

**Утверждаю:**

Директор МОУ  
«Центр образования № 10»  
М.И. Волкова  
Приказ № 162 от 12.08.2024 г.



## **Примерное десятидневное меню**

горячих завтраков и обедов для организации питания детей с 7 до 11 лет  
в МОУ «Центр образования № 10» г. Богородицка  
на 2024-2025 учебный год

г. Богородицк, 2024 г.

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>						<b>1 день</b>
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г 180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	г 200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г 40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	Яблоко	г 100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>520,000</b>	<b>17,500</b>	<b>19,900</b>	<b>61,400</b>	<b>493,800</b>	
	<b>Обед</b>						
	Овощи натуральные (помидор)	г 60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г 200	6,100	7,480	10,600	131,000	100
	Котлеты рыбные	г 100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Рис с овощами	г 150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г 200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г 30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г 20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>760</b>	<b>27,840</b>	<b>12,740</b>	<b>88,060</b>	<b>709,000</b>	
	<b>Полдник</b>						
	Сок апельсиновый	г 210	1,42	0,42	21,80	94,500	501
	Печенье	г 30	2,200	2,900	22,200	124,500	582
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>г 240</b>	<b>3,62</b>	<b>3,32</b>	<b>44,00</b>	<b>219,000</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>г 1 520,000</b>	<b>48,960</b>	<b>35,960</b>	<b>193,460</b>	<b>1 421,800</b>	
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Запеканка из творога с джемом	г 170	24,00	11,55	35,50	343,400	279
	Чай с лимоном	г 200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г 30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Мандарин	г 100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500,000</b>	<b>27,350</b>	<b>12,720</b>	<b>67,900</b>	<b>500,000</b>	
	<b>Обед</b>						
	Салат из свеклы отварной	г 60	0,900	4,000	5,000	55,000	26
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	г 200	9,000	5,110	11,700	130,000	113
	Печень говяжья по-строгановски	г 100	19,500	9,400	7,600	193,000	356/408
	Каша гречневая рассыпчатая	г 150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	г 200	0,60	0,00	9,70	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г 30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г 20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>г 760</b>	<b>42,03</b>	<b>27,25</b>	<b>91,48</b>	<b>777,700</b>	
	<b>Полдник</b>						
	Молоко кипяченое	г 200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Баранки сдобные	г 30	2,49	2,4	18,12	103,8	577
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>г 230</b>	<b>8,29</b>	<b>7,70</b>	<b>27,22</b>	<b>210,800</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 490,000</b>	<b>77,670</b>	<b>47,670</b>	<b>186,600</b>	<b>1 488,500</b>	
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Каша рисовая вязкая	г 180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
	Какао с молоком	г 200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г 20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Масло сливочное	г 10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
	Груша	г 100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>г 510,000</b>	<b>10,480</b>	<b>16,680</b>	<b>66,910</b>	<b>475,010</b>	
	<b>Обед</b>						

	Салат витаминный	г	60	0,720	3,000	3,300	44,000	2
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	г	200	5,44	5,2	8	100,6	114
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326
	Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Сок яблочный	г	205	1,025	0,205	20,7	90,3	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>765</b>	<b>31,22</b>	<b>27,295</b>	<b>87,030</b>	<b>728,100</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	470
	Ватрушка с творожным фаршем	г	100	6	2,83	37	196,7	541
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>300</b>	<b>16,00</b>	<b>9,230</b>	<b>54,000</b>	<b>370,700</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 575,000</b>	<b>57,695</b>	<b>53,205</b>	<b>207,940</b>	<b>1 573,810</b>	
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>530</b>	<b>18,6</b>	<b>23,880</b>	<b>36,32</b>	<b>471,200</b>	
	<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	г	60	1,000	3,700	4,000	52,800	47
	Суп картофельный с рыбой	г	200	9	8	10,000	110	119
	Плов из отварной птицы	г	240	14,76	10	30	352,5	375
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>750</b>	<b>28,840</b>	<b>22,640</b>	<b>84,580</b>	<b>706,000</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок мультифруктовый	г	205	0,21	0,00	24,60	102,500	501
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>235</b>	<b>1,975</b>	<b>1,410</b>	<b>47,100</b>	<b>212,300</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 515,000</b>	<b>49,415</b>	<b>47,930</b>	<b>168,000</b>	<b>1 389,500</b>	
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Макароны отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>500,000</b>	<b>12,900</b>	<b>9,970</b>	<b>61,000</b>	<b>496,600</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	г	60	1,050	3,710	5,550	60,000	42
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,23	8	11	120	95
	Рыба, запеченная под молочным соусом	г	140	10,400	6,500	10,700	180,000	312
	Картофельное пюре	г	150	4,050	6,000	8,700	161,000	377
	Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>800</b>	<b>25,910</b>	<b>25,450</b>	<b>74,730</b>	<b>705,700</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Сухари	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400	579
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>8,350</b>	<b>8,540</b>	<b>29,100</b>	<b>226,400</b>	
	<b>Итого за день:</b>	г	<b>1 530,000</b>	<b>47,160</b>	<b>43,960</b>	<b>164,830</b>	<b>1 428,700</b>	
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	207,000	229
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7	75
	Груша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82

	<b>Итого завтрак:</b>		<b>525,000</b>	<b>13,950</b>	<b>14,070</b>	<b>63,400</b>	<b>474,300</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	г	60	0,600	5,000	2,100	44,000	18
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	7,480	10,600	131,000	100
	Гуляш из отварной говядины	г	100	20,000	19,500	3,300	258,000	327
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>760</b>	<b>39,330</b>	<b>40,720</b>	<b>83,180</b>	<b>832,700</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок персиковый	г	205	0,62	0,00	33,83	139,400	501
	Сушки	г	30	3,210	0,360	21,300	101,400	578
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>235</b>	<b>3,825</b>	<b>0,360</b>	<b>55,125</b>	<b>240,800</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 520,000</b>	<b>57,105</b>	<b>55,150</b>	<b>201,705</b>	<b>1 547,800</b>	
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000	279
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>500</b>	<b>28,140</b>	<b>14,620</b>	<b>68,200</b>	<b>517,600</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	60	0,800	3,700	3,700	73,000	31
	Уха с крупой	г	200	6,000	2,000	8,000	73,000	121
	Биточек из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Рагу из овощей	г	150	2,80	6,40	21,00	127,500	177
	Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>750</b>	<b>31,780</b>	<b>29,540</b>	<b>81,480</b>	<b>714,200</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое		200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>7,570</b>	<b>6,710</b>	<b>31,600</b>	<b>216,800</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 480,000</b>	<b>67,490</b>	<b>50,870</b>	<b>181,280</b>	<b>1 448,600</b>	
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40	157
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>20,300</b>	<b>25,780</b>	<b>55,780</b>	<b>470,400</b>	
	<b>Обед</b>							
	Овощи натуральные (помидор свежий)	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,23	8	11	120	95
	Азу из говядины "по-Татарски"	г	240	13,3	12,7	4,000	325,5	364
	Сок виноградный	г	205	0,62	0,41	33,40	143,500	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>755</b>	<b>24,285</b>	<b>22,170</b>	<b>71,160</b>	<b>710,100</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Снежок	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000	470
	Булочка ванильная	г	100	7,830	8,000	56,500	330,000	563
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>300</b>	<b>13,630</b>	<b>13,000</b>	<b>64,500</b>	<b>431,000</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 585,000</b>	<b>58,215</b>	<b>60,950</b>	<b>191,440</b>	<b>1 611,500</b>	
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Макаронны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465

Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>570,000</b>	<b>26,950</b>	<b>20,230</b>	<b>61,830</b>	<b>548,100</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из капусты белокачанной	г	60	0,870	3,600	5,040	56,400	1
Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	200	9,000	5,110	11,700	130,000	113
Оладьи из печени по-кунцевуски	г	90	17,000	5,000	14,000	173,000	357
Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>34,950</b>	<b>17,250</b>	<b>106,320</b>	<b>732,100</b>	
<b>Полдник</b>							
Сок ананасовый	г	200	0,80	0,20	26,00	106,000	501
Печенье	г	30	2,250	2,940	22,300	124,500	582
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>3,050</b>	<b>3,140</b>	<b>48,300</b>	<b>230,500</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1 550,000</b>	<b>64,950</b>	<b>40,620</b>	<b>216,450</b>	<b>1 510,700</b>	
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Банан	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82
<b>Итого завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>9,630</b>	<b>14,470</b>	<b>80,230</b>	<b>496,210</b>	
<b>Обед</b>							
Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	г	200	17,400	6,400	3,090	136,000	104
Рыба, тушенная в томате с овощами	г	130	9,000	5,000	4,430	177,360	299
Картофель отварной	г	150	4,100	7,700	15,400	180,000	152
Сок мультифруктовый	г	205	0,21	0,00	24,60	102,500	501
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>		<b>795</b>	<b>34,585</b>	<b>20,100</b>	<b>69,140</b>	<b>709,160</b>	
<b>Полдник</b>							
Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>2,370</b>	<b>1,410</b>	<b>32,200</b>	<b>149,800</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1 545,000</b>	<b>46,585</b>	<b>35,980</b>	<b>181,570</b>	<b>1 355,170</b>	

		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
За две недели в день		57,389	47,230	189,328	1 485,988
		573,89	472,295	1 893,275	14859,88
		77	79	335	2350
<b>Не менее</b>		46,2	47,4	201	1410