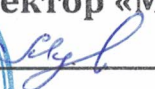




Утверждаю:

Директор «МКОУ Ермолаевская СШ»

 /Р.Г. Мурсалимов/

01.09.2026г.

**Примерное десятидневное осенне-зимнее
меню для одноразового питания
обучающихся 1-4 класс (обед) в соответствии
с рекомендуемыми среднесуточными
наборами пищевых продуктов.**

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					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
54-8с	Суп гороховый	200	5.2	4.4	15.9	123.8
54-6г	Рис отварной	160	3.8	5.1	38.9	217.1
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	110	18.4	17.4	7.4	260.2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	790	44.5	42.6	105.5	984.3
	Итого за день	790	44.5	42.6	105.5	984.3
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	3.2	5.5	10.3	103.4
54-11г	Картофельное пюре	170	3.5	6	22.5	157.9
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	90	21.2	22.6	5.1	308.7
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	790	34.6	39.1	79.5	808.2
	Итого за день	790	34.6	39.1	79.5	808.2
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.6	2.5	18.1	109.5
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
Пром.	Напиток тыквенный	150	0.3	0	15.5	63
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	785	41.9	20.6	106	777.8
	Итого за день	785	41.9	20.6	106	777.8
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2.9	5.4	5.3	80.7

	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	30	0.6	0.7	2.6	19
Пром.	Сок морковный	150	1.7	0.2	18.9	83.6
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	Итого за Обед	750	36.3	35.1	112.6	910.3
	Итого за день	750	36.3	35.1	112.6	910.3
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.2	1.9	15.1	90.8
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
П/Ф	Котлеты Домашние	90	13.7	13	8	203.9
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	Итого за Обед	815	31.9	23	119.4	813.4
	Итого за день	815	31.9	23	119.4	813.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-9с	Суп фасолевый	200	5.2	4.3	14	115.9
54-6г	Рис отварной	170	4.1	5.5	41.3	230.7
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	90	11.1	9	6.5	151.1
54-2соус	Соус белый основной	30	0.5	1.1	1.2	16.4
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	780	26.7	28.1	111	803
	Итого за день	780	26.7	28.1	111	803
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	4.5	12.4	122
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	160	8.8	6.8	38.3	249.3
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.3	12.1	146.5
54-3соус	Соус красный основной	30	0.6	0.7	2.6	19
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	750	39.8	16.1	105.3	724.6
	Итого за день	750	39.8	16.1	105.3	724.6
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3

24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.2	1.9	15.1	90.8
54-12м	Плов с курицей	200	27.3	6.5	33.3	300.4
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Обед	800	45.5	21.2	100.7	775.1
	Итого за день	800	45.5	21.2	100.7	775.1
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1.1	3.2	10	73.4
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9
54-11г	Картофельное пюре	160	3.3	5.7	21.1	148.6
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17.2	17.9	5.1	249.6
Пром.	Сок яблочный	150	0.8	0.2	15.2	65
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	730	30.2	33.1	89.3	774.1
	Итого за день	730	30.2	33.1	89.3	774.1
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	3.1	4.5	10.9	96.3
54-1г	Макароны отварные	160	5.7	5.2	35	209.9
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	30	0.6	0.7	2.6	19
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за Обед	750	30.9	26.9	106.5	791.5
	Итого за день	750	30.9	26.9	106.5	791.5

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Обед	774	36.2	28.6	103.6	816.2
Среднее значение за период	774	36.2	28.6	103.6	816.2