

**10 -дневное меню (полдник, ужин)
муниципального бюджетного образовательного
учреждения
Засижьевской средней школы Ярцевского муниципального
округа Смоленской области**

УТВЕРЖДАЮ
Приложение № 5
к приказу №104 от "28" августа 2025 г.
Л.Ф.Пчёлка

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 2025 - 2026 учебный год

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Полдник					
54-9в	Булочка школьная	100	8,6	2,9	56,7	287,7
Пром.	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за Полдник	300	14,4	7,9	64,7	387,9
	Ужин					
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5
54-16м	Тефтели мясные с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Ужин	540	24,2	18,9	80,5	589,8
	Итого за день	840	38,6	26,8	145,2	977,7
	Вторник, 1 неделя					
	Полдник					
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4

	Итого за Полдник	300	7,7	0,8	63,2	291,2
	Ужин					
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,7	132,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Ужин	540	22,8	13	75,4	509,9
	Итого за день	840	30,5	13,8	138,6	801,1
	Среда, 1 неделя					
	Полдник					
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Сушка простая	100	10,9	1,3	68,8	330,5
	Итого за Полдник	300	15,6	4,8	81,3	430,9
	Ужин					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
П/Ф	Пельмени	180	15,2	23,8	42,6	445,1
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,1	42,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Ужин	500	22,6	39,4	96,5	831
	Итого за день	800	38,2	44,2	177,8	1261,9
	Четверг, 1 неделя					
	Полдник					
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	100	2,8	3,3	77,3	350,1
	Итого за Полдник	300	3	3,4	89,5	400,7
	Ужин					

54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-4м	Котлета мясная	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Ужин	540	28,9	21,7	97,7	701,6
	Итого за день	840	31,9	25,1	187,2	1102,3
	Пятница, 1 неделя					
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2
Пром.	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	415,8
	Итого за Полдник	300	9	10,9	83	466
	Ужин					
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-16м	Печень по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,9
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Ужин	540	25,8	20,1	99,9	684,4
	Итого за день	840	34,8	31	182,9	1150,4
	Понедельник, 2 неделя					
	Полдник					
Пром.	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Полдник	300	13,4	5,8	57,2	334,6
	Ужин					
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-2м	Гуляш мясной	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Ужин	540	28,2	21	94,9	682,3
	Итого за день	840	41,6	26,8	152,1	1016,9
	Вторник, 2 неделя					
	Полдник					
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Сушка простая	100	10,9	1,3	68,8	330,5
	Итого за Полдник	300	15,6	4,8	81,3	430,9
	Ужин					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
П/Ф	Пельмени	180	15,2	23,8	42,6	445,1
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Ужин	500	22,5	39,3	91,6	809,9
	Итого за день	800	38,1	44,1	172,9	1240,8
	Среда, 2 неделя					
	Полдник					
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Пряник	100	5,9	4,7	75	365,9
	Итого за Полдник	300	6,1	4,8	87,2	416,5
	Ужин					
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Ужин	500	27,6	19,8	80,5	610,1
	Итого за день	800	33,7	24,6	167,7	1026,6

	Четверг, 2 неделя					
	Полдник					
Пром.	Молоко 2.5%	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Полдник	300	13,4	5,8	58,8	341
	Ужин					
54-11м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Ужин	500	22,4	15,8	96,9	620,1
	Итого за день	800	35,8	21,6	155,7	961,1
	Пятница, 2 неделя					
	Полдник					
Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Полдник	300	13,4	5,8	57,2	334,6
	Ужин					
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
ДП-15н	Компот из яблок и сливы	200	0,2	0,1	13,4	55,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Ужин	540	32,6	24,3	64,1	606,3
	Итого за день	840	46	30,1	121,3	940,9
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

	Средние показатели за Полдник	300	11,16	5,48	72,34	383,43
	Средние показатели за Ужин	524	25,76	23,33	87,8	664,54
	Средние показатели за период	824	36,9	28,8	160,1	1048