

Утверждаю  
Директор МБОУ ООШ № 18  
им. Могилевского М.Г.  
\_\_\_\_\_ Е.В. Фоменко

**Основное (организованное) 10-дневное меню  
(завтрак + обед)  
на весенний период  
для обучающихся 7- 11 лет  
МБОУ ООШ № 18 им. Могилевского М.Г.**

2025 г.

## Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная**

**категория:** Завтрак+Обед 7-11лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	5.28	7.30	35.07	206.25	106(сб)
	Ватрушка с творогом	50	3.50	6.00	20.00	152	таб
	Бутерброд с сыром	30	3.02	8.24	7.50	112.21	3(774)
	Чай с сахаром	180	0.00	0.00	14.00	55.01	376(774)
	Яблоки	150	0.60	0.60	7.50	45	таб
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>12.40</b>	<b>22.14</b>	<b>84.07</b>	<b>570.47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.52	1.27	1.58	19.16	21(774)
	Суп картофельный с бобовыми	250	5.07	6.55	22.17	159.15	102(774)
	Рагу из свинины	210	21.74	16.17	26.67	420	263
	Хлеб пшеничный(обед)	50	3.80	0.40	24.60	117.5	таб
	Хлеб ржаной (обед)	27	1.84	0.35	10.80	54.27	таб
	Сок яблочно-персиковый	180	0.00	0.00	23.94	90	таб
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>777</b>	<b>32.97</b>	<b>24.74</b>	<b>109.76</b>	<b>860.08</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1337</b>	<b>45.37</b>	<b>46.88</b>	<b>193.83</b>	<b>1430.55</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из свеклы отварной	60	0.85	1.25	6.84	37.5	23(сб)
	Рыба, тушенная(горбуша)	100	15.65	8.24	9.26	163.92	299(583)
	Картофельное пюре	150	3.27	6.66	26.66	173.25	312(774)
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	таб
	Хлеб ржаной	25	1.70	0.32	10.00	50.25	таб
	Чай с лимоном	180	0.16	0.00	14.00	55.01	377(774)
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>535</b>	<b>23.15</b>	<b>16.63</b>	<b>76.60</b>	<b>526.93</b>
<b>ОБЕД</b>	Овощи соленые(помидор)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	70(774)
	Свекольник	200	2.06	5.76	17.18	121.58	131(691)
	Мясо тушеное (свинина)	100	13.58	6.13	5.35	129.95	292(1252)
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5.01	7.83	32.32	203.21	(сб) 228
	Хлеб пшеничный(обед)	50	3.80	0.40	24.60	117.5	таб
	Хлеб ржаной (обед)	27	1.84	0.35	10.80	54.27	таб
	Компот из сухофруктов	180	0.59	0.04	28.51	102.6	283(сб)
	Яблоки	150	0.60	0.60	7.50	45	таб
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>917</b>	<b>27.96</b>	<b>21.17</b>	<b>127.28</b>	<b>781.91</b>	

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1452</b>	<b>51.11</b>	<b>37.80</b>	<b>203.88</b>	<b>1308.84</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из квашеной капусты с яблоком	60	0.69	1.34	3.56	28.86	8(сб)
	Плов из отварной птицы(тушка)	200	13.00	17.00	30.00	302	375(583)
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	таб
	Хлеб ржаной	25	1.70	0.32	10.00	50.25	таб
	Кофейный напиток с молоком	200	4.70	5.16	18.40	134.7	286(сб)
	Яблоки	150	0.60	0.60	7.50	45	таб
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>655</b>	<b>22.21</b>	<b>24.58</b>	<b>79.30</b>	<b>607.81</b>	
<b>ОБЕД</b>	Горошек зеленый консервированный	60	1.86	0.12	4.08	24	229(сб)
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.36	6.84	17.38	131.46	47сб
	Рагу из птицы	180	16.42	21.83	20.74	328.57	376(583)
	Хлеб пшеничный(обед)	50	3.80	0.40	24.60	117.5	таб
	Хлеб ржаной (обед)	27	1.84	0.35	10.80	54.27	таб
	Кисломолочный напиток Снежок	200	5.40	5.00	24.00	168	535(таб)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>717</b>	<b>31.68</b>	<b>34.54</b>	<b>101.60</b>	<b>823.8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1372</b>	<b>53.89</b>	<b>59.12</b>	<b>180.90</b>	<b>1431.61</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из квашеной капусты	60	1.06	0.67	2.71	21.48	47(774)
	Котлеты рубленые из птицы(куры-филе)	90	14.17	4.88	8.68	165.02	294(Мор)
	Соус томатный с овощами	15	0.38	1.04	1.72	16.88	349
	Каша пшеничная вязкая	150	6.27	6.11	27.68	173.87	223(583)
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	таб
	Хлеб ржаной	25	1.70	0.32	10.00	50.25	таб
	Чай с сахаром	180	0.00	0.00	14.00	55.01	376(774)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>25.10</b>	<b>13.18</b>	<b>74.63</b>	<b>529.51</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи соленые (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	70(774)
	Суп крестьянский с крупой рисовой	200	1.76	3.74	16.76	100.52	114(1252)
	Рыба, запеченная с картофелем, порусски(филе горбуша с сыром)	180	13.64	18.09	21.83	304.27	275(1257)
	Хлеб пшеничный(обед)	50	3.80	0.40	24.60	117.5	таб
	Хлеб ржаной (обед)	27	1.84	0.35	10.80	54.27	таб
	Сок персиковый	180	0.54	0.00	27.54	111.6	таб
	Пряники	35	2.07	1.64	26.25	77	таб
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>732</b>	<b>24.13</b>	<b>24.28</b>	<b>128.80</b>	<b>772.96</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1272</b>	<b>49.23</b>	<b>37.46</b>	<b>203.43</b>	<b>1302.47</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи соленые(помидор)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	70(774)
	Жаркое по-домашнему (свинина)	250	20.82	14.57	41.68	363.55	259(774)
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	таб
	Хлеб ржаной	25	1.70	0.32	10.00	50.25	таб

	Чай фруктовый	180	0.14	0.14	17.19	64.93	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>535</b>	<b>24.66</b>	<b>15.25</b>	<b>79.73</b>	<b>533.53</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.52	1.27	1.58	19.16	21(774)
	Борщ с капустой и картофелем	200	2.52	12.34	13.70	155.42	82(774)
	Фрикадельки из кур(филе птицы)	100	15.06	6.63	8.75	167.01	410(691)
	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	0.50	1.32	1.79	20.88	326
	Горошек зеленый с яйцами запеченный	150	8.16	11.97	7.36	161.55	213
	Хлеб пшеничный(обед)	50	3.80	0.40	24.60	117.5	таб
	Хлеб ржаной (обед)	27	1.84	0.35	10.80	54.27	таб
	Сок яблочно-персиковый	180	0.00	0.00	23.94	90	таб
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>792</b>	<b>32.40</b>	<b>34.28</b>	<b>92.52</b>	<b>785.79</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1327</b>	<b>57.06</b>	<b>49.53</b>	<b>172.25</b>	<b>1319.32</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая (рисовая) молочная с маслом	150	5.67	9.51	39.56	248.12	124з(1558)
	Яйцо вареное(завтрак)	50	5.00	5.75	0.00	68.5	209(774)
	Сыр порционный (завтрак)	12	2.09	2.65	0.00	33.6	29
	Хлебо-булочные изделия с начинкой	50	3.50	4.35	26.00	157	б/н
	Хлебо-булочные изделия(батон)	20	1.50	0.58	10.28	52.4	182
	Чай с лимоном	180	0.16	0.00	14.00	55.01	377(774)
	Яблоки	150	0.60	0.60	7.50	45	таб
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>612</b>	<b>18.52</b>	<b>23.44</b>	<b>97.34</b>	<b>659.63</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы отварной	60	0.85	1.25	6.84	37.5	23(сб)
	Суп картофельный с бобовыми	250	5.07	6.55	22.17	159.15	102(774)
	Гуляш (свинина)	90	18.22	7.23	4.51	152.98	299(б)1252
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5.01	7.83	32.32	203.21	(сб) 228
	Хлеб пшеничный(обед)	50	3.80	0.40	24.60	117.5	таб
	Хлеб ржаной (обед)	27	1.84	0.35	10.80	54.27	таб
	Компот из сухофруктов	180	0.59	0.04	28.51	102.6	283(сб)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>807</b>	<b>35.38</b>	<b>23.65</b>	<b>129.75</b>	<b>827.21</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1419</b>	<b>53.90</b>	<b>47.09</b>	<b>227.09</b>	<b>1486.84</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи соленые (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	70(774)
	Рыба припущенная(горбуша)	90	17.04	8.93	3.08	154.52	77(302)
	Соус сметанный	30	0.43	1.15	1.96	21.15	330(774)
	Картофельное пюре	150	3.27	6.66	26.66	173.25	312(774)
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	таб
	Хлеб ржаной	25	1.70	0.32	10.00	50.25	таб
	Чай фруктовый	180	0.14	0.14	17.19	64.93	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>555</b>	<b>24.58</b>	<b>17.42</b>	<b>69.75</b>	<b>518.9</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из квашенной капусты с яблоком	60	1.31	1.79	6.19	36.84	8(сб)
	Свекольник	200	2.06	5.76	17.18	121.58	131(691)

	Кулеш с мясом из крупы	200	17.32	14.72	23.46	274.24	203
	Хлеб пшеничный(обед)	50	3.80	0.40	24.60	117.5	таб
	Хлеб ржаной (обед)	27	1.84	0.35	10.80	54.27	таб
	Кисломолочный напиток Снежок	200	5.40	5.00	24.00	168	535(таб)
	Яблоки	150	0.60	0.60	7.50	45	таб
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>887</b>	<b>32.33</b>	<b>28.62</b>	<b>113.73</b>	<b>817.43</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1442</b>	<b>56.91</b>	<b>46.04</b>	<b>183.48</b>	<b>1336.33</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суфле из птицы	100	14.58	10.12	4.75	177.85	368(583)
	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	0.50	1.32	1.79	20.88	326
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4.10	5.62	22.58	147	(сб) 219
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	таб
	Хлеб ржаной	25	1.70	0.32	10.00	50.25	таб
	Чай с сахаром	180	0.00	0.00	14.00	55.01	376(774)
	Печенье сахарное	25	1.88	2.45	18.60	104.25	таб
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>525</b>	<b>24.28</b>	<b>19.99</b>	<b>81.56</b>	<b>602.24</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.52	1.27	1.58	19.16	21(774)
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.36	6.84	17.38	131.46	47сб
	Жаркое по-домашнему (свинина)	250	20.82	14.57	41.68	363.55	259(774)
	Хлеб пшеничный(обед)	50	3.80	0.40	24.60	117.5	таб
	Хлеб ржаной (обед)	27	1.84	0.35	10.80	54.27	таб
	Сок яблочный	180	0.00	0.00	18.00	50	таб
	Яблоки	150	0.60	0.60	7.50	45	таб
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>917</b>	<b>29.94</b>	<b>24.03</b>	<b>121.54</b>	<b>780.94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1442</b>	<b>54.22</b>	<b>44.02</b>	<b>203.10</b>	<b>1383.18</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из кукурузы	60	1.00	1.00	7.00	40	12(788)
	Гуляш (свинина)	90	18.22	7.23	4.51	152.98	299(б)1252
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5.01	7.83	32.32	203.21	(сб) 228
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	таб
	Хлеб ржаной	25	1.70	0.32	10.00	50.25	таб
	Чай фруктовый	180	0.14	0.14	17.19	64.93	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>525</b>	<b>27.59</b>	<b>16.68</b>	<b>80.86</b>	<b>558.37</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи соленые(помидор)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	70(774)
	Борщ с капустой и картофелем	200	2.52	12.34	13.70	155.42	82(774)
	Плов из отварной птицы(тушка)	200	13.00	17.00	30.00	302	375(583)
	Хлеб пшеничный(обед)	50	3.80	0.40	24.60	117.5	таб
	Хлеб ржаной (обед)	27	1.84	0.35	10.80	54.27	таб
	Сок яблочно-персиковый	180	0.00	0.00	23.94	90	таб
	Яблоки	150	0.60	0.60	7.50	45	таб
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>867</b>	<b>22.24</b>	<b>30.75</b>	<b>111.56</b>	<b>771.99</b>	

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1392</b>	<b>49.83</b>	<b>47.43</b>	<b>192.42</b>	<b>1330.36</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	150	20.04	16.05	16.82	280.3	313(691)
	Молоко сгущеное с сахаром	30	2.13	2.55	16.65	98.4	250(таб)
	Бутерброд с маслом	30/22/8	1.75	6.09	11.66	103.95	1(774)
	Кофейный напиток с молоком	200	4.70	5.16	18.40	134.7	286(сб)
	Яблоки	150	0.60	0.60	7.50	45	таб
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>29.22</b>	<b>30.45</b>	<b>71.03</b>	<b>662.35</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из квашеной капусты с луком	60	1.01	1.26	4.57	22.65	7(сб)
	Суп крестьянский с крупой рисовой	200	1.76	3.74	16.76	100.52	114(1252)
	Рыба запеченная(горбуша)	110	13.66	12.32	7.21	218.69	254(788)
	Картофель отварной	150	3.04	4.41	30.07	166.5	310(774)
	Хлеб пшеничный(обед)	50	3.80	0.40	24.60	117.5	таб
	Хлеб ржаной (обед)	27	1.84	0.35	10.80	54.27	таб
	Компот из сухофруктов	180	0.59	0.04	28.51	102.6	283(сб)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>777</b>	<b>25.70</b>	<b>22.52</b>	<b>122.52</b>	<b>782.73</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1337</b>	<b>54.92</b>	<b>52.97</b>	<b>193.55</b>	<b>1445.08</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>13792</b>	<b>526.44</b>	<b>468.34</b>	<b>1953.93</b>	<b>13774.58</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1379.2</b>	<b>52.64</b>	<b>46.83</b>	<b>195.39</b>	<b>1377.46</b>	