



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с. Бисерово
Н.Б. Братчикова
Приказ № 103 от 28.08.2025

**Примерное десятидневное меню
для организации питания детей 7 – 11 лет
(1-4 класс)**

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (B1, B2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	С	Ca	Mg	Fe
1 ДЕНЬ												
завтрак												
122/2012	плов из курицы	230	22.5	24.8	40.7	480	0.09	0.18	1.75	28.34	53.06	2.39
	банан	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10	8	42	0.6
274/2012	какао с молоком	200	3.30	2.50	13.70	88	0.03	0.11	0.47	97.71	45.99	0.54
	хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	0.13	0.10	0.12	21.90	12.00	0.85
итого за приём пищи		560	29.85	28.79	88.15	741.70	0.29	0.44	12.34	155.95	141.05	4.38
2 ДЕНЬ												
завтрак												
87/2012	тефтели рыбные	90	18.5	16.3	14.3	279	28.62	20.2	0.72	0.11	0.1	2.9
202/2012	макаронные изделия отварные	150	5.5	4.17	33.33	195.83	9.31	7.31	0.74	0.06	0.02	
008/2012	салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0.96	5.4	5.46	74.4	25.5	8.92	0.61	0.02	0.02	10.5
270/2012	чай с лимоном	200	0.2	0.04	10.2	41	3.1	0.84	0.07	0	0	0.52
	хлеб пшеничный	50	3.80	0.47	24.87	113.0	0.07	0.03	0.1	62.50	20.50	1.8
итого за приём пищи		550	14.26	26.38	88.16	703.23	66.6	37.3	2.24	62.69	0.14	15.72
3 ДЕНЬ												
завтрак												
	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	0.02	10	16	9	2.2
98/2012	жаркое по-домашнему	250	18.8	20.1	20.3	339	7.97	7.19	0.35	0.01	0.01	1.6
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0.05	27.5	110	28.69	18.27	0.61	0.01	0.03	0.32
	хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	0.13	0.10	0.12	21.90	12.00	0.85
итого за приём пищи		580	22.75	21.54	70.35	573.7	36.82	25.58	11.08	37.92	21.04	4.97
4 ДЕНЬ												
завтрак												
125/2012	котлета рубленая из куры	90	10	14.16	10.16	209.6	14.58	15.02	1.19	0.06	0.06	0.26

131/2012	пюре картофельное	150	3.08	5.25	19.5	140	36.4	29.38	19.2	0.11	0.03	5.18
48/2008	зеленый горошек	60	3	0.12	7.98	43.2	0.21	0.12	15	15.6	22.8	0.42
279/2012	компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	0.01	0.01	1.6	6.03	3.13	0.8
	хлеб пшеничный	50	3.80	0.47	24.87	113.0	0.07	0.03	0.1	62.50	20.50	1.8
итого за приём пищи		550	20.08	20.1	79.71	573.8	51.27	44.56	37.09	84.3	46.52	8.46
5 ДЕНЬ												
завтрак												
99/2012	котлета, биточек, шницель	90	13.8	11.1	11.1	200	25.42	20.87	1	0.07	0.1	0.81
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	150	8.42	5.25	34.75	223.33	12.94	122.4	4.19	0.18	0.11	0
28/2012	салат из свеклы с растительным маслом	60	0.84	4.92	4.8	66	0.01	0.02	5.44	22.29	12.1	0.78
268/2012	чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35	0.26	0	0.03	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	3.80	0.47	24.87	113.0	0.07	0.03	0.1	62.50	20.50	1.8
итого за приём пищи		550	26.96	21.77	85.42	637.33	38.7	143.4	10.76	85.04	32.81	3.39
6 ДЕНЬ												
завтрак												
124/2012	фрикадельки из курицы	90/5	13.1	14.1	10	221	0.05	0.11	0.51	50.85	17.28	1.15
202/2012	макаронные изделия отварные	150	5.5	4.17	33.33	195.83	9.31	7.31	0.74	0.06	0.02	0
006/2012	салат из белокочанной капусты	60	0.9	2.76	6.6	54.6	0.02	0.03	13.62	36.78	12.8	0.48
269/2012	чай с молоком	200	1.6	1.8	12.4	69	60.3	7	0.08	0.02	0.08	0.65
	хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.6	0.17	0.13	0.16	66.40	29.20	1.13
итого за приём пищи		545	24.5	24.15	79.33	644.03	69.85	14.58	15.11	154.11	59.38	3.41
7 ДЕНЬ												
завтрак												
106/2012	тефтели из говядины (паровые)	90	11.3	9.3	9.7	168	35.09	23.63	1.07	0.07	0.12	2.87
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	150	8.42	5.25	34.75	223.33	12.94	122.4	4.19	0.18	0.11	0
18/2012	салат из моркови с яблоками	60	2	5.6	4.8	76.9	0.04	0.06	33.29	38.57	15.33	0.72
268/2012	чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35	0.26	0	0.03	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	3.80	0.47	24.87	113.0	0.07	0.03	0.1	62.50	20.50	1.8
итого за приём пищи		550	25.62	20.65	84.02	616.23	48.4	146.2	38.68	101.32	36.06	5.39

8 ДЕНЬ												
завтрак												
83/2012	котлета рыбная	90	12.9	14.2	10.3	222	39.77	25.49	1.13	0.15	0.12	0.3
131/2012	картофельное пюре	150	4.7	8.1	29.9	215	55.83	45.05	1.64	0.17	0.16	7.96
	апельсин	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	0.03	60	34.00	13.00	0.3
279/2012	компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	0.01	0.01	1.6	6.03	3.13	0.8
	хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	0.13	0.10	0.12	21.90	12.00	0.85
итого за приём пищи		570	21.25	23.59	78.25	625.7	95.78	70.68	64.49	62.25	28.41	10.21
9 ДЕНЬ												
завтрак												
21/2012	салат витаминный	60	0.9	2.76	6.6	54.6	22.86	11.72	0.57	0.02	0.02	8.22
98/2012	жаркое по-домашнему	250	18.8	20.1	20.3	339	7.97	7.19	0.35	0.01	0.01	1.6
270/2012	чай с лимоном	200	0.2	0.04	10.2	41	3.1	0.84	0.07	0	0	2.8
	хлеб пшеничный	50	3.80	0.47	24.87	113.0	0.07	0.03	0.1	62.50	20.50	1.8
итого за приём пищи		560	23.7	23.37	61.97	547.6	34	19.78	1.09	62.53	20.53	14.42
10 ДЕНЬ												
завтрак												
92/2012	гуляш	90	26.28	26.82	4.23	363.6	14.36	0.07	0.18	1.23	34.28	3.93
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	150	3.67	3.58	37.67	200.83	55.3	60.42	1.22	0.08	0.06	8.48
	сок яблочный	180	0.18	0.23	20.34	82.8	0.00	0.00	1.62	14.40	9.00	0.18
	салат из свеклы с яблоками	60	0.4	0.4	9.8	94	1.6	2.3	12	2	1.1	11
	хлеб ржаной	50	4.25	1.65	21.25	129.5	0.22	0.17	0.2	36.50	20.00	1.42
итого за приём пищи		530	34.78	32.68	93.29	870.73	71.475	62.96	15.22	54.21	64.44	25.01