

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом № 1 от 10.01.2025 г.

«Об утверждении примерного десятидневного меню»



Директор МБОУ «Семигородская ООШ»  
В.И.Шашерин/

Примерное десятидневное цикличное меню для обучающихся с 7 до 11 лет и старше МБОУ «Семигородская ООШ»  
(разработано на основании Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных  
образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений,  
г. Пермь, 2008, Л.С.Коровка, В.Н.Белова, Л.А.Наумова)

2025 год

Наименование блюд	выход	белки	Жиры	углеводы	калорийность	кальций	фосфор	А	каротин	В1	В2	С
<b><u>1 день</u></b>												
<b><u>Завтрак</u></b>												
Каша рисовая	5/200	5.12	6.62	32.61	210.13	82,0	91,4	0,114	-	0,01	0,072	0
Чай сладкий	15/200	0.44	0	19.1	78	192,27	168,5	0,075	-	0,075	0,304	1,59
Хлеб пшеничный с маслом	33	2.12	4.14	15	123.7							
<b><u>обед</u></b>												
Салат из моркови с яблоком	60	0.54	6.1	4.94	76.87	27,42	41,88	0,013	0,012	0,024	0,048	9,6
Суп картофельный с горохом	250	2.34	3.89	13.61	98.79	41,75	219,9	0,048	0,941	0,301	0,14	9,14
Котлета мясная	100	14.24	15.63	7.65	235	11,6	104,3	0,036	0,062	0,089	0,62	13,32
Греча отварная	150	8.73	5.43	45	263.84	39,6	209,52	0	-	0,36	0,172	-
Какао на молоке	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0	0	0	-	0	0	-
Хлеб ржаной	33	2.18	0.4	11.29	59.73	29,0	200,0		-	0,150	0,130	-
<b>Всего:</b>		<b>39,48 1</b>	<b>46,14 1</b>	<b>201,1 3,4</b>	<b>1299,98</b>	<b>423,64 1</b>	<b>1035,5 2,4</b>	<b>0,286</b>	<b>1,015</b>	<b>1,009</b>	<b>1,486</b>	<b>33,65</b>
<b><u>2 день</u></b>												
<b><u>Завтрак</u></b>												
Каша пшеничная на молоке с маслом	5/200	6.04	7.27	34.29	227.16	283,5	297,45	0,158	-	0,203	0,428	2,25
Чай сладкий	15/200	0.44	0	19.1	78	192	152,0	0,080	0	0,080	0,304	0
Хлеб пшеничный с маслом	5/33	2,12	4,14	15	123,7	126,0	124,4	0,050	0	0,086	0,22	1,0
<b><u>Обед</u></b>												
Салат из свежей капусты	60	0.5	3.04	3.19	42.01	58,36	41,6	0,072	0	0,052	0,036	19,8
Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	250	1.9	6.66	10.81	111.11	44,66	132,3	0,058	1,033	0,104	0,118	13,58
Котлета рыбная	100	13.2	8.93	8.53	174.53	11,25	150,6	7,5	1,052	0,08	0,10	0,35
Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	57,6	102,72	0,012	0	0,144	0,020	13,86
Компот из свежих яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	9,6	6,6	0	0,054	0,018	0,018	3,72
Хлеб ржаной	33	2,18	0,4	11,29	59,73	14,5	100,0	0	0	0,075	0,065	0
Хлеб пшеничный с сыром	53	6,49	4,95	16,87	141,8							
<b>Всего:</b>		<b>36,92</b>	<b>40,48</b>	<b>174,35</b>	<b>1243,86</b>	<b>809,47</b>	<b>1166,47</b>	<b>7,93</b>	<b>2,139</b>	<b>0,914</b>	<b>1,381</b>	<b>54,56</b>

<b><u>3 день</u></b>												
<b><u>завтрак</u></b>												
Омлет натуральный на молоке	100	8,95	13,88	2,34	170,06	149,55	289,55	0,751	0	0,021	0,094	0,88
Чай сладкий	15/200	0,44	0	19,1	78	120,0	95,0	0,05	0	0,05	0,190	1,0
Хлеб пшеничный	33	2,31	0,23	16,47	79,2	12,0	58,8	0	0	0,038	0,033	0
<b><u>обед</u></b>												
суп молочный с вермишелью	250	6,98	7,65	24,66	195,1	61,44	121,56	0,043	1,029	0,126	1,124	27,2
котлета куриная	100	14,69	16,6	10,03	248,12	12,0	198	0,120	0	0,160	0,160	0
Капуста тушёная	60	1,57	1,94	8,07	52,3	106,66	84,45	0,108	2,65	0,144	0,12	55,044
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	16,6	11,6	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	33	2,18	0,4	11,29	59,73	29,0	200,0	0	0	0,15	0,13	0
Пюре картофельное	150	3,2	6,06	23,3	160,46	16,0	11,0	0	0,09	0,03	0,03	6,2
<b>Всего:</b>		<b>40,88</b>	<b>46,76</b>	<b>143,15</b>	<b>1156,76</b>	<b>685,7</b>	<b>1211,96</b>	<b>1,11</b>	<b>3,823</b>	<b>0,827</b>	<b>2,227</b>	<b>94,044</b>
		<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>3</b>		<b>1</b>	<b>1,7</b>					
<b><u>4 день</u></b>												
<b><u>завтрак</u></b>												
Каша «Дружба»	5/200	6,55	8,33	35,09	241,11	40,6	138,7	0	0	0,18	0,24	0
Чай сладкий	15/200	0,44	0	19,1	78,0	192,27	168,5	0,075	0	0,075	0,304	1,59
Хлеб пшеничный с маслом	33,0	2,12	4,14	15	123,7	7,25	50,0	0	0	0,75	0,065	0
<b><u>обед</u></b>												
Салат из свежих огурцов, помидоров с м/р	60	0,59	3,08	2,72	39,49	35,2	32,6	0	1,534	0,048	0,042	33,06
Щи из свеж. капусты со смет.	10/250	2,09	6,33	10,64	107,83	306,4	255,8	0,016	0	0,13	0,483	2,5
Котлета мясная	100	14,24	15,63	7,65	235	22,04	220,14	0,096	0,002	0,122	0,180	0,84
Рожки отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	17,4	61,2	0,036	0	0	0,018	0
Сок натуральный	200	1,4	0	25,6	108	16,0	18,0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	33	2,18	0,4	11,2	59,73	14,5	100,0	0	0	0,75	0,065	0
<b>Всего:</b>		<b>34,69</b>	<b>43,21</b>	<b>162,33</b>	<b>1203,96</b>	<b>651,66</b>	<b>1044,94</b>	<b>0,223</b>	<b>1,536</b>	<b>2,055</b>	<b>1,397</b>	<b>37,99</b>
		<b>1</b>	<b>1,2</b>	<b>4</b>		<b>1</b>	<b>1,6</b>					

<b><u>5 день</u></b>												
<b><u>завтрак</u></b>												
Запеканка творожная со сметан	75/10	14,61	6,06	14,55	171,12	190,3	167,8	0,075	0	0,1	0,31	1,5
Чай сладкий	15/200	0,44	0	19,1	78	192,0	152,0	0,080	0	0,080	0,304	0
<b><u>Обед</u></b>												
Нарезка из свежих огурцов и помидоров	60	0,57	0,09	2,37	11,1	21,12	19,2	0	0,9	0,028	0,025	19,83
Рассольник со сметаной	250/10	5,03	11,3	32,38	149,6	37,4	126,94	0,042	0,101	0,103	0,100	5,03
Тефтели «ежи» с соусом	100	13,8	16,4	13,1	257	25,55	121,8	0,066	0,087	0,068	0,093	2,71
Пюре картофельное	150	3,2	6,06	23,3	160,46	57,6	102,72	0,012	0	0,144	0,212	13,86
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	16,6	11,6	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	33	2,18	0,4	11,29	59,73	14,5	100,0	0	0	0,075	0,065	0
<b>Всего:</b>		<b>40,39 1</b>	<b>40,31 1,1</b>	<b>143,98 4,3</b>	<b>1000,8</b>	<b>573,67 1</b>	<b>866,26 1,5</b>	<b>0,275</b>	<b>2,108</b>	<b>0,718</b>	<b>1,186</b>	<b>42,93</b>
<b><u>6 день</u></b>												
<b><u>завтрак</u></b>												
Каша рисовая на молоке	5/200	5,12	6,62	32,61	210,13	190,2	178,2	0,105	0	0	0,295	1,5
Чай сладкий	15/200	0,44	0	19,1	78,0	192,27	168,5	0,075	0	0,075	0,304	1,59
Хлеб пшеничный с маслом	5/33	2,12	4,14	15	123,7	7,25	50	0	0	0,075	0,065	0
<b><u>обед</u></b>												
Суп крестьянский со сметаной	250/10	2,31	7,74	15,43	140,59	37,35	126,94	0,042	0,101	0,103	0,1	5,03
Котлета мясная	100	14,24	15,63	7,65	235	22,0	221,46	0,072	0,002	0,122	0,180	0,84
Капуста тушеная	60	1,57	1,94	8,07	52,3	96,18	73,76	0,081	2,80	0,132	0,104	48,78
Греча отварная	150	8,73	5,43	45	263,84	18,6	64,2	0	1,02	0,12	0,06	0
Какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	33	2,18	0,4	11,29	59,73	29,0	200,0	0	0	1,5	1,3	0
<b>Всего:</b>		<b>40,48 1</b>	<b>45,83 1</b>	<b>180,1 4,1</b>	<b>1317,21</b>	<b>592,85 1</b>	<b>1083,06 1,8</b>	<b>0,375</b>	<b>3,923</b>	<b>2,127</b>	<b>2,408</b>	<b>57,74</b>

<b><u>7 день</u></b>												
<b><u>завтрак</u></b>												
каша пшенная	5/200	6,04	7,27	34,29	227,16	272,8	0,298	0,324	0	0,87	0,116	0
Чай сладкий	15/200	0,44	0	19,1	78,0	192,0	152,0	0,080	0	0,08	0,304	0
Хлеб пшеничный с маслом	5/33	2,12	4,14	15	123,7							
<b><u>Обед</u></b>												
Салат из свежей капусты	60	0,5	3,04	3,19	42,01	58,36	41,6	0,072	0	0,052	0,036	19,8
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	24,71	85,76	0,026	0,93	0,086	0,072	9,61
Котлета рыбная	100	13,2	8,93	8,53	174,53	70,4	252,6	0,06	0,004	0,114	0,188	1,34
Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	18,36	64,26	0,036	0	0	0,018	0
Сок натуральный	200	1,4	0	25,6	108	16,0	18,0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	33	2,18	0,4	11,29	59,73	14,5	100,0	0	0	0,75	0,65	0
<b>Всего:</b>		<b>32,6 1</b>	<b>31,73 0,8</b>	<b>179,04 2,9</b>	<b>1162,4</b>	<b>667,13 1</b>	<b>714,52 1,1</b>	<b>0,427</b>	<b>0,934</b>	<b>2,146</b>	<b>1,332</b>	<b>30,75</b>
<b><u>8 день</u></b>												
<b><u>Завтрак</u></b>												
Омлет натуральный	100	8,95	13,88	2,34	170,06	161,3	187,4	0,075	0	0,010	0,200	0,390
Чай сладкий	15/200	0,44	0	19,1	78,0	0,240	190,0	0,1	0	1,0	0,380	2,0
Хлеб пшеничный	33	2,31	0,23	16,47	79,2	126	124	0,050	0	0,086	0,22	1,0
<b><u>Обед</u></b>												
Нарезка из помидоров, огурцов	60	0,57	0,09	2,37	11,1	45,11	38,77	0,033	6,42	0,06	0,053	5,62
Борщ с капустой, со сметаной	250/10	1,9	6,66	10,81	111,11	44,66	132,3	0,058	1,033	0,104	0,117	13,58
Рагу из курицы	250	21,97	27,99	26,0	440,83	43,8	283,12	0,04	1,862	0,2	0,26	8,74
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	16,6	11,6	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	33	2,18	0,4	11,29	59,73	14,5	100,0	0	0	0,75	0,65	0
Яблоко свежее	120	0,48	0,48	12,48	54							
<b>Всего:</b>		<b>39,36</b>	<b>49,73 0,8</b>	<b>128,75 3,8</b>	<b>1117,82</b>	<b>464,21 1</b>	<b>1125,99 2,4</b>	<b>0,356</b>	<b>9,315</b>	<b>2,282</b>	<b>1,952</b>	<b>31,33</b>

<b><u>9 день</u></b>												
<b><u>завтрак</u></b>												
Каша манная с маслом	5/200	6,2	8,05	31,09	222,02	455,29	438,82	0,361	0	0,928	0,394	1,23
Чай сладкий	15/200	0,44	0	19,1	78,0	192,0	152,0	0,080	0	0,080	0,304	0
Хлеб пшен. с маслом	38	2,12	4,14	15	123,7							
<b><u>Обед</u></b>												
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,76	6,82	19,01	175,1	31,5	163,6	0,0501	0,923	0,154	0,183	13,55
Тефтели рыбные с соусом	100	8,95	5,48	9,16	121,07	28,33	139,88	0,04	0	0,09	0,188	1,16
Макароны	150	5,52	5,3	35,33	211,1	14,28	40,8	0,057	0	0	0,016	0
Зеленый горошек	60	1,88	1,97	10,49	116,82	13,0	61,0	0	0,5	0,17	0,094	5
Компот из свежих яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	8,4	8,68	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	33	2,18	0,4	11,29	59,73	14,5	100,0	0	0	0,75	0,65	0
<b>Всего:</b>		<b>37,21 1</b>	<b>32,16 0,8</b>	<b>165,46 2,8</b>	<b>1168,18</b>	<b>769,3 1</b>	<b>1163,58 1,5</b>	<b>0,588</b>	<b>1,423</b>	<b>2,244</b>	<b>1,901</b>	<b>20,94</b>
<b><u>10 день</u></b>												
<b><u>Завтрак</u></b>												
Каша «Дружба»	5/200	6,55	8,33	35,09	241,11	88,89	70,38	0,09	2,208	0,12	0,099	45,87
Чай сладкий	15/200	0,44	0	19,1	78,0	3,5	65,0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный с маслом	5/33	2,12	4,14	15	123,7	16,0	18,0	0	0	0	0	0
<b><u>Обед</u></b>												
Салат картоф. с зеленым горошком	60	1,82	6,83	6,46	94,2	35,2	32,6	0,02 0,06	1,534	0,048	0,042	33,06
Свекольник со сметаной	250	1,93	6,34	10,05	104,16	24,19	119,3	0,036	0,923	0,094	0,091	5,11
Котлета мясная	100	14,24	15,63	7,65	235	19,66	192,33	0,08	0,001	0,101	0,15	0,7
Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	17,4	61,2	0	0	0	0,018	0
Чай с молоком	15/200	2,79	2,55	13,27	87,25	192,0	152,0	0	0	0,080	0,304	0
Хлеб ржаной	33	2,18	0,4	11,29	59,73	14,5	100,0	0	0	0,75	0,65	0
<b>Всего:</b>		<b>35,96 1</b>	<b>49,31 1,1</b>	<b>158,19 4,2</b>	<b>1248,32</b>	<b>437,84 1</b>	<b>824,21 1,8</b>	<b>0,206</b>	<b>4,72</b>	<b>1,953</b>	<b>1,78</b>	<b>88,46</b>

Среднее за 10 дней: 56,6:54,3:205 или 1:1:3,6( Всего-11854,56)

Калорийность: 1185,46