

Директор МОУ «СОШ №2 им. Х.А. Шафиева»

Утверждаю
с.п. Зайкокова
Ф.Б. Губжоева
Приказ №351 от 03.10.2025г.

**Примерное десятидневное меню
на 2025-2026 учебный год**

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 ДЕНЬ 1 Завтрак:	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	6,02	4,37	75,06	10
	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	250	6,64	5,18	15,44	135	83
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Фрукты	150	2,2	0,4	31,05	136,6	
Итого за завтрак:		710	18,24	15,78	89,74	575,56	
Неделя 1 ДЕНЬ 2 Завтрак:	Морковь отварная в нарезке	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Плов из птицы	240	20	17	36	377	291
	Кисель фруктовый	180	-	-	28,8	115,2	503
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Печенье	40	3,8	4,9	37,2	108	
Итого за завтрак:		570	29,41	22,6	127,31	737,49	
Неделя 1 ДЕНЬ 3 Завтрак:	Тушеная капуста	60	0,31	0,48	1,41	46,3	321
	Гуляш из отварного мяса	120	15,1	15,3	3,50	134	277
	Пшеничный гарнир	150	6,60	5,72	37,88	229,50	679
	Чай с сахаром	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за завтрак:		580	26,49	22,14	76,29	568,88	
Неделя 1 ДЕНЬ 4 Завтрак:	Отварная свекла в нарезках	60	0,63	1,92	4,3	58,93	43
	Рыба (рыбные котлеты) с подливой	120	14,9	14,4	30,79	312,4	234
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Кондит.изд.-вафли	40	7,5	28	59	85	
Итого за завтрак:		620	34,65	53,3	153,42	822,48	
Неделя 1 ДЕНЬ 5 Завтрак:	Морковь отварная в нарезке	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Тефтели из говядины с подливой	120	8,87	9,83	11,71	171	286
	Гречневый гарнир	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679

	Чай с сахаром	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Фрукты	150	4,2	5,4	22,4	152	
Итого за завтрак:		730	26,14	21,54	107,46	739,52	
Неделя 2 ДЕНЬ 1 Завтрак:	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,10	6,25	31,44	17
	Куриные биточки с подливой	120	14,22	14,78	15,14	250,8	354
	Отварные макароны	150	4,54	4,57	35,31	206,53	688
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за завтрак:		580	28,16	23,63	95,58	717,67	
Неделя 2 ДЕНЬ 2 Завтрак:	Тушеная капуста	60	0,31	0,48	1,41	46,3	321
	Суп с лапшой, с мясом птицы со сметаной	250	1,8	4,92	10,93	95,22	47
	Чай с сахаром	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Фрукты	150	2,2	0,4	31,05	136,6	
Итого за завтрак:		710	8,79	6,44	76,89	437,2	
Неделя 2 ДЕНЬ 3 Завтрак:	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Куриное филе в сметанном соусе	120	11,56	9,3	2,97	141,75	302
	Пшеничный гарнир	150	6,58	5,56	31,67	208,08	679
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Печенье	40	3,8	4,9	37,2	108	010
Итого за завтрак:		620	31,63	24	114,73	713,72	
Неделя 2 ДЕНЬ 4 Завтрак:	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,10	6,25	31,44	17
	Рыба (рыбные котлеты) с подливой	120	14,9	14,4	30,79	312,4	234
	Гречневый гарнир	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Чай с сахаром	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за завтрак:		580	27,68	20,75	106,38	733,37	
Неделя 2 ДЕНЬ 5 Завтрак:	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Рагу мясное	200	1,89	6,02	15,77	324,44	26
	Чай с сахаром	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Яблоко	150	2,2	0,4	31,05	136,6	006
Итого за обед:		660	9,7	7,12	84,33	647,11	