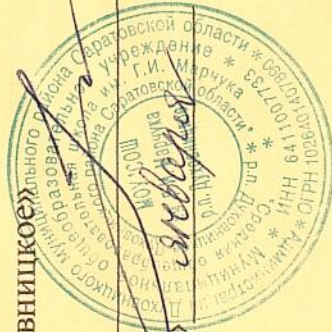


Согласовано:

Директор МОУ «СОШ им. Г.И. Марчука р.п.  
Духовницкое»

Т.А. Фролова



«16» *август* 2025г.

**10-дневное меню для детей 7-10 лет**

**МОУ «СОШ им. Г.И. Марчука р.п. Духовницкое»**

**2025-2026 г.**

## 1 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>						
ПР	Огурец свежий	60	0,50	0,1	1,5	8,4
309/3	Рыба минтай , тушенная в томате с овощами	90/30	13,2	9,4	4,6	163,8
304	Рис отварной	150	3,65	12,83	34,35	271
ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6
123	Компот из св . ягод	200	0,3	0,1	27,8	255,16
	Кондитерские изделия (печенье )	30	2,4	3,3	16,8	106,5
	<b>Итого завтрак:</b>	660,00	23,75	26,33	105,65	961,4

**2 ДЕНЬ**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	возрастная категория 7-10 лет		Пищевые вещества, г.			Энергетическая Ценность, ккал
		масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность, ккал	
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>							
ПР	Помидор свежий	60	0,46		1,43		40,38
115	Рагу овощное с мясом кур	200	15,00	14,20	25,20		287,6
377	Чай с сахаром с лимоном	200/15/8	0,2	0,04	10,2		41
ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6		202,6
ПР	Фрукт сезонный (яблоко)	200	0,6	0,6	14,7		70,50
<b>Итого завтрак:</b>		783,00	19,96	15,44		72,13	

## 3 ДЕНЬ

возрастная категория 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	возрастная категория 7-10 лет	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			масса порции	Б	Ж	
<b>Горячий завтрак</b>						
ПР	Огурец свежий	60	0,50	0,1	1,5	8,4
272	Котлеты/ биточки/нагетсы мясные с соусом красным основным	90/30	9,96	12,1	11,16	193,85
13	Гороховое пюре	150	9,6	0,8	29,6	227,00
ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6
592	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	86
<b>Итого завтрак:</b>			24,76	13,8	82,66	717,8:



## 4 ДЕНЬ

возрастная категория 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая Ценность, ккал
			Б	Ж	У	
	<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>					
ПР	Горошек консервированный	60	1,8	0,10	7,70	43,80
245	Бефстроганов из отварного мяса (говядины /кур./св)	90/30	17,6	9,3	3,4	169
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	6,30	39,40	245,00
388	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	24,4	103,00
ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6
ПР	Фрукт сезонный (апельсин)	200	0,40	0,40	9,8	47
	<b>Итого завтрак:</b>	830,00	32,89	17	105,3	810,4

**5 ДЕНЬ**

возрастная категория 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая Ценность, ккал
			Б	Ж	У	
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>						
ПР	Кукуруза консервированная	60	1,2	-	6,60	30,00
331	Макароны отварные	150	5,5	4,8	38,30	191,00
259	Птица тушеная с овощами	70/30	15,2	12,7	15,3	215,00
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,69	202,6
Пр	Кондитерские изделия (пряник)	40	7,5	18,5	67	226
	<b>Итого завтрак:</b>	650,00	33,7	36,7	179,59	995,6

**6 ДЕНЬ**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества г.			Энергетическая Ценность, ккал
			Б	Ж	У	
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>						
34	Салат из свеклы, припущенной с маслом растительным с зел. горошком	60	0,78		6,09	64,6
285	Плов с мясом кур	170/70	14,7	13,00	40,70	346,00
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6
Пр	Кондитерские изделия (печенье)	40	7,5	18,5	67	226
	<b>Итого завтрак:</b>	640,00	27,28		166,09	970,6

7 ДЕНЬ

№ ред.	Прим пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества ,г.			Энергетическая Ценность ,ккал
			Б	Ж	У	
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>						
ПР	Огурец свежий	60	0,50	0,1	1,5	8,4
210	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	3,10	8,50	28,50	203,00
377	Чай черный с лимоном	200/15/8	0,2	0,04	10,2	41
ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6
Пр	Фрукт сезонный (банан)	200	0,40	0,40	9,8	47
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>753,00</b>	<b>7,9</b>	<b>9,65</b>	<b>70,6</b>	<b>502,00</b>



**8 ДЕНЬ**

возрастная категория 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>						
ПР	Помидор свежий	60	0,46		1,43	40,38
258	Жаркое по – домашнему с мясом( кур/св./ гов.)	170/70	14,77	13,55	29,61	390,04
ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6
ПР	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	86
	<b>Итого завтрак:</b>	600,00	19,93	14,35	71,44	719,0:

9 ДЕНЬ

№ рец.	Прiem пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>						
120-96	Морковь припущ. с раст. маслом с изюмом	60	0,68	2,72	5,88	39,6
190	Каша молочная Дружба с маслом слив.	200/5	4,2	6,9	36,1	220,2
15	Сыр порционнно	10	2,3	2,95		47,00
ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6
Пр	Кондитерские изделия(кекс)	100	7,5	18,5	67	226
377	Чай черныи с сахаром	200	0,2	0,04	10,2	41
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>675,00</b>	<b>18,58</b>	<b>31,71</b>	<b>139,78</b>	<b>776,4</b>

10 ДЕНЬ

возрастная категория 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая Ценность, ккал
			Б	Ж	У	
	<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>					
Пр	Горошек зеленый консервированный	60	1,8	0,10	7,70	43,80
304	Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	12,83	34,35	271
255	Печень куриная в томатном соусе	90/30	11,1	7,4	5,3	132,3
Пр	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6
349	Компот из сушефруктов	100	0,6	0,1	31,7	131
	<b>Итого завтрак</b>	<b>630,00</b>	<b>20,85</b>	<b>21,03</b>	<b>99,65</b>	<b>780,7</b>