

«Утверждаю»
Директор МКОУ «СОШ №1 ЦО г. Суворова»
_____ Е.А. Гаврикова
«__» _____ 20__ г.

Примерное десятидневное меню

**муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №1 (центр образования) г.
Суворова»
на 2024-2025 учебный год.**

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-3года/3-7лет

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
	Каша геркулесовая на сгущенном молоке	150/200	4.99/6.66	8.24/10.99	16.98/22.64	162.33/216.40
	Хлеб пшеничный	30/40	2.37/3.16	0.3/0.4	14.49/19.32	70.5/94
	Масло сливочное	6/7	0.04/0.05	4.35/5.07	0.07/0.09	39.6/46.27
	Чай с сахаром	150/180	0.04/0.06	0.01/0.02	6.99/9.99	28/40
	2-ой завтрак					
	Нектар/фрукт	100/100	0.84/0.84	-/-	16.87/16.87	71.25/71.25
			8.28/10.74	12.9/16.48	55.40/68.91	377.08/467.92
	ОБЕД					
	Суп гороховый со сметаной	180/200	1.87/2.34	2.26/2.83	13.31/16.64	80.8/101
	Гречка отварная	110/130	3.8/4.5	5.41/6.4	18.53/21.90	222.53/263.00
	Мясной гуляш	70/80	3.6/4.15	2.6/3.0	6.3/7.2	63.6/72.6
	Компот из сухофруктов	150/180	0.43/0.48	0.0/0.0	21.42/23.8	81/90
	Хлеб ржаной	40/50	5.20/6.50	1.20/1.50	16.00/20.00	100.00/125.00
			14.90/17.97	11.47/13.73	75.56/89.54	547.93/651.6
	Уплотненный полдник					
	Макароны отварные с сыром	100/110 15/20	5.58/6.14	5.14/5.65	15.89/17.47	132/145.2
	Какао с молоком	150/180	1.0/1.2	1.08/1.3	10.83/13.00	75.00/90.00
	Хлеб пшеничный	30/40	2.37/3.16	0.3/0.4	14.49/19.32	70.5/94
			8.95/10.5	14.35/16.53	47.87/58.38	378.3/449.96
	ИТОГО:		29.95/35.49	28.33/32.85	203.36/240.75	1196.7/1415.33

День: ВТОРНИК
 Неделя: ВТОРАЯ
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 1-3года/3-7лет

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
	Творожное суфле с мармеладом	130/150	13.57/16.51	16.31/20.37	15.42/19.21	270.5/336,00
	Хлеб пшеничный	30/40	2.37/3.16	0.3/0.4	14.49/19.32	70.5/94
	Масло сливочное	6/7	0.04/0.05	4.35/5.07	0.07/0.09	39.6/46.27
	Кофейный напиток с молоком	150/180	1.7/2.0	1.92/2.3	14.20/17.00	85.00/102.00
	2-ой завтрак					
	Кисломолочный напиток	100/200	2.9/5.8	2.5/5	4/8	50/100
			23.74/28.99	20.29/24.67	65.9/89.55	542.5/651.7
	ОБЕД					
	Суп лапша	180/200	6.46/7.53	4.78/7.63	14.24/16.32	129.2/168.9
	Капуста тушеная с мясом и сметаной	60/70	4.11/5.75	3.18/4.45	2.99/4.19	56.88/79.63
		20/30	0.30/0.45	3.37/5.06	1.08/1.62	30.00/45.00
	Компот из сухофруктов	150/180	0.33/0.39	0.01/0.01	20.82/24.99	84.75/101.7
	Хлеб ржаной	40/50	2.64/3.3	0.4/0.6	13.4/16.7	69.6/87
			26.87/31.44	12.04/15.14	76.2/94.08	523.11/640.79
	Уплотненный полдник					
	Каша «Дружба» молочная	180/200	8.83/9.81	9.51/10.56	37.85/42	272.9/303.2
	Чай с сахаром	150/180	0.04/0.05	0.01/0.02	6.99/9.99	28/40
	Хлеб пшеничный	30/40	2.37/3.16	0.3/0.4	14.49/19.32	70.5/94
			7.87/9.01	6.82/7.69	63.07/74.82	345.6/404.6
	ИТОГО:		58.48/69.4	39.15/47.5	205.17/258.45	1411.21/1697

День: СРЕДА
 Неделя: ВТОРАЯ
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 1-3года/3-7лет

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
	Омлет	60/80	5.01/5.34	6.51/7.65	1.92/2.23	88.9/102.80
	Хлеб пшеничный	30/40	2.37/3.16	0.3/0.4	14.49/19.32	70.5/94
	Масло сливочное	6/7	0.04/0.05	4.35/5.07	0.07/0.09	39.6/46.27
	Какао с молоком	150/180	1.0/1.2	1.08/1.3	10.83/13.00	75.00/90.00
	2-ой завтрак					
	Нектар/фрукт	100/100	0.84/0.84	-/-	16.87/16.87	71.25/71.25
			<i>11.4/15.73</i>	<i>15.3/19.49</i>	<i>61.43/77.7</i>	<i>430.3/551.27</i>
	ОБЕД					
	Свекольник со сметаной	180/200	2,0/2.5	7.0/8.75	12.2/15.25	123/153.75
	Рис отварной	100/110	2.4/2.6	2.68/2.95	24.9/27.47	133.5/146.9
	Биточек рыбный	70/80	9.20/10.63	4.89/5.95	7.85/9.91	134.32/138.19
	Компот из сухофруктов	150/180	0.33/0.39	0.01/0.01	20.82/24.99	84.75/101.7
	Хлеб ржаной	40/50	2.64/3.3	0.4/0.6	13.4/16.7	69.6/87
			<i>35.56/38.51</i>	<i>25.01/26.91</i>	<i>65.29/76.62</i>	<i>484.55/636</i>
	Уплотненный полдник					
	Пудинг манный	120/140	13.56/16.50	16.31/20.37	7.48/11.27	238.40/303.90
	кисель	150/180	0.36/0.36	-/-	22.80/30.50	92.50/127.00
			<i>14.94/17.39</i>	<i>5.97/6.77</i>	<i>45.27/55.74</i>	<i>295.1/353.9</i>
	ИТОГО:		<i>61.9/71.63</i>	<i>46.28/53.17</i>	<i>171.99/210.06</i>	<i>1209.9/1541.17</i>

День: ЧЕТВЕРГ
 Неделя: ВТОРАЯ
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 1-3года/3-7лет

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
	Лапша молочная	180/200	5.17/5.75	4.69/5.21	16.95/18.83	130.6/145.2
	Хлеб пшеничный	30/40	2.37/3.16	0.3/0.4	14.49/19.32	70.5/94
	Масло сливочное	6/7	0.04/0.05	4.35/5.07	0.07/0.09	39.6/46.27
	Кофейный напиток с молоком	150/180	1.7/2.0	1.92/2.3	14.20/17.00	85.00/102.00
	2-ой завтрак					
	Нектар/фрукт	100/100	0.84/0.84	-/-	16.87/16.87	71.25/71.25
			<i>13.8/16.28</i>	<i>17.2/19.45</i>	<i>79.95/96.86</i>	<i>527.1/628.97</i>
	ОБЕД					
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180/200	2.23/2.79	2.62/3.28	10.24/12.8	73.6/92
	Свежие овощи (огурец, помидор)	40/60	0.58/ 0.58	2.0/2.0	13.7/13.7	34.6/34.6
	Котлета мясная	60/70	9.5/11.10	8.93/10.42	3.67/4.28	133.20/155.40
	Картофельное пюре	120/150	2.44/3.05	4.19/5.24	14.45/18.06	113.6/142.00
	Компот из лимонов	150/180	0.33/0.39	0.01/0.01	20.82/24.99	84.75/101.7
	Хлеб ржаной	40/50	2.64/3.3	0.4/0.6	13.4/16.7	69.6/87
			<i>17.32/20.72</i>	<i>18.91/22.96</i>	<i>80.46/98.06</i>	<i>586.1/716.35</i>
	Уплотненный полдник					
	Вареники ленивые со сгущенным молоком	120/130	16.1/17.4	8.09/8.76	27/29.3	245.4/265.9
	Чай с сахаром	150/180	0.04/0.05	0.01/0.02	6.99/9.99	28/40
			<i>24.62/27.41</i>	<i>16.83/18.44</i>	<i>50.46/58.32</i>	<i>452/510.2</i>
	ИТОГО:		<i>55.75/64.41</i>	<i>52.94/60.85</i>	<i>210.87/253.24</i>	<i>1565.2/1855.52</i>

День: ПЯТНИЦА
 Неделя: ВТОРАЯ
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 1-3года/3-7лет

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
	Кулеш пшениный молочный	180/200	4.01/4.46	5.3/5.89	22.9/25.4	155.6/172.9
	Хлеб пшеничный	30/40	2.37/3.16	0.3/0.4	14.49/19.32	70.5/94
	Масло сливочное	6/7	0.04/0.05	4.35/5.07	0.07/0.09	39.6/46.27
	Какао с молоком	150/180	1.0/1.2	1.08/1.3	10.83/13.00	75.00/90.00
	2-ой завтрак					
	Нектар/фрукт	100/100	0.84/0.84	-/-	16.87/16.87	71.25/71.25
			<i>11.57/13.43</i>	<i>12.77/14.48</i>	<i>55.57/66.11</i>	<i>384.2/449.97</i>
	ОБЕД					
	Суп овощной со сметаной	180/200	4.39/5.49	4.2/5.27	13/16.3	107.8/134.7
	Свежие овощи (огурец, помидор)	40/60	0.58/ 0.58	2.0/2.0	13.7/13.7	34.6/34.6
	Макароны отварные	110/130	4.69/5.9	6.48/8.11	25.03/31.29	183.81/229.76
	Биточек куриный	60/70	4.59/5.36	3.28/3.83	5.32/6.2	69.3 /80.9
	Компот из лимонов	150/180	0.11/0.15	0.01/0.013	18.32/24.43	72.00/96.00
	Хлеб ржаной	40/50	5.20/6.50	1.20/1.50	16.00/20.00	100.00/125.00
			<i>18.27/21.44</i>	<i>13.31/15.52</i>	<i>80.27/94.52</i>	<i>516.45/605.53</i>
	Уплотненный полдник					
	Винегрет овощной	160/180	2.16/2.44	9.88/11.12	13.5/15.19	151.68/170.64
	Сельдь с луком	45/60	3.98/5.3	4.88/6.5	0.68/0.91	87/116
	Чай с сахаром	150/180	0.04/0.06	0.01/0.02	6.99/9.99	28/40
	Хлеб пшеничный	30/40	2.37/3.16	0.3/0.4	14.49/19.32	70.5/94
			<i>23.13/27.38</i>	<i>7.44/8.74</i>	<i>38.59/51.26</i>	<i>315.4/397.9</i>
	ИТОГО:		<i>52.97/62.25</i>	<i>33.52/38.74</i>	<i>174.43/211.89</i>	<i>1216/1453.4</i>

День: ПОНЕДЕЛЬНИК
 Неделя: ПЕРВАЯ
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 1-3года/3-7лет

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б, г	Ж, г	У, г	
	ЗАВТРАК					
	Каша манная жидкая	150/200	52,56/54,9	12,34/14,8	9,06/10,38	193,49/231,15
	Хлеб пшеничный	30/40	2.37/3.16	0.3/0.4	14.49/19.32	70.5/94
	Масло сливочное	6/7	0.04/0.05	4.35/5.07	0.07/0.09	39.6/46.27
	Чай с сахаром	150/180	0.04/0.05	0.01/0.02	6.99/9.99	28/40
	2-ой завтрак					
	нектар	100/100	0.84/0.84	-/-	16.87/16.87	71.25/71.25
			55.85/58.95	17.00/20.29	47.48/56.65	402.84/482.67
	ОБЕД					
	Суп с рыбными консервами	180/200	6.22/7.54	8.68/10.71	14.21/17.51	164.89/202.63
	Рис отварной	100/110	2.4/2.6	2.68/2.95	24.9/27.47	133.5/146.9
	Биточек мясной	60/70	9.5/11.10	8.93/10.42	3.67/4.28	133.20/155.40
	Компот из сухофруктов	150/180	0.43/0.48	0.0/0.0	21.42/23.8	81/90
	Хлеб ржаной	40/50	5.20/6.50	1.20/1.50	16.00/20.00	100.00/125.00
			23.75/28.22	21.49/25.58	80.20/93.06	612.59/719.93
	Уплотненный полдник					
	Макароны отварные	110/130	4.69/5.9	6.48/8.11	25.03/31.29	183.81/229.76
	Колбаса отварная	50/70	5.7/7.98	7.36/10.3	0.6/0.84	100.21/140.3
	Чай с молоком	150/180	2.67/2.96	2.34/2.6	14.31/15.9	89/98.8
			13.06/16.84	16.18/21.01	39.94/48.03	373.02/468.86
	ИТОГО:		92.66/104.01	54.67/66.88	167.62/197.74	1388.45/1671.46

День: ВТОРНИК

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-3года/3-7лет

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
	Творожная запеканка с мармеладом	130/150	13.57/16.51	16.31/20.37	15.42/19.21	270.5/336,00
	Хлеб пшеничный	30/40	2.37/3.16	0.3/0.4	14.49/19.32	70.5/94
	Масло сливочное	6/7	0.04/0.05	4.35/5.07	0.07/0.09	39.6/46.27
	Кофейный напиток с молоком	150/180	1.7/2.0	1.92/2.3	14.20/17.00	85.00/102.00
	2-ой завтрак					
	Кисломолочный напиток	100/200	2.9/5.8	2.5/5	4/8	50/100
			20.58/27.52	25.38/33.14	48.18/63.62	515.61/678.27
	ОБЕД					
	Щи из свежей капусты со сметаной	180/200	4.98/5.54	8.59/9.55	6.41/7.12	123.57/137.30
	Жаркое по- домашнему	180/200	11.19/14.31	7.28/7.55	14.72/21.45	131.15/204.38
	Салат из свеклы	40/60	0.09/0.14	3.86/5.8	1.6/2.40	56.00/84.00
	Компот из лимонов	150/180	0.11/0.15	0.01/0.013	18.32/24.43	72.00/96.00
	Хлеб ржаной	40/50	5.20/6.50	1.20/1.50	16.00/20.00	100.00/125.00
			21.57/26.64	20.94/24.413	57.05/75.4	482.72/646.68
	Уплотненный полдник					
	Каша рисовая молочная	150/200	3.61/4.82	0.76/1.02	12.62/16.83	99.30/132.40
	Чай с сахаром	150/180	0.04/0.05	0.01/0.02	6.99/9.99	28/40
	Хлеб пшеничный	30/40	3.64/4.36	6.26/7.51	13.48/16.17	89/106.8
			7.29/9.23	7.03/8.55	33.09/42.99	246.00/279.2
	ИТОГО:		49.44/63.39	53.35/66.103	138.32/182.01	1244.33/1604.15

День: СРЕДА
 Неделя: ПЕРВАЯ
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 1-3года/3-7лет

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
	Каша овсяная жидкая	150/200	4.99/6.66	8.24/10.99	16.98/22.64	162.33/216.40
	Хлеб пшеничный	30/40	2.37/3.16	0.3/0.4	14.49/19.32	70.5/94
	Масло сливочное	6/7	0.04/0.05	4.35/5.07	0.07/0.09	39.6/46.27
	Какао с молоком	150/180	1.0/1.2	1.08/1.3	10.83/13.00	75.00/90.00
	2-ой завтрак					
	Нектар/Фрукт	80/100	0.32/0.4	0.32/0.4	7.84/9.8	35.4/44.2
			8.72/11.47	14.29/18.16	50.21/55.05	382.83/490.87
	ОБЕД					
	Суп фасолевый со сметаной	180/200	12.55/15.50	12.18/13.94	17.31/21.73	228.15/273.44
	Гречка отварная	110/130	3.8/4.5	5.41/6.4	18.53/21.90	222.53/263.00
	Печень тушеная в томатном соусе	60/70	9.25/11.19	5.34/7.55	3.47/4.72	98.59/131.15
	Компот из сухофруктов	150/180	0.43/0.48	0.0/0.0	21.42/23.8	81/90
	Хлеб ржаной	40/50	5.20/6.50	1.20/1.50	16.00/20.00	100.00/125.00
			31.23/38.17	24.13/29.39	76.73/92.15	730.27/882.59
	Уплотненный полдник					
	Голубцы ленивые	60/70	4.11/5.75	3.18/4.45	2.99/4.19	56.88/79.63
	Соус сметанный	20/30	0.30/0.45	3.37/5.06	1.08/1.62	30.00/45.00
	Чай с лимоном	150/180	0.11/0.15	0.01/0.01	18.32/24.43	72.00/96.00
	Хлеб пшеничный	30/40	2.37/3.16	0.3/0.4	14.49/19.32	70.5/94
			6.89/9.51	6.86/9.92	36.88/49.56	229.38/314.63
	ИТОГО:		46.84/59.15	45.28/57.47	163.82/196.76	1342.48/1688.09

День: ЧЕТВЕРГ
 Неделя: ПЕРВАЯ
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 1-3года/3-7лет

№ Рец .	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
	Каша гречневая молочная	150/20 0	5.767/7.68	5.15/6.87	21.75/29.00	156.41/208.55
	Хлеб пшеничный с сыром	30/15/ 40/20	5.85/7.80	4.46/6.30	14.49/19.32	125.10/166.80
	Масло сливочное	6/7	0.04/0.05	4.35/5.07	0.07/0.09	39.6/46.27
	Чай с сахаром	150/18 0	0.04/0.05	0.01/0.02	6.99/9.99	28/40
	2-ой завтрак					
	Нектар/фрукт	100/10 0	0.84/0.84	-/-	16.87/16.87	71.25/71.25
			12.537/16.4 2	13.97/18.26	60.17/75.27	420.36/532.67
	ОБЕД					
	Борщ со сметаной	180/20 0	6.84/7.6	5.41/7.70	11.97/13.30	138.60/154.00
	Картофельное пюре	120/15 0	2.44/3.05	4.19/5.24	14.45/18.06	113.6/142.00
	Шницель мясной	60/70	9.5/11.10	8.93/10.42	3.67/4.28	133.20/155.40
	Свежие овощи	40/60	0.58/ 0.58	2.0/2.0	13.7/13.7	34.6/34.6
	Напиток лимонный	150/18 0	0.11/0.15	0.01/0.013	18.32/24.43	72.00/96.00
	Хлеб ржаной	40/50	5.20/6.50	1.20/1.50	16.00/20.00	100.00/125.00
			24.67/28.98	21.74/26.87 3	74.45/93.77	592.00/707.00
	Уплотненны й полдник					
	Пудинг из творога	120/14 0	13.56/16.50	16.31/20.37	7.48/11.27	238.40/303.90
	Кисель	150/18 0	0.36/0.36	-/-	22.80/30.50	92.50/127.00
			13.92/16.86	16.31/20.37	29.98/41.77	330.9/430.9
	ИТОГО:		51.127/62.2 6	52.02/65.50 3	164.60/210.81 4	1341.29/1670.5 7

День: ПЯТНИЦА
 Неделя: ПЕРВАЯ
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 1-3года/3-7лет

№ Реце .	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
	Каша пшенная молочная	150/200	5.07/6.76	7.08/10.40	19.40/28.87	168.70/224.90
	Хлеб пшеничный	30/40	2.37/3.16	0.3/0.4	14.49/19.32	70.5/94
	Масло сливочное	6/7	0.04/0.05	4.35/5.07	0.07/0.09	39.6/46.27
	Какао с молоком	100/100	0.84/0.84	-/-	16.87/16.87	71.25/71.25
	2-ой завтрак					
	Нектар/фрукт		10.47/14.87	12.76/16.68	68.62/94.53	432.7/495.17
			18.79/25.68	24.49/32.55	119.45/159.69	782.75/931.59
	ОБЕД					
	Суп крестьянский со сметаной	180/200	4.17/4.64	4.53/6.05	8.55/11.40	89.92/119.90
	Макароны отварные	110/130	4.69/5.9	6.48/8.11	25.03/31.29	183.81/229.76
	Котлета рыбная	70/80	9.20/10.63	4.89/5.95	7.85/9.91	134.32/138.19
	Свежие овощи	40/60	0.58/ 0.58	2.0/2.0	13.7/13.7	34.6/34.6
	Компот из сухофруктов	150/180	0.43/0.48	0.0/0.0	21.42/23.8	81/90
	Хлеб ржаной	40/50	5.20/6.50	1.20/1.50	16.00/20.00	100.00/125.00
			24.27/28.73	19.1/23.61	92.55/110.10	623.65/737.45
	Уплотненный полдник					
	Омлет	60/80	5.01/5.34	6.51/7.65	1.92/2.23	88.9/102.80
	Консервированные овощи	40/60	1.19/1.78	2.07/3.11	2.5/3.75	33.4/50
	Чай с сахаром	150/180	0.04/0.05	0.01/0.02	6.99/9.99	28/40
	Хлеб пшеничный	30/40	2.37/3.16	0.3/0.4	14.49/19.32	70.5/94
			8.61/10.33	8.89/11.18	25.9/35.29	220.80/286.8
	ИТОГО:		51.67/64.74	52.48/67.34	237.90/305.08	1627.20/1955.84