



СОГЛАСОВАНО

Директор

"01" 09 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Аркада"

А.Б. Стависский

"01" сентября 2025 г.

Примерное 10-ти дневное меню горячих завтраков и обедов для учащихся, возрастная категория с 7-11 лет.

Возрастная категория: Мл.школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1 (понедельник)</b>							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	250	6,90	12,70	49,38	340,9	175
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>650</b>	<b>11,51</b>	<b>13,82</b>	<b>79,09</b>	<b>584,12</b>	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	70/71
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	83	82
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	304
	Гуляш из отварной говядины	90	12,02	12,67	2,94	147,6	246
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>23,59</b>	<b>22,96</b>	<b>83,33</b>	<b>765,78</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1430</b>	<b>35,10</b>	<b>36,78</b>	<b>162,42</b>	<b>1349,9</b>	
<b>День 2 (вторник)</b>							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	240	9,91	14,16	49,27	365,45	183
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>14,06</b>	<b>21,93</b>	<b>64,15</b>	<b>604,21</b>	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	94,6	103
	Рагу из птицы	250	17,95	16,75	21,72	310	289
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>26,98</b>	<b>22,10</b>	<b>62,00</b>	<b>714,04</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1290</b>	<b>41,04</b>	<b>44,03</b>	<b>126,15</b>	<b>1318,25</b>	
<b>День 3 (среда)</b>							
ЗАВТРАК	Плов из птицы	250	21,18	13,08	44,68	381,67	291 (2)
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>25,19</b>	<b>13,60</b>	<b>59,69</b>	<b>554,39</b>	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,74	0,05	6,89	49,02	62
	Суп картофельный с клецками	200	2,84	3,68	15,04	115,4	108
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Котлета мясная (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>28,58</b>	<b>23,26</b>	<b>105,38</b>	<b>890,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1290</b>	<b>53,77</b>	<b>36,86</b>	<b>165,07</b>	<b>1444,59</b>	

День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	220	8,65	11,07	54,30	352	173
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (2)
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>19,29</b>	<b>20,19</b>	<b>103,90</b>	<b>768,01</b>	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	52 (1)
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,22	13,22	118,6	102
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Птица тушенная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	290
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>28,57</b>	<b>24,86</b>	<b>74,12</b>	<b>793,68</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1320</b>	<b>47,86</b>	<b>45,05</b>	<b>178,02</b>	<b>1561,69</b>	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,12	334,4	204
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (2)
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>21,80</b>	<b>22,09</b>	<b>83,98</b>	<b>714,37</b>	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	70/71
	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,58	85,8	96
	Жаркое по-домашнему	250	23,15	25,85	23,68	421,43	259
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>30,95</b>	<b>30,91</b>	<b>51,04</b>	<b>761,77</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1290</b>	<b>52,75</b>	<b>53,00</b>	<b>135,02</b>	<b>1476,14</b>	
День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	250	9,83	12,58	61,70	400	173 (2)
	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,42	94,5	209
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>21,46</b>	<b>20,00</b>	<b>77,13</b>	<b>667,22</b>
ОБЕД	Салат витаминный	60	0,50	3,67	3,16	47,64	48
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	83	82
	Плов из птицы	200	16,94	10,46	35,74	305,34	291
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>	<b>24,94</b>	<b>18,99</b>	<b>81,46</b>	<b>754,26</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1300</b>	<b>46,40</b>	<b>38,99</b>	<b>158,59</b>	<b>1421,48</b>	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	250	5,80	12,17	49,32	330,68	182
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Кондитерское изделие	30	2,55	3,39	20,91	124,35	Н (5)
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>12,42</b>	<b>16,08</b>	<b>84,98</b>	<b>627,79</b>	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,74	0,05	6,89	49,02	62
	Суп картофельный с перловой крупой	200	1,58	2,16	9,68	68,6	101
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Печень тушенная (в соусе)	90	11,39	7,88	3,43	143,1	261/262
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>25,25</b>	<b>17,00</b>	<b>73,01</b>	<b>730,12</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1310</b>	<b>37,67</b>	<b>33,08</b>	<b>157,99</b>	<b>1357,91</b>	

День 8 (среда)							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из овсяной крупы (с маслом и сахаром)	250	10,28	13,17	52,75	371,43	173
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>14,29</b>	<b>13,69</b>	<b>67,76</b>	<b>544,15</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34	54
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,8	88
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Котлеты из мяса птицы (с соусом)	100	10,05	11,34	11,88	190	295
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>790</b>	<b>26,78</b>	<b>25,96</b>	<b>97,38</b>	<b>886,17</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1290</b>	<b>41,07</b>	<b>39,65</b>	<b>165,14</b>	<b>1430,32</b>		
День 9 (четверг)							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Птица тушенная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	290
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>21,31</b>	<b>16,43</b>	<b>48,13</b>	<b>518,48</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	70/71
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,22	13,22	118,6	102
	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	128
	Тефтели мясные (с соусом)	90	6,10	6,79	7,72	116,18	279
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>780</b>	<b>20,10</b>	<b>21,34</b>	<b>62,62</b>	<b>688,52</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1280</b>	<b>41,41</b>	<b>37,77</b>	<b>110,75</b>	<b>1207</b>		
День 10 (пятница)							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом и сахаром)	220	8,65	11,07	54,30	352	173
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Фрукты или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>630</b>	<b>15,58</b>	<b>15,14</b>	<b>84,01</b>	<b>631,22</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	70/71
	Суп картофельный с клецками	200	2,84	3,68	15,04	115,4	108
	Плов из птицы	250	21,18	13,08	44,68	381,67	291 (2)
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>790</b>	<b>30,74</b>	<b>17,80</b>	<b>95,82</b>	<b>828,55</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1420</b>	<b>46,32</b>	<b>32,94</b>	<b>179,83</b>	<b>1459,77</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>13220</b>	<b>443,39</b>	<b>398,15</b>	<b>1538,98</b>	<b>14027,05</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1322</b>	<b>44,34</b>	<b>39,82</b>	<b>153,90</b>	<b>1402,705</b>	

