

муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Дубровская средняя общеобразовательная школа
Маслянинского муниципального округа Новосибирской области
(МКОУ Дубровская СОШ)



Перспективное десятидневное меню

горячих обедов для организации питания детей 7-11 лет

Название меню: Обед для 1-4 классов
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей
Срок действия меню: 02.09.2025 - 29.05.2026

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетич. ценность
		г	г	г	г	г	г	ккал		
Понедельник, 1 неделя										
Обед										
54-8з	Салат из белокачанной капусты с морковью	60		1		6,1		5,8		81,5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200		4,7		5,6		5,7		92,2
54-12м	Плов с курицей	200		27,2		8,1		33,2		314,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200		0,5		0		19,8		81
Пром.	Хлеб пшеничный	60		4,6		0,5		29,5		140,6
	Итого за Обед	720		38		20,3		94		709,9
	Итого за день	720		38		20,3		94		709,9
Вторник, 1 неделя										
Обед										
54-2з	Огулец в нарезке	60		0,5		0,1		1,5		8,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200		4,7		5,7		10,1		110,4
54-6г	Рис отварной	150		3,6		4,8		36,4		203,5
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80		15,2		17,6		4,4		236,5
Пром.	Сок яблочный	100		0,5		0,1		10,1		43,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60		4,6		0,5		29,5		140,6
	Итого за Обед	650		29,1		28,8		92		742,8
	Итого за день	650		29,1		28,8		92		742,8
Среда, 1 неделя										
Обед										
54-11з	Салат из моркови и яблок	60		0,5		6,1		4,3		74,3
54-4с	Рассольник домашний	200		4,6		5,7		11,6		116,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,2		6,3		35,9		233,7
54-2м	Гуляш из говядины	80		13,6		13,2		3,1		185,7
54-20хн	Кисель из апельсинов	200		0,4		0,1		14,3		59,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60		4,6		0,5		29,5		140,6
	Итого за Обед	750		31,9		31,9		98,7		810,2

Итого за день 750 31,9 31,9 98,7 810,2

Четверг, 1 неделя

Обед

54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	795	29,9	28,6	97,1	764,9
	Итого за день	795	29,9	28,6	97,1	764,9

Пятница, 1 неделя

Обед

54-18з	Салат из свеклы с черносливом	80	1,1	4,3	10,3	85
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5
54-8м	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,2	5	117
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	730	26,5	22,7	91,6	610,5
	Итого за день	730	26,5	22,7	91,6	610,5

Понедельник, 2 неделя

Обед

54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2,2	5,7	8,3	93,8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-11р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,2	17,6	4,4	236,5
Пром.	Сок вишневый	100	0,7	0,2	11,4	50,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	650	31,8	34,9	89,8	800,4
	Итого за день	650	31,8	34,9	89,8	800,4

Вторник, 2 неделя

54-13з	Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-24с		Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-1г		Макаронны отварные	150	5,3	4,9	35,9	233,7
п/ф		Котлета куриная	75	12,8	10	8,4	174,7
54-1хн		Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		Итого за Обед	795	30,5	20,9	113,1	786,6
		Итого за день	795	30,5	20,9	113,1	786,6
Среда, 2 неделя							
54-11з	Обед	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-10с		Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г		Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-2м		Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7
Пром.		Компот грушевый	100	0,1	0,1	13,4	54,9
Пром.		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		Итого за Обед	650	27	31	80,9	710,5
		Итого за день	650	27	31	80,9	710,5
Четверг, 2 неделя							
54-2з	Обед	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-7с		Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-10м		Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4
54-6хн		Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		Итого за Обед	720	32,6	25,5	73	650,9
		Итого за день	720	32,6	25,5	73	650,9
Пятница, 2 неделя							
54-5з	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-2с		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-12м		Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6

54-Зхн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	720	37,6	17,6	94	684,4
	Итого за день	720	37,6	17,6	94	684,4

	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		B2
	г		г		г		г		ккал	мг	
Средние показатели за Обед	718		31,4		26,8		92,64		736,99		0,3
Средние показатели за период	718		31,4		26,8		92,6		737		0,3

A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
мкг	рет.эк	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
315	0,16	27,8	790,44	495	237,71	129,17	375,95	5,51	91,26	16,11	254,85
315	0,2	27,8	790,4	495	237,7	129,2	376	5,5	91,3	16,1	254,9