



Согласовано
Директор МОУ СОШ №1 г. Хвалынска
Пудовочкин А.Г.
Приказ от "___" января 2025г. № ___



Согласовано
Директор МОУ СОШ №2 г. Хвалынска
Летягина И.М.
Приказ от "29" января 2025г. № 13



Утверждаю
Директор МОУ СОШ №3 г. Хвалынска
Золотова Е.А.
Приказ от "___" января 2025г. № ___

Меню десятидневное для возрастной категории 7-10 лет на 2024-2025 учебный год

Меню десятидневное для возрастной категории 7-10 лет на 2025 учебный год

1 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
№ Рец.	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
174	1/200/5	Каша рисовая молочная жидкая (с маслом)	4,81	6,53	36,08	223,02	102,52	25,22	111,27	0,37	0,04	0,05	0,11	050
1	1/50	Батон сдобный	3,75	1,45	25,7	132,5	0,95	0,65	3,25	0,05	0	0	0	0
14.1	1/10	Масло сливочное (порционно)	0,05	8,25	0,08	74,80	1,2	0	1,9	0,02	0,07	0	0,01	0
209	1/40	Яйцо вареное	4,96	4,49	0,27	61,29	19,93	4,35	69,25	0,91	0,1	0,02	0	0
376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0	14,72	59,25	10,77	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02
	Итого 500		13,67	20,72	76,85	550,86	135,37	34,04	189,38	1,72	0,21	0,07	0,12	50,02
ОБЕД														
№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
62	1/250/10	Борщ из свеж капусты с картоф. на курином бульоне(сосметаной)	9,80	13,80	14,96	228,06	65,81	39,15	129,17	2,11	0,37	0,10	0,13	11,43
331	1/150	Макаронные изделия отварные	5,50	4,80	31,30	191,00	11	7	36,00	0,80	0,03	0,06	0	0
315	1/90	Биточек куриный припущенный	13,63	17,24	9,21	246,36	36,77	15,31	132,9	1,13	0,09	0,07	0,12	0,60
394	1/200	Компот из свежих плодов витаминизированный (смесью Витошка)	0,16	0,16	23,16	95,66	13,09	4,43	3,96	0	0	0,01	0,01	1,60
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	Итого 820		38,39	37,37	138,69	1039,28	170,67	121,59	471,13	7,66	4,49	0,78	0,26	13,63

**2 ДЕНЬ
ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
189	1/200/5	Каша молочная пшеничная с маслом	7,10	8,07	34,95	241,15	120	32,63	163,07	1,64	0,05	0,12	0,15	0,51
2	1/60	Булка	4,74	4,88	24,6	209,3	11,64	7,68	40,34	0,47	0	0,14	0,08	0
376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0	14,72	59,25	10,77	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02
7	1/185	яблоко	0,74	0,74	18,13	86,95	7,80	11,15	14,5	0,55	0,09	0,03	0,01	13,9
	Итого 645		12,68	13,69	92,4	596,65	150,21	55,28	221,62	3,03	0,14	0,29	0,24	14,43

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
99	1/250	Суп картоф. с бобовыми (горох) на к/б	13,59	13,27	10,84	217,10	38,40	30,24	125,26	2,17	0,25	0,17	0,12	4,70
312	1/150	Картофельное порее	3,19	5,26	21,42	146,30	44,87	30,32	85,83	1,22	0,04	0,12	0,12	10,38
229	1/90	Рыба, тушеная с овощами	10,45	4,94	4,44	104,89	40,72	42,27	156,56	0,87	0,35	0,06	0,07	1,26
402	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	Итого 820		37,13	24,94	128,46	877,49	167,99	158,53	536,75	7,88	4,64	0,89	0,31	16,34

**3 день
ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
223	1/150	Запеканка из творога с сгущенкой	18,80	14,13	32,36	336,18	214,5	30,31	237,12	0,79	0,10	0,06	0,28	0,29
14.1	1/10	Масло сливочное (порционно)	0,05	8,25	0,08	74,80	1,2	0	1,9	0,02	0,07	0	0,01	0
1	1/50	Батон сдобный	3,75	1,45	25,7	132,5	0,95	0,65	3,25	0,05	0	0	0	0
376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0	14,72	59,25	10,77	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02
7	1/185	яблоко	0,74	0,74	18,13	86,95	7,80	11,15	14,5	0,55	0,09	0,03	0,01	13,9
	Итого 595		23,44	24,57	90,99	689,68	235,22	45,93	260,48	1,78	0,26	0,09	0,3	14,21

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
74	1/250/10	Рассольник на курином бульоне со сметаной	14,16	14,16	13,13	241,22	41,72	33,91	160,32	2,31	0,28	0,10	0,12	4,82
291	1/230	Плов из отварной птицы	35,92	39,91	40,85	666,19	41,80	62,64	357,08	3,45	0,49	0,15	0,27	2,84
402	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	Итого 810		59,98	55,54	145,74	1316,61	127,52	152,25	547,6	9,38	4,77	0,79	0,39	7,66

**4 ДЕНЬ
ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
181	1/200/5	Каша манная молочная жидкая с маслом	5,68	10,21	30,25	235,10	106,42	16,08	92,61	0,37	0,06	0,06	0,12	0,50
1	1/50	Батон сдобный	3,75	1,45	25,7	132,5	0,95	0,65	3,25	0,05	0	0	0	0
14.1	1/10	Масло сливочное (порционно)	0,05	8,25	0,08	74,80	1,2	0	1,9	0,02	0,07	0	0,01	0
14	1/15	Сыр (порционно)	3,45	4,45	0	54,5	132	5,5	75	0,15	0,45	0,005	0	0
379	1/200	Кофейный напиток с молоком	3,31	1,43	26,63	142,21	111,41	19,03	87,89	0,40	0,02	0,05	0,12	0,52
8	1/100	мандарин	0,81	0,31	13,34	53	37	12	0,02	0,32	0,01	0,04	0,03	60
	Итого 575г		17,05	26,1	96	692,11	388,98	53,26	260,67	1,31	0,6	0,155	0,25	61,02

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
104	1/250/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говяж)	14,14	12,40	22,02	256,24	39,90	36,11	158,32	2,57	0,22	0,13	0,13	6,94
289	1/230	Рагу овощное из птицы	19,98	31,06	20,24	441,34	34,68	33,90	222,79	2,9	0,57	0,16	0,21	16,27
402	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	Итого 810г		44,02	44,93	134,02	1106,78	118,58	125,71	550,21	9,09	4,79	0,83	0,34	23,21

5 день

ЗАВТРАК														
№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
189.1	1/200/5	Каша молочная геркулесовая с маслом	6,44	8,26	32,07	228,89	123,95	46,67	162,35	1,18	0,04	0,13	0,15	0,53
2	1/100	Булка	7,9	8,1	41	348,8	19,4	12,78	67,23	0,78	0,08	0,03	0,13	0
382	1/200	Какао с молоком	3,75	3,01	24,42	141	111,43	95,58	95,58	0,87	0,02	0,03	0,12	0,52
	Итого 500		18,09	19,37	97,49	718,69	254,78	155,03	325,16	2,83	0,14	0,19	0,4	1,05

ОБЕД														
№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
84	1/250/10	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	9,43	17,41	8,88	230,82	55,25	28,37	108,78	1,87	0,24	0,06	0,11	11,19
171.1	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	8,17	6,4	36,92	235,20	21,18	121,02	180,28	4,24	0,02	0,22	0,12	0,0
294	1/90	Котлета из курицы	13,15	18,25	11,73	263,47	31,47	21,62	139,86	2,02	0,06	0,08	0,12	0,52
402	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
364	1/20	Соус томатный	0,36	1,96	1,44	24,40	1,60	2	4	0,08	0,06	0	0	0,40
	Итого 840г		41,01	45,49	150,73	1163,09	153,5	228,71	602,02	11,83	4,38	0,9	0,35	12,11

**6 день
ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
174	1/200/5	Каша рисовая молочная жидкая (с маслом)	4,81	6,53	36,08	223,02	102,52	25,22	111,27	0,37	0,04	0,05	0,11	050
ЗАВТРАК														
2	1/60	Булка	4,74	4,88	24,6	209,3	11,64	7,68	40,34	0,47	0	0,14	0,08	0
376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0	14,72	59,25	10,77	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02
6	1/200	Йогурт фруктовый	5,6	5	22	156	240	28	190	0,02	0,05	0,06	0,34	1,4
	Итого 660		15,25	16,41	97,4	647,57	364,93	64,72	345,32	1,23	0,09	0,25	0,53	51,42

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
112	1/250	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	12,22	12,58	17,95	233,93	37,13	28,00	128,60	1,69	0,24	0,12	0,12	4,99
285	1/90	Тефтели из говядины с рисом(ежики)	8,75	13,50	4,83	175,49	6,44	11,55	80,61	1,09	0,02	0,02	0,06	0,24
312	1/150	Картофельное порé	3,19	5,26	21,42	146,30	44,87	30,32	85,83	1,22	0,04	0,12	0,12	10,38
388	1/200	Напиток из плодов шиповника	0,66	0,27	28,73	132,51	19,26	4,86	3,06	0,54	0,16	0,01	0,05	88
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	Итого 820		34,12	32,98	132,99	966,43	151,7	130,43	467,2	8,16	4,46	0,81	0,35	103,61

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
182	1/200/5	Каша молочная пшённая с маслом	6,96	7,34	40,18	255,12	109,74	39,75	149,25	1,12	0,04	0,15	0,13	0,50
2	1/60	Булка	4,74	4,88	24,6	209,3	11,64	7,68	40,34	0,47	0	0,14	0,08	0
376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0	14,72	59,25	10,77	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02
9	1/185	банан	2,78	0,93	38,85	177,6	14,8	78	51,8	1,11	0,04	0,07	0,09	18,5
	Итого 645		14,58	13,15	118,35	701,27	146,95	129,25	245,10	3,07	0,08	0,36	0,30	19,02

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
87	1/250	Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами	9,40	3,35	15,05	120,82	50,07	30,38	64,12	1,34	0,35	0,09	0,10	14,27
260	1/110	Гуляш из курицы	11,57	19,22	2,10	227,57	20,60	13,20	103,63	1,12	0,08	0,03	0,09	1,09
304	1/150	Рис отварной	3,70	5,92	38,91	223,4	28,43	27,86	76,11	0,58	0,03	0,03	0	0
402	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	Итого 840		34,57	29,96	147,82	980,99	143,1	127,14	412,96	6,66	4,46	0,69	0,19	15,36

**8 день
ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
120	1/200	Суп молочный с макаронными изделиями	4,97	6,69	28,06	192,93	113,49	15,07	89,23	0,48	0,04	0,05	0,13	0,52
1	1/50	Батон сдобный	3,75	1,45	25,7	132,5	0,95	0,65	3,25	0,05	0	0	0	0
14,1	1/10	Масло сливочное (порционно)	0,05	8,25	0,08	74,80	1,2	0	1,9	0,02	0,07	0	0,01	0
14	1/15	Сыр (порционно)	3,45	4,45	0	54,5	132	5,5	75	0,15	0,45	0,005	0	0
377	1/200/15/7	Чай с сахаром с лимоном	0,16	0,01	14,92	61,56	13,29	4,58	5,10	0,43	0	0,00	0,01	1,14
209	1/40	Яйцо вареное	4,96	4,49	0,27	61,29	19,93	4,35	69,25	0,91	0,1	0,02	0	0
	Итого 515		17,34	25,34	69,03	577,58	280,86	30,15	243,73	2,04	0,66	0,075	0,15	1,66

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
108	1/250/50	Суп картофельный с клецками на кур бульоне	12,11	13,51	23	262,02	42,30	28,40	131,64	1,68	0,26	0,10	0,14	4,93
331	1/150	Макаронные изделия отварные	5,50	4,80	31,30	191,00	11	7	36,00	0,80	0,03	0,06	0	0
260	1/110	Гуляш из курицы	15,91	26,41	2,89	312,78	28,32	18,15	142,45	1,54	0,10	0,06	0,12	1,49
402	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	Итого		43,42	46,19	148,95	1175	125,62	109,25	479,2	7,64	4,39	0,76	0,26	6,42

**9 день
ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
190	1/200/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	6,20	10	26,80	224	182	34	172	0	0,08	0,10	0	2,00
2	1/60	Булка	4,74	4,88	24,6	209,3	11,64	7,68	40,34	0,47	0	0,14	0,08	0
376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0	14,72	59,25	10,77	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02
7	1/185	яблоко	0,74	0,74	18,13	86,95	7,80	11,15	14,5	0,55	0,09	0,03	0,01	13,9
	Итого 645г		11,78	15,62	84,25	579,5	212,21	56,65	230,55	1,39	0,17	0,27	0,09	15,92

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
99	1/250	Суп картоф. с бобовыми (горох) на к/б	13,59	13,27	10,84	217,10	38,40	30,24	125,26	2,17	0,25	0,17	0,12	4,70
171.1	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	8,17	6,14	36,92	235,20	21,18	121,02	180,28	4,24	0,02	0,22	0,12	0
294	1/90	Котлета из курицы	13,15	18,25	11,73	263,47	31,47	21,62	139,86	2,02	0,06	0,12	0,12	0,52
402	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
364	1/20	Соус томатный	0,36	1,96	1,44	24,40	1,60	2	4	0,08	0,06	0	0	0,40
	Итого 840		45,17	41,09	152,69	1149,37	136,65	230,58	618,5	12,13	4,39	1,05	0,36	5,62

**10 день
ЗАВТРАК**

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества	Витамины
---	-------	-----------------------	-------	------	----------	----------------------------	----------------------	----------

реп							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
189	1/200/5	Каша молочная геркулесовая с маслом	6,44	8,26	32,07	228,99	123,95	46,67	162,35	1,18	0,04	0,13	0,15	0,53
2	1/60	Булка	4,74	4,88	24,6	209,3	11,64	7,68	40,34	0,47	0	0,14	0,08	0
379	1/200	Кофейный напиток	3,11	2,43	25,58	137,23	109,73	16,32	81,52	0,27	0,02	0,04	0,11	0,52
7	1/185	яблоко	0,74	0,74	18,13	86,95	7,80	11,15	14,5	0,55	0,09	0,03	0,01	13,9
	Итого 645		15,03	16,31	100,38	662,47	253,12	81,82	298,71	2,47	0,15	0,34	0,35	14,95

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
101	1/250	Суп картофельный из рисовой крупы на к/б	9,89	14,86	15,89	236,80	32,97	27,95	117,15	1,40	0,25	0,09	0,11	4,57
312	1/150	Картофельное пюре	3,19	5,26	21,42	146,30	44,87	30,32	85,83	1,22	0,04	0,12	0,12	10,38
256	1/90	Котлета рыбная	9,01	4,14	5,42	98,17	38,17	22,78	122,08	0,90	0,46	0,06	0,08	0,80
377	1/200/15/7	Чай с сахаром с лимоном	0,16	0,01	14,92	61,56	13,29	4,58	5,10	0,43	0	0,00	0,01	1,14
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	Итого 820		31,55	25,64	117,71	821,03	173,3	141,33	499,26	7,57	4,75	0,81	0,32	16,89