УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ Балтинская СОШ
Зверева М. В.

МЕНЮ

Основное десятидневное меню обедов
на 2025-2026 учебный год
для детей с 7-11 лет
сезон Осенне-Зимний

Сезон Осенне-Зимний

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса , гр	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Понедельник			Белки	Жиры	Углеводы	ккал
	День № 1 - обед						
54-2с	**Борщ с капустой и картофелем со сметаной**		200	4.71	5.66	10.14	110.40
	Картофель	23					
	Капуста свежая	20					
	Морковь	12					
	Лук репка	10					
	Томат паста(без укс.кисл.)	6					
	Свекла	43					
	Сметана	10					
	Масло растительное	4					
	Сахар	2					
	Соль иодированная	1					
54-6г	**Рис отварной**		200	4.81	6.41	48.59	271.40
	Крупа рисовая	72					
	Масло сливочное	9					
	Соль иодированная	1					
54-2м	**Тефтели в соусе красном**		100	9.58	7.72	7.71	138.70
	Тефтели	70					
	Лук репка	2					
	Мука	2					
	Томат паста(без укс.кисл.)	6					
	Морковь	3					
	Сахар	1					
	соль йодированная	1					
	Масло сливочное	1					
54-4гн	**Чай с молоком и сахаром**		200	1.55	1.14	8.60	50.90
	Молоко 2,5%	50					
	Чай	1					

	сахар	7					
Пром.	**Хлеб пшеничный**		50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	**Хлеб украинский**		30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед		**780**	**26.43**	**21.69**	**111.52**	**747.30**
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса , гр	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Вторник			Белки	Жиры	Углеводы	ккал
	День № 2 - обед						
54-25с	**Суп гороховый**		200	6.53	2.78	14.92	110.80
	Картофель	58					
	Горох	16					
	Морковь	12					
	Лук репка	10					
	Масло растительное	2					
	Соль иодированная	1					
54-11г	**Картофельное пюре**		200	4.10	7.07	26.43	185.80
	Картофель	240					
	Молоко 2,5%	32					
	Масло сливочное	9					
	Соль иодированная	1					
54-1б	**Бифштекс в белом соусе**		100	12.74	12.31	8.02	193.80
	Котлета	70					
	Лук репка	1					
	Мука	1					
	Соль иодированная	1					
	Масло сливочное	5					
54-13хн	**Напиток из шиповника**		200	0.64	0.25	15.15	65.30
	Шиповник (сухой)	21					
	Сахар	7					
Пром.	**Хлеб пшеничный**		50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	**Хлеб украинский**		30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед		**780**	**29.79**	**23.17**	**101.00**	**731.60**
№ рец.	Прием пищи наименование блюда		Масса порции, г	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность

	Среда			Белки	Жиры	Углеводы	ккал
	День № 3 - обед						
54-7с	**Суп картофельный с макаронными изделиями**		200	5.17	2.77	18.50	119.60
	Картофель	116					
	Макароны	8					
	Масло растительное	2					
	Лук репчатый	10					
	Морковь	10					
	Соль иодированная	1					
54-28м	**Жаркое по домашнему**		220	22.06	20.63	18.93	349.70
	Картофель	160					
	Куриная грудка	125					
	Лук	19					
	Масло сливочное	7					
	Соль иодированная	1					
	Томат паста(без укс.кисл.)	7					
54-35хн	**Компот из смеси сухофруктов**		200	0.38	0.00	19.82	80.80
	Сахар	10					
	смесь сухофруктов	21					
Пром.	**Хлеб пшеничный**		50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	**Хлеб украинский**		30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед		**700**	**33.39**	**24.16**	**93.73**	**726.00**
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса , гр	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Четверг			Белки	Жиры	Углеводы	ккал
	День № 4 - обед						
54-11с	**Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)**		200	4.97	5.77	11.30	116.90
	Картофель	29					
	Крупа рисовая	8					
	Капуста свежая	30					
	Масло растительное	4					
	Лук репчатый	10					
	Морковь	10					
	Сметана	10					
	Соль иодированная	1					

54-12м	**Плов с курицей**		250	34.04	10.11	41.52	393.40
	куриная грудка	150					
	морковь	17					
	Лук репка	10					
	Крупа рисовая	57					
	Масло растительное	8					
	Соль иодированная	1					
	Томат паста(без укс.кисл.)	13					
54-2гн	**Чай с сахаром**		200	0.19	0.04	6.42	26.80
	Чай черный	1					
	Сахар	7					
Пром.	**Хлеб пшеничный**		50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	**Хлеб украинский**		30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед		**730**	**44.98**	**16.68**	**95.72**	**713.00**
№ рец.	Прием пищи наименование блюда		Масса порции, г	Пищевые Вещества			Энерг. ценность
	Пятница			Белки	Жиры	Углеводы	ккал
	День № 5 - обед						
54-18с	**Свекольник (со сметаной)**		200	1.79	4.25	10.69	88.30
	Картофель	57					
	Томат паста(без укс.кисл.)	7					
	Свекла	53					
	Морковь	5					
	Лук репка	10					
	Сметана	5					
	Масло растительное	4					
	Соль иодированная	1					
54-1г	**Макароны отварные**		200	7.10	6.56	43.74	262.40
	Макароны	68					
	Масло сливочное	9					
	Соль иодированная	1					
54-25м	**Курица тушеная с морковью**		100	14.12	5.78	4.46	126.40
	Мука	3					
	Куриная грудка	67					
	Сметана	9					
	Масло сливочное	2					

	Масло растительное	3					
	Морковь	28					
	Соль	1					
	Лук	13					
54-4гн	**Чай с молоком и сахаром**		200	1.55	1.14	8.60	50.90
	Чай черный	1					
	Молоко	50					
	Сахар	7					
Пром.	**Хлеб пшеничный**		50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	**Хлеб украинский**		50	3.30	0.60	19.80	97.83
	итого за обед		**800**	**31.66**	**18.73**	**111.89**	**743.03**
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:		**3790**	**166.25**	**104.43**	**513.86**	**3660.93**

Неделя вторая

	День № 6 - обед						
54-2с	**Борщ с капустой и картофелем со сметаной**		200	4.71	5.66	10.14	110.40
	Картофель	23					
	Капуста свежая	20					
	Морковь	12					
	Лук репка	10					
	Томат паста(без укс.кисл.)	6					
	Свекла	43					
	Сметана	10					
	Масло растительное	4					
	Сахар	2					
	Соль иодированная	1					
54-6г	**Рис отварной**		200	4.81	6.41	48.59	271.40
	Крупа рисовая	72					
	Масло сливочное	9					
	Соль иодированная	1					
54-2м	**Тефтели в соусе красном**		100	9.58	7.72	7.71	138.70
	Тефтели	70					
	Лук репка	2					
	Мука	2					
	Томат паста(без укс.кисл.)	6					
	Морковь	3					

	Сахар	1					
	соль йодированная	1					
	Масло сливочное	1					
54-3гн	**Чай с лимоном и сахаром**		200	0.25	0.05	6.61	27.90
	Чай черный	1					
	Лимон	7					
	Сахар	7					
Пром.	**Хлеб пшеничный**		50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	**Хлеб украинский**		30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед		**780**	**25.13**	**20.60**	**109.53**	**724.30**
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса , гр	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Вторник			Белки	Жиры	Углеводы	ккал
	День № 7 - обед						
54-25с	**Суп гороховый**		200	6.53	2.78	14.92	110.80
	Картофель	58					
	Горох	16					
	Морковь	12					
	Лук репка	10					
	Масло растительное	2					
	Соль иодированная	1					
54-11г	**Картофельное пюре**		200	4.10	7.07	26.43	185.80
	Картофель	240					
	Молоко 2,5%	32					
	Масло сливочное	9					
	Соль иодированная	1					
54-1б	**Бифштекс в белом соусе**		100	12.74	12.31	8.02	193.80
	Котлета	70					
	Лук репка	1					
	Мука	1					
	Соль иодированная	1					
	Масло сливочное	5					
54-21хн	**Кисель из брусники**		200	0.14	0.09	14.84	60.70
	Кисель из брусники	21					
	Сахар	10					

Пром.	**Хлеб пшеничный**		50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	**Хлеб украинский**		30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед		**780**	**29.29**	**23.01**	**100.69**	**727.00**
№ рец.	Прием пищи наименование блюда		Масса порции, г	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность
	Среда			Белки	Жиры	Углеводы	ккал
	День № 8 - обед						
54-7с	**Суп картофельный с макаронными изделиями**		200	5.17	2.77	18.50	119.60
	Картофель	116					
	Макароны	8					
	Масло растительное	2					
	Лук репчатый	10					
	Морковь	10					
	Соль иодированная	1					
54-28м	**Жаркое по домашнему**		220	22.06	20.63	18.93	349.70
	Картофель	160					
	Куриная грудка	125					
	Лук	19					
	Масло сливочное	7					
	Соль иодированная	1					
	Томат паста(без укс.кисл.)	7					
54-35хн	**Компот из смеси сухофруктов**		200	0.38	0.00	19.82	80.80
	Сахар	10					
	Смесь сухофруктов	21					
Пром.	**Хлеб пшеничный**		50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	**Хлеб украинский**		30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед		**700**	**33.39**	**24.16**	**93.73**	**726.00**
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса , гр	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Четверг			Белки	Жиры	Углеводы	ккал
	День № 9 - обед						
54-11с	**Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)**		200	4.97	5.77	11.30	116.90
	Картофель	29					
	Крупа рисовая	8					

	Капуста свежая	30					
	Масло растительное	4					
	Лук репчатый	10					
	Морковь	10					
	Сметана	10					
	Соль иодированная	1					
54-12м	**Плов с курицей**		250	34.04	10.11	41.52	393.40
	куриная грудка	150					
	морковь	17					
	Лук репка	10					
	Крупа рисовая	57					
	Масло растительное	8					
	Соль иодированная	1					
	Томат паста(без укс.кисл.)	13					
54-2гн	**Чай с сахаром**		200	0.19	0.04	6.42	26.80
	Чай черный	1					
	Сахар	7					
Пром.	**Хлеб пшеничный**		50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	**Хлеб украинский**		30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед		**730**	**44.98**	**16.68**	**95.72**	**713.00**
№ рец.	Прием пищи наименование блюда		Масса порции, г	Пищевые Вещества			Энерг. ценность
	Пятница			Белки	Жиры	Углеводы	ккал
	День № 10 - обед						
54-27с	**Суп с рыбными консервами**		200	5.90	6.76	12.55	134.50
	Картофель	77					
	консерва рыбная	28					
	Морковь	17					
	Крупа рисовая	4					
	Лук	10					
	Масло растительное	2					
	Соль йодированная	1					
54-1г	**Макароны отварные**		200	7.10	6.56	43.74	262.40
	Макароны	68					
	Масло сливочное	9					
	Соль иодированная	1					

54-25м	**Курица тушеная с морковью**		100	14.12	5.78	4.46	126.40
	Мука	3					
	Куриная грудка	67					
	Сметана	9					
	Масло сливочное	2					
	Масло растительное	3					
	Морковь	28					
	Соль	1					
	Лук	13					
54-13хн	**Напиток из шиповника**		200	0.64	0.25	15.15	65.30
	Сахар	7					
	Шиповник (сухой)	21					
Пром.	**Хлеб пшеничный**		50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	**Хлеб украинский**		30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед		**780**	**33.54**	**20.11**	**112.38**	**764.50**
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:		**3770**	**166.33**	**104.56**	**512.05**	**3654.80**
	итого за 10 дней		**7560**	**332.58**	**208.99**	**1025.91**	**7315.73**
	Среднее значение за 10 дней		**756**	**33.26**	**20.90**	**102.59**	**731.57**

1 неделя						
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Понедельник						
	День № 1 - обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметан	200	4.71	5.66	10.14	110.40
54-6г	Рис отварной	200	4.81	6.41	48.59	271.40
54-2м	Тефтели в соусе красном	100	9.58	7.72	7.71	138.70
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.55	1.14	8.60	50.90
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский	30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед	780	26.43	21.69	111.52	747.30
	Вторник					
	День № 2 - обед					
54-25с	Суп гороховый	200	6.53	2.78	14.92	110.80
54-11г	Картофельное пюре	200	4.10	7.07	26.43	185.80
54-1б	Бифштекс в белом соусе	100	12.74	12.31	8.02	193.80
54-	Напиток из шиповника	200	0.64	0.25	15.15	65.30
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский	30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед	780	29.79	23.17	101.00	731.60
	Среда					
	День № 3 - обед					
54-7с	Суп картофельный с макаронными издел	200	5.17	2.77	18.50	119.60
54-28м	Жаркое по домашнему	220	22.06	20.63	18.93	349.70
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.38	0.00	19.82	80.80
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский	30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед	700	33.39	24.16	93.73	726.00
	Четверг					
	День № 4 - обед					
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	200	4.97	5.77	11.30	116.90
54-12м	Плов с курицей	250	34.04	10.11	41.52	393.40
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.19	0.04	6.42	26.80
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский	30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед	730	44.98	16.68	95.72	713.00
	Пятница					
	День № 5 - обед					
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.79	4.25	10.69	88.30
54-1г	Макароны отварные	200	7.10	6.56	43.74	262.40
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.12	5.78	4.46	126.40
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.55	1.14	8.60	50.90
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский	50	3.30	0.60	19.80	97.83
	итого за обед	800	31.66	18.73	111.89	743.03
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	3790	166.25	104.43	513.86	3660.93

2 неделя						
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
	Понедельник					
	День № 6 - обед					
54-2с	**Борщ с капустой и картофелем со смет**	200	4.71	5.66	10.14	110.40
54-6г	**Рис отварной**	200	4.81	6.41	48.59	271.40
54-2м	**Тефтели в соусе красном**	100	9.58	7.72	7.71	138.70
54-3гн	**Чай с лимоном и сахаром**	200	0.25	0.05	6.61	27.90
Пром.	**Хлеб пшеничный**	50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	**Хлеб украинский**	30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед	**780**	**25.13**	**20.60**	**109.53**	**724.30**
	Вторник					
	День № 7 - обед					
54-25с	**Суп гороховый**	200	6.53	2.78	14.92	110.80
54-11г	**Картофельное пюре**	200	4.10	7.07	26.43	185.80
54-1б	**Бифштекс в белом соусе**	100	12.74	12.31	8.02	193.80
54-	**Кисель из брусники**	200	0.14	0.09	14.84	60.70
Пром.	**Хлеб пшеничный**	50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	**Хлеб украинский**	30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед	**780**	**29.29**	**23.01**	**100.69**	**727.00**
	Среда					
	День № 8 - обед					
54-7с	**Суп картофельный с макаронными изд**	200	5.17	2.77	18.50	119.60
54-28м	**Жаркое по домашнему**	220	22.06	20.63	18.93	349.70
54-35хн	**Компот из смеси сухофруктов**	200	0.38	0.00	19.82	80.80
Пром.	**Хлеб пшеничный**	50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	**Хлеб украинский**	30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед	**700**	**33.39**	**24.16**	**93.73**	**726.00**
	Четверг					
	День № 9 - обед					
54-11с	**Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)**	200	4.97	5.77	11.30	116.90
54-12м	**Плов с курицей**	250	34.04	10.11	41.52	393.40
54-2гн	**Чай с сахаром**	200	0.19	0.04	6.42	26.80
Пром.	**Хлеб пшеничный**	50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	**Хлеб украинский**	30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед	**730**	**44.98**	**16.68**	**95.72**	**713.00**
	Пятница					
	День № 10 - обед					
54-27с	**Суп с рыбными консервами**	200	5.90	6.76	12.55	134.50
54-1г	**Макароны отварные**	200	7.10	6.56	43.74	262.40
54-25м	**Курица тушеная с морковью**	100	14.12	5.78	4.46	126.40
54-	**Напиток из шиповника**	200	0.64	0.25	15.15	65.30
Пром.	**Хлеб пшеничный**	50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	**Хлеб украинский**	30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед	**780**	**33.54**	**20.11**	**112.38**	**764.50**
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	**3770**	**166.33**	**104.56**	**512.05**	**3654.80**
	итого за 10 дней	**7560**	**333**	**209**	**1026**	**7316**
	Среднее значение за 10 дней	**756**	**33.26**	**20.90**	**102.59**	**731.57**