

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Дмитриевская средняя
общеобразовательная школа Татарского муниципального округа

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 70 от 05.08.2026г.

Директор школы Глухова.Н.А



Перспективное меню на 10 дней для обучающихся 7-11 лет

МБОУ Дмитриевская СОШ

(осенне-зимний сезон)

2026-2027 учебный год

1-4 класс

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г,	г,	г,	г,	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	231.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	520	28.8	26.2	74.2	647.8
	Итого за день	520	28.8	26.2	74.2	647.8
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.6	169.7
54-2соус	Соус белый основной	50	2.8	3.8	2.5	55.4
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	3.6	16.3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	650	32.6	24.4	79.3	667.5
	Итого за день	650	32.6	24.4	79.3	667.5
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-23м	Биточек из курицы	95	18.2	3.4	12.8	154.6
54-3соус	Соус красный основной	50	2.9	2.9	4.8	57.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	555	33.5	14.1	78.3	574.9
	Итого за день	555	33.5	14.1	78.3	574.9
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-12м	Плов с курицей	250	34.1	8.1	41.6	375.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
	Итого за Завтрак	500	41.1	19.1	69.4	612.2
	Итого за день	500	41.1	19.1	69.4	612.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2

54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15.1	14.3	6	212.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Снежок 2.5%	150	4.1	3.8	16.2	114.8
	Итого за Завтрак	640	24.6	24.8	58.8	555.2
	Итого за день	640	24.6	24.8	58.8	555.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.6	169.7
54-3соус	Соус красный основной	50	2.9	2.9	4.8	57.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	570	35.1	16.4	83.1	620.6
	Итого за день	570	35.1	16.4	83.1	620.6
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.6	132.4
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	3.6	16.3
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	580	25.9	23.6	57.9	546.4
	Итого за день	580	25.9	23.6	57.9	546.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	180	4.5	5.3	21.6	152
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
74	Ватрушка с творогом	95	13.2	10.2	53.3	358
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	535	24.2	19.7	87.8	625.8
	Итого за день	535	24.2	19.7	87.8	625.8
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	231.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	500	33.1	27.8	65.7	644.9
	Итого за день	500	33.1	27.8	65.7	644.9
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					

54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	590	35.2	17.2	49.4	493.3
	Итого за день	590	35.2	17.2	49.4	493.3

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	564	31.4	21.3	70.4	598.9
Среднее значение за период	564	31.4	21.3	70.4	598.9