



«Утверждаю»  
Директор МБОУ «СОШ №12»  
Белова Л.В.  
«01» сентября 2025г.

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
МБОУ «СОШ № 12»**

ст. Алексеев-Тенгинская  
2025 год

Школа МБОУ "СОШ №12"

Утвердил: должность

Директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

Л.В. Белова

дата

1 9 2025

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром и маслом	150	18,0	47,0	3,0	512,0	м211	
			закуска	Горошек зеленый консервированный	60	2	1	4	34	пр.п	
			гор.напиток	Кофеинный напиток на молоке	200	3	3	16	101	м379	
			хлеб	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50	3	1	25	116	пр.п	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,0	0,0	10,0	47	м338	
			напиток								
			итого		560	26	52	58	810		0
1	1	Обед	закуска	Овощи натуральные свежий огурец	60	0	0	1	6	м71	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	8	90	м88	
			2 блюдо	Шницель натуральный рубленый из говядины	90	16	32	7	384	м267	
			гарнир	Каша вязкая пшеничная	150	4	4	25	152	м302	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	32	133	м349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4	1	30	140	пр.п	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	15	69	пр.п	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки)	100	0	0	10	47	м338	
			итого		940	29	42	128	1021		0
1	1	<b>Итого за день:</b>			1500	55	94	186	1831		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш/макаронные изделия отварные	240	18,0	9,0	31,0	351,0	л437/м309	
			закуска	Овощи порционно капуста свежая	60	1	2	4	36	м45	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1	0	10	40	м358	
			хлеб	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50	3	1	25	116	пр.п	
			фрукты								
			итого		550	23	12	70	543		0
1	2	Обед	закуска	Овощи натуральные свежий помидор	60	1	0	2	12	м71	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	10	12	34	180	м102	
			2 блюдо	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	6,0	6,0	14,0	138	м232	

			гарнir	Картофельное пюре	150	3,0	2,0	19,0	110	м312	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,0	0,0	17,0	73,0	м388	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,0	1,0	30,0	140,0	пр.п	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	15,0	69,0	пр.п	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,0	0,0	10,0	47	м338	
			сладкое	Печенье	20	2	2	14	83	пр.п	
			итого		960	28	23	155	852		0
1	2		Итого за день:		1510	51	35	225	1395		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	185	11	10	33	282	м291	
			закуска	Икра свекольная	60	1,0	0,0	14,0	111	пр.п	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	1	0	10	42	м377	
			хлеб	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50	3	1	25	116	пр.п	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,0	0,0	10,0	47	м338	
			итого		595	16	11	92	598		0
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник по-ленинградски с перловой крупой	250	2,0	5,0	12,0	107	м96	
			2 блюдо	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	180	26,0	20,0	50,0	486,0	м223	
			гарнir								
			напиток	Сок фруктовый	200	1,0	1,0	25,0	104	пр.п	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,0	1,0	30,0	140	пр.п	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	15,0	69	пр.п	
			итого		720	35	27	132	906		0
1	3		Итого за день:		1315	51	38	224	1504		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Шницель натуральный рубленый из говядины/ картофель отварной	240	19,0	33,0	31,0	496,0	м267/м310	
			закуска	Овощи натуральные свежий огурец	60	0	0	1	6	м71	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	2	1	16	81	м378	
			хлеб	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50	3	1	25	116	пр.п	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,0	0,0	10,0	47	м338	
			сладкое	Печенье	20	2	2	14	83	пр.п	
			итого		670	26	37	97	829		0
1	4	Обед	закуска	Овощи натуральные свежий помидор	60	1	0	2	12	м71	



			итого		760	23	25	127	726		0
2	1	Обед	закуска	Овощи натуральные свежий помидор	60	1	0	2	12	м71	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	104	м110	
			2 блюдо	Плов из отварной говядины	190	19	18	31	374	м244	
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	25	104	пр.п	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,0	1,0	30,0	140	пр.п	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	15,0	69	пр.п	
			сладкое	Печенье	20	2	2	14	83	пр.п	
			итого		810	31	26	128	886		0
			Итого за день:		1570	54	51	255	1612		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	150	14,0	16,0	14,0	253,0	м259	
			закуска	Овощи натуральные свежий огурец	60	0	0	1	6	м71	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	2	1	16	82	м378	
			хлеб	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50	3	1	25	116	пр.п	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,0	0,0	10,0	47	м338	
			итого		560	19	18	66	504		0
			Итого за день:		1430	61	50	206	1379		0
2	2	Обед	закуска	Овощи порционно капуста свежая	60	1	2	4	36	м45	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	5	11	17	148	л139	
			2 блюдо	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	25	13	5	139	м229	
			гарнир	Рис отварной	150	4	5	37	210	м304	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	32	133	м379	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,0	1,0	30,0	140	пр.п	
2	3	Завтрак	хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	15,0	69	пр.п	
			итого		870	42	32	140	875		0
			Итого за день:		1430	61	50	206	1379		0
			гор.блюдо	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	22	17	42	424	м223	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	62	м377	
2	3		хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	пр.п	
			фрукты	Фрукты свежие (апельсин)	170	1,0	0,0	34,0	152	м338	
			сладкое	Печенье	20	2	2	14	83	пр.п	

			итого							
2	3	Обед	закуска	Икра свекольная	570	27	19	120	792	0
			1 блюдо	Рассольник домашний	60	1	0	14	111	пр.п
			2 блюдо	Ragu из птицы	250	2	5	13	115	м95
			гарнир		150	11	14	18	211	м289
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	25	104	пр.п
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,0	1,0	30,0	140	пр.п
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	15,0	69	пр.п
			итого		750	21	20	115	750	0
2	3	Итого за день:			1320	48	39	235	1542	0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Рыба, запеченная в сметанном соусе/картофельное пюре	240	10	11	36	286	м232/м312
			закуска	Овощи натуральные свежий помидор	60	1	0	2	12	м71
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	16	101	м379
			хлеб	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50	3	1	25	116	пр.п
			фрукты							
			итого		550	17	15	79	515	0
2	4	Обед	закуска	Овощи натуральные свежий огурец	250	0	0	1	6	м71
			1 блюдо	Борщ	100	2	5	9	91	л109
			2 блюдо	Печень, тушенная в соусе	150	13	9	4	159	м261
			гарнир	Каша вязкая гречневая	200	5	5	21	146	м302
			напиток	Кисель из сока плодового натурального	60	0	0	22	114	м358
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	4,0	1,0	30,0	140	пр.п
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	100	2,0	0,0	15,0	69	пр.п
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки)	200	0	0	10	47	м338
			итого		950	26	20	112	772	0
2	4	Итого за день:			1500	43	35	191	1287	0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из говядины с соусом/капуста тушеная	240	9	12	23	270	м278/м321
			закуска	Икра кабачковая	60	2	4	9	80	пр.п
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1	0	10	40	м349

			хлеб	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50	3	1	25	116	пр.п	
			фрукты								
			сладкое	Печенье	20	2	2	14	83	пр.п	
			напиток	Молоко в упаковке тетрапак	200	10	6	9	106	пр.п	
			итого		770	27	25	90	695		0
2	5	Обед	закуска	Горошек зеленый косервированный	60	2	1	4	34	пр.п	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой перловой	250	2	3	12	86	м138	
			2 блюдо	Шницель рыбный натуральный	90	13	14	7	205	м235	
			гарнир	Ragu из овощей	150	2	16	12	203	м143	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0	0	17	73	м388	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,0	1,0	30,0	140	пр.п	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	18,0	69	пр.п	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки)	100	0	0	10	47	м338	
			итого		940	25	35	110	857		0
2	5	Итого за день:			1710	52	60	200	1552		0
			Среднее значение за период:		1484,5	56,3	54,4	213,5	1530,7		#ДЕЛ/0!