41 3	10,7 2	4,42	307,4 8	175,7	5,25	442,75
Обед													
Борщ с капустой и картошкой на	200	3,62	8,26	6,76	134,32	0,08	0,14	8,48	0,06	38,19	39,08	4,12	88,64

бульоне													
Рис отварной с маслом	150	3,57	6,645	29,19	214,76	0,03	0,015	0	0	1,17	0	0,51	0
Фрикадельки мясные	100	14,05	10,43	7,22	181,62	0,1	0,16	0	0,380	24,29	19,950	1,22	188,100
Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	95,83	0,06	0,07	3,29	0,032	25,38	3,040	0,66	4,400
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,950	20,3	52,500	2,73	124,500
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,04	10,22	42,28	0	0	2,86	0	15,74	0	0,62	0
Итого обед:	27,28	33,305	87,61	807,41		0,39	0,441	14,63	2,422	125,07	114,57	9,86	405,64
Итого за день:	46,11	47,955	186,56	1411,84		0,847	0,854	25,35	6,842	432,55	290,27	15,11	848,39

Рассольник на мясном бульоне	200	3,72	8,14	8,68	145,9	0,1	0,12	6,2	0,280	24,38	6,440	3,74	16.240
Макароны отварные с маслом	150	5,42	6,71	29,92	200,14	0,06	0,015	0	0,036	5,93	3,200	0,75	17,400
Филе птицы, тушеное в томатном соусе	100	11,78	11,6	3,08	162,39	0,06	0,1	4,04	0,380	22,16	19,950	1,22	188.100
Салат из свежей капусты с растительным маслом	80	1,30	8,064	7,64	109,15	0,024	0,032	21,36	0,024	36,58	3,840	0,488	7,440
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,950	20,3	52,500	2,73	124,500
Сок яблочный	200	0,8	0	23,0	94,0	0,02	0,02	2,0	0,030	42,0	1,350	2,2	1,650
	Итого обед:	27,64	35,354	100,05	850,18	0,384	0,343	33,6	2,7	151,35	87,28	11,128	355,33
	Итого:	44,47	48,684	199,94	1439,4	0,681	0,62	37,36	6,69	386,55	222,58	16,038	674,23

8 день	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		B ₁	B ₂	C	E	Ca	Mg	Fe	P
Завтрак													
Каша рисовая молочная с маслом и изюмом	200	6,2	9,96	31,32	239,34	0,06	0,22	0,3	0	188,74	7,000	0,56	0,050
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	0,065	20,3	1,750	2,73	4,150
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0,021	0	0,065	13,3	1,750	0,84	4,150
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0	0,02	0	0	16,3	0	0,04	0
	Итого	16,0	12,8	105,0	601,24	0,25	0,31	0,3	0,13	238,6	10,5	4,17	8,35

	завтрак :	7	3	1		7	7			4			
Обед													
Суп картофельный с горохом	200	4,4	3,56	12,88	114,98	0,18	0,06	4,68	0,140	30,46	12,880	1,6	17,400
Гречка рассыпчатая с маслом	150	8,37	8,42	37,07	258,72	0,21	0,105	0	0,100	18,57	0,300	4,44	1,900
Тефтели мясные	100	7,61	9,37	9,87	158,91	0,09	0,1	5,01	0,380	23,88	19,950	0,93	188,100
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	80	1,05	7,99	6,13	101,15	0,016	0,024	6,96	0,032	27,22	13,760	0,98	13,760
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,950	20,3	52,500	2,73	124,500
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	20,8	66,68	0,26	0,26	20,3	0,030	14,86	1,350	0,92	1,650
	Итого обед:	26,21	30,34	114,48	839,04	0,876	0,605	36,92	2,639	135,24	100,74	11,6	347,31
	Итого за день:	42,28	43,17	219,49	1440,28	1,133	0,922	37,25	2,762	373,93	111,24	15,77	355,66

9 день	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		B1	B2	C	E	Ca	Mg	Fe	P
Завтрак													
Каша овсяная молочная с маслом	170	7,77	10,63	23,48	221,17	0,17	0,26	1,94	0,050	193,83	49	1,105	174
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,300	20,3	35,000	2,73	83,000
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,07	0,02	0	1,30	13,3	35,00	0,84	83,000

						7	1		0		0			
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0	0,02	0	0	16,3	0	0,04	0	
	Итого завтрак :	17,64	13,5	97,17	583,07	0,36 7	0,35 7	1,94	2,65	243,7 3	119	4,715	341,6	
Обед														
Суп картофельный на бульоне из птицы	200	6,68	10,3 4	17,28	191,16	0,12	0,12	4,96	0	29,08	0	1,98	0	
Пюре картофельное с маслом	150	3,195	7,41	21,405	165,47	0,19 5	0,09	27,1 5	0,03	13,35	6,440	1,14	16,240	
Рыба припущеная	100	17,83	0,93	0,45	149,16	0	0,14	0,41	0	44,29	0	0,02	0	
Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	95,83	0,06	0,07	3,29	0,01 8	25,38	3,040	0,66	4,400	
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,05 6	0	1,30 0	20,3	35,00 0	2,73	83,000	
Сок яблочный	200	0,8	0	23,0	94,0	0,02	0,02	2,0	1,30 0	42,0	35,00 0	2,2	83,000	
	Итого обед:	34,34 5	26,6 1	96,355	834,22	0,51 5	0,49 6	37,8 1	2,65 2	174,4	198,4 8	8,73	186,64	
	Итого за день:	51,98 5	40,1 1	193,52 5	1417,29	0,88 2	0,85 3	39,7 5	5,30 2	418,1 3	317,4 8	13,44 5	528,2 4	

10 день	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		B1	B2	C	E	Ca	Mg	Fe	P
Завтрак													
Каша	160	5,58	8,34	20	177,91	0,08	0,176	0,72	0,520	147,58	63,700	1,2	193,700

гречневая молочная с маслом														
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,300	20,3	35,000	2,73	83,000	
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0,021	0	1,300	13,3	35,000	0,84	83,000	
Какао с молоком	200	3,38	3,44	14,84	104,52	0,18	0,16	10	0	127,3	14,000	0,48	91,000	
	Итого завтрак:	18,83	14,65	98,55	604,43	0,457	0,413	10,72	3,12	308,48	147,7	5,25	450,7	
Обед														
Суп картофельный с макаронами на бульоне из птицы	200	3,24	7,3	11,52	123,82	0,04	0,04	2,46	0,092	13,4	16,08	1,62	49,88	
Рис отварной с маслом	150	3,57	6,645	29,19	214,76	0,03	0,015	0	0	1,17	0	0,51	0	
Сосиска отварная	100	10,4	20,1	0,8	226	0,03	0,09	0	0,400	25	20,000	1,8	161,000	
Салат из свежей капусты с растительным маслом	80	1,30	8,064	7,64	109,15	0,024	0,032	21,36	0,024	36,58	3,840	0,488	7,440	
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,300	20,3	35,000	2,73	83,000	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,04	10,22	42,28	0	0	2,86	0	15,74	0	0,62	0	
	Итого обед:	23,33	43,889	87,1	854,61	0,244	0,233	26,68	1,816	112,19	74,92	7,768	301,32	
	Итого за день:	42,16	58,539	185,65	1459,04	0,701	0,646	37,4	4,936	420,67	222,62	13,018	752,02	