

"Утверждаю"
Директор
МКОУ "Каменская

А.С.Н.Зубова
2026г.

Примерное 10- дневное меню для обучающихся общеобразовательных организаций МО «Каменский городской округ»

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ п.п.	Наименование блюд	Выход г.		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал.	
				Белки		Жиры		Углеводы		7-11л	12лет и старше
		7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше		
	1 день										
	<i>Завтрак</i>										
14/4	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200	250	6,5	8,13	6	7,5	31,2	39	205	256,25
32/10 (ч.3)	Кофейный напиток с молоком (2 вар)	200	200	3	3	2,9	2,9	9,5	9,5	78	78
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	45	3	3,4	0,4	0,5	18,7	21	92	103,5
5/13	Сыр твердый (порц)	6	10	1,56	2,6	1,62	2,7	0	0	21	35
22(2)	Масло крестьянское несоленое	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,06	66,06
2/6 (ч.3)	Омлет с сыром(запеченый)	160	200	16,35	21,8	23,6	23,25	2,75	3,1	234	312
	Итого за завтрак	616	715	30,49	39,01	41,77	44,1	62,28	72,73	696,06	850,81
	<i>Обед</i>										
38/1(Ч.2)	Салат из отварного картофеля,моркови,свеклы с реп.луком,сол.огурц и р.м.	60	100	0,48	0,8	0	0	1,44	2,4	9,6	16
15/2 (ч.2)	Суп из вошей со сметаной	200	250	1,6	2	5,6	7	8,4	10,5	91,2	114
1/8	Мясо говядины отварное (для супа)	10	10	2,7	2,7	1,92	1,92	0,07	0,07	28,3	28,3
14/8 (ч.3)	Биточки(котлеты) из мяса говядины паровые	100	110	14,2	15,62	13,9	15,29	6,4	7,04	207	227,7
11/1(ч.3)	Соус молочный (для подачи к блюду)	40	50	0,8	1	2,08	2,6	2,64	3,3	32,8	41
57/3	Макаронные изделия отварные	150	180	5,3	6,3	3,8	4,5	32,4	38,9	185	222
27/10(ч.3)	Чай с/с	200	200	0,1	0,1	0	0	9,8	9,8	38	38
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70	87
	Итого за обед	850	1020	31,58	35,82	28,3	32,51	97,95	118,71	776,9	914
	Итого за день			62,07	74,83	70,07	76,61	160,23	191,44	1472,96	1764,81

[illegible]

	Итого за день				61,26	70,35	73,08	78,15	186,24	205,92	1582,4	1802
	5 день											
	<i>Завтрак</i>											
39\8(ч.3)	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	90	100	13,1	14,5	10,6	11,8	7,4	8,2	177,3	197	
38\3 (ч.3)	Рис припущенный с овощами	150	180	3,75	4,5	7,2	8,64	37,7	45,24	238	285,6	
5\13	Сыр твердый (порц)	6	10	1,56	2,6	1,62	2,7	0	0	21	35	
32\10 (ч.3)	Кофейный напиток с молоком	200	200	3	3	2,9	2,9	9,5	9,5	78	78	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	50	3	3,8	0,4	0,5	18,7	23,4	92	115	
пром	Йогурт	125	125	5,1	5,1	1,9	1,9	7,4	7,4	69,5	69,5	
	Итого за завтрак	521	565	16,41	19	14,02	16,64	73,3	85,54	498,5	583,1	
	<i>Обед</i>											
3\1 (ч.3)	Салат из белокочанной капусты с раст. масл.	60	100	1	1,6	3,6	6	4,3	7,1	55,2	92	
17\2 (ч.2)	Суп картофельный с крупой	200	250	2,56	3,2	4	4,9	17,5	21,8	115,2	144	
1\8	Мясо говядины отварное (для супа)	10	10	2,7	2,7	1,92	1,92	0,07	0,07	28,3	28,3	
9\9	Суфле из мяса кур паровое	90	100	17,8	19,8	20,4	22,7	4	4,4	272	302	
57\3	Макаронные изделия отварные	150	180	5,3	6,3	3,8	4,5	32,4	38,9	185	222	
6\10 (ч.3)	Компот из сухофруктов	200	200	1	1	0,1	0,1	19,8	19,8	88	88	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140	
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70	87	
	Итого за обед	800	960	36,76	41,9	34,82	41,32	114,87	138,77	928,7	1103,3	
	Итого за день			53,17	60,9	48,84	57,96	188,17	224,31	1427,2	1686,4	
	6 день											
	<i>Завтрак</i>											
23\4	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	250	5	6,2	5,9	7,37	25,6	32	175	219	
22\2)	Масло крестьянское несоленое	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,06	66,06	
пром.	Джем или повидло	20	30	0,1	0,15	0	0	14,3	21,45	55,6	83,4	
29\10 (ч.3)	Чай с лимоном 200/5	205	205	0,1	0,1	0	0	9,9	9,9	40	40	
	Хлеб пшеничный витам. или батон с каротином	40	50	3	3,8	0,4	0,5	18,7	23,4	92	115	
пром.	Сок фруктовый	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	86,5	86,5	
	Итого за завтрак	675	745	9,28	11,33	13,75	15,32	88,83	107,08	515,16	609,96	
	<i>Обед</i>											
4\1	помидоры свежие	60	100	0,48	0,8	0	0	1,44	2,4	9,6	16	
38\2(ч.3)	Суп картофельный с рыбой	200	250	8,2	10,25	6	7,5	14,3	17,8	149	186,25	
6\8	Рагу из отварного мяса телятины	180	200	12,6	14	11,07	12,3	16,29	18,1	220,5	245	
65\1(1)	Напиток из кураги (2 вар)	200	200	0,75	0,75	0	0	16,2	16,2	68	68	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140	
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70	87	

[illegible]

[illegible]

	Итого за день				74,6	88,1	59,32	68,2	204,12	235,12	1645,65	1895,3
	9 день											
	<i>Завтрак</i>											
3\9	Рагу из мяса кур	200	200	19,8	19,8	21,8	21,8	19,2	19,2	19,2	352	352
80	Напиток витаминизированный «Витюшка»	200	200	0	0	0	0	19	19	19	80	80
	Хлеб пшеничный витам. или батон с каротином	40	45	3	3,4	0,4	0,5	18,7	18,7	21	92	103,5
5\13	Сыр твердый (порц)	10	10	2,6	2,6	2,7	2,7	0	0	0	35	35
пром	Йогурт	125	125	5,1	5,1	1,9	1,9	7,4	7,4	7,4	69,5	69,5
	Итого за завтрак	575	580	30,5	30,9	26,8	26,9	64,3	64,3	66,6	628,5	640
	<i>Обед</i>											
5\1(ч.3)	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и р.м.	80	100	1,28	1,6	4,8	6	6,72	6,72	8,4	77,6	97
12\2	Рассольник с крупой и сметаной	200	250	1,92	2,4	4,9	6,1	12,6	12,6	15,7	101,6	127
1\9	Мясо кур отварное (для супа)	10	10	2,4	2,4	2,2	2,2	0,02	0,02	0,02	30	30
5\9(ч.2)	Быточки(котлеты)из мяса с сыром	90	100	13,23	14,7	11,7	13	5,76	5,76	6,4	181,8	202
57\3	Макаронные изделия отварные(с сыром)	150	180	5,3	6,3	3,8	4,5	32,4	32,4	38,9	185	222
16\10(ч.3)	Компот из сухофруктов и шиповника	200	200	0,9	0,9	0,1	0,1	19,6	19,6	19,6	88	88
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	23,4	30	115	140
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	13,4	16,7	70	87
	Итого за обед	820	960	31,43	35,6	28,5	33,1	113,9	113,9	135,72	849	993
	Итого за день			61,93	66,5	55,3	60	178,2	178,2	202,32	1477,5	1633
	10 день											
	<i>Завтрак</i>											
4\9	Плов из мяса кур	180	200	17,2	19,1	15,8	17,5	29,7	29,7	33	329	365,6
31\10(ч.3)	Чай с молоком (вар.2)	200	200	1,5	1,5	1,6	1,6	14,4	14,4	14,4	66	66
	Хлеб пшеничный витам. или батон с каротином	40	45	3	3,4	0,4	0,5	18,7	18,7	21	92	103,5
5\13	Сыр твердый (порц)	7	10	1,82	2,6	1,89	2,7	0	0	0	24,5	35
22\2)	Масло крестьянское несоленое	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	0,13	66,06	66,06
пром.	Сок (фруктовый	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	20,2	86,5	86,5
	Итого за завтрак	637	665	24,6	27,68	27,14	29,75	83,13	83,13	88,73	664,06	722,66
	<i>Обед</i>											
31\2)	Икра кабачковая пром пр-ва	60	100	1,2	2	5,4	9	4,6	4,6	7,6	71,4	119
16\2(ч.3)	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,4	5,5	4,5	5,6	16,7	16,7	20,8	131,2	164
1\9	Мясо кур отварное (для супа)	10	10	2,4	2,4	2,2	2,2	0,02	0,02	0,02	30	30
43\9	Птица отварная	100	100	23,5	23,5	22,3	22,3	0,25	0,25	0,25	296,2	296,2
3\4	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	4,6	5,5	4	4,8	20	20	24	135	162
2\10(ч.2)	Компот из яблок и изюма	200	200	0,1	0,1	0	0	18,7	18,7	18,7	75	75
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	23,4	30	115	140

[illegible]