

Утверждаю  
 директор МБОУ СОШ № 19  
 Четырева Е.А.



## Десятидневное меню

возраст 7-10 лет  
 сезон: Лето Оздоровление 2026 г.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	омлет запеченный или паровой	150	15	16	3	211	2/6
	масло сливочное	10		7		66	
	сыр	15	4	5		59	4/13
	чай	200			15	56	27/10
	хлеб	30	2		14	67	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>405</b>	<b>21</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	<b>459</b>	
Обед	суп картофельный с бобовыми	200	4	5	17	131	16/2
	рис припущенный с овощами	150	4	10	40	266	38/3
	биточки из рыбы	100	14	2	8	104	4/7
	кисель с витаминами Витошка	200			22	92	
	хлеб пшеничный	60	4		28	134	
	Печенье "Чокопай"	30	1	5	19	129	
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>134</b>	<b>856</b>	
Завтрак	Напиток из шиповника	200			18	74	37/10
	фрукт	150	1	1	15	73	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	<b>147</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 495</b>	<b>49</b>	<b>51</b>	<b>199</b>	<b>1462</b>	

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	каша молочная ассорти ( рис,пшено) с маслом сливочным	200	5	7	26	183	17/4
	чай с молоком	200	2	2	12	66	31/10
	сырок творожный	100	14	8	13	180	
	сыр	15	4	5		59	4/13
	хлеб	30	2		14	67	
	масло сливочное	10		7		66	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>65</b>	<b>621</b>	
<b>Обед</b>							
	рассольник с крупой и сметаной	200	2	6	15	118	11/2
	картофель запеченый с фаршем из мясо свинины	200	18	30	25	440	54/8
	масло сливочное	10	0	7	0	66	
	чай с лимоном	200			15	58	29/10
	хлеб пшеничный	60	4		28	134	
<b>Итого за Обед</b>		<b>670</b>	<b>24</b>	<b>43</b>	<b>83</b>	<b>816</b>	
<b>Завтрак 1</b>							
	Напиток из шиповника	200			18	74	37/10
	фрукт	150	1	1	15	73	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	<b>147</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 575</b>	<b>52</b>	<b>73</b>	<b>181</b>	<b>1584</b>	

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	каша рисовая вязкая с маслом сливочным	210	5	6	39	239	9/4
	сыр	15	4	5		59	4/13
	масло сливочное	10		7		66	
	чай с лимоном	200			15	58	29/10
	хлеб пшеничный	30	2		14	67	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>465</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>68</b>	<b>489</b>	
<b>Обед</b>							
	борщ со сметаной	200	2	6	9	102	3/2
	плов из мясо свинины	200	15	25	37	426	8/8
	йогурт	125	5	3	7	81	
	чай	200			15	56	27/10
	хлеб пшеничный	60	4		28	134	
<b>Итого за Обед</b>		<b>785</b>	<b>26</b>	<b>34</b>	<b>96</b>	<b>799</b>	
<b>Завтрак</b>							
	фрукт	150	1	1	15	73	
	Напиток из шиповника	200			18	74	37/10
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	<b>147</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 600</b>	<b>38</b>	<b>53</b>	<b>197</b>	<b>1435</b>	

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	каша пшеничная молочная с маслом	200	8	7	37	247	11/4
	кофейный напиток с молоком	200	3	3	10	78	32/10
	масло сливочное	10		7		66	
	сыр	15	4	5		59	4/13
	хлеб пшеничный	30	2		14	67	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>455</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>61</b>	<b>517</b>	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	200	2	6	7	93	7/2
	хлеб пшеничный	60	4		28	134	
	картофельное пюре	150	3	7	20	164	3/3
	Мясо кур отварное ( без кости)	90	21	2		103	1/9
	соус красный основной	33	1	1	3	24	8/11
	Напиток из шиповника	200			18	74	37/10
	сырок творожный	100	14	8	13	180	37/10
<b>Итого за Обед</b>	<b>833</b>	<b>45</b>	<b>24</b>	<b>89</b>	<b>772</b>		
Завтрак	сок	200	1		21	86	
	фрукт	150	1	1	15	73	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>36</b>	<b>159</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 638</b>	<b>64</b>	<b>47</b>	<b>186</b>	<b>1448</b>		

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	каша манная молочная с маслом	200	5	5	28	183	5/4
	какао с молоком	200	4	4	14	100	36/10
	сыр	15	4	5		59	4/13
	масло сливочное	10		7		66	
	хлеб пшеничный	30	2		14	67	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>455</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>56</b>	<b>475</b>	
<b>Обед</b>							
	суп-лапша на к/б	200	2	3	13	85	22/2
	бульон куриный	180	8	2	1	52	
	макаронные изделия отварные	150	5	5	32	201	46/3
	биточки ( котлеты) из мясо кур	100	17	6	9	158	5/9
	соус красный с луком и огурцами	33		2	2	24	8/11
	компот из сухофруктов	200	1	1	15	69	6/10
	хлеб пшеничный	60	4		28	134	
	Печенье " Чокопай"	30	1	5	19	129	
<b>Итого за Обед</b>		<b>953</b>	<b>38</b>	<b>24</b>	<b>119</b>	<b>852</b>	
<b>Завтрак</b>							
	фрукт	150	1	1	15	73	
	"Напиток из шиповника	200			18	74	37/10
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	<b>147</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 758</b>	<b>54</b>	<b>46</b>	<b>208</b>	<b>1474</b>	

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	каша молочная ассорти ( рис,пшено) с маслом сливочным	200	5	7	26	183	17/4
	чай	200			15	56	27/10
	масло сливочное	10		7		66	
	сыр	15	4	5		59	4/13
	хлеб	30	2		14	67	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>455</b>	<b>11</b>	<b>19</b>	<b>55</b>	<b>431</b>	
<b>Обед</b>							
	рассольник с крупой и сметаной	200	2	6	15	118	11/2
	рагу из отварного мяса свинина"	200	14	21	18	319	6/8
	чай с лимоном	200			15	58	29/10
	хлеб пшеничный	70	5	1	33	157	
	сырок творожный	100	14	8	13	180	
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>94</b>	<b>832</b>	
<b>Завтрак</b>							
	Напиток из шиповника	200			18	74	37/10
	фрукт	150	1	1	15	73	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	<b>147</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 575</b>	<b>47</b>	<b>56</b>	<b>182</b>	<b>1410</b>	

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	хлеб пшеничный	30	2		14	67	
	омлет натуральный	150	13	19	3	237	2/6
	чай с молоком	200	2	2	12	66	31/10
	масло сливочное	10		7		66	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>390</b>	<b>17</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>436</b>	
<b>Обед</b>							
	суп картофельный с бобовыми	200	4	5	17	131	16/2
	рис припущенный с овощами	150	4	10	40	266	38/3
	кисель с витаминами Витошка	200			22	92	
	гуляш из мясо свинина	90	13	25	4	292	12/8
	хлеб пшеничный	60	4		28	134	
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>25</b>	<b>40</b>	<b>111</b>	<b>915</b>	
<b>Завтрак</b>							
	фрукт	150	1	1	15	73	
	Напиток из шиповника	200			18	74	37/10
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	<b>147</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 440</b>	<b>43</b>	<b>69</b>	<b>173</b>	<b>1498</b>	

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8	7	37	247	11/4
	чай	200			15	56	27/10
	хлеб пшеничный	30	2		14	67	
	масло сливочное	10		7		66	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>66</b>	<b>436</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2	6	7	93	7/2
	хлеб пшеничный	60	4		28	134	
	каша гречневая рассыпчатая	150	7	38	7	237	39/3
	бефстроганов из отварного мяса свинина	100	16	31	6	372	8/8
	чай с лимоном	200			15	58	29/10
	<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>29</b>	<b>75</b>	<b>63</b>	<b>894</b>	
<b>Завтрак</b>	фрукт	150	1	1	15	73	
	Напиток из шиповника	200			18	74	37/10
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	<b>147</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 500</b>	<b>40</b>	<b>90</b>	<b>162</b>	<b>1477</b>		

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша рисовая вязкая с маслом сливочным	210	5	6	39	239	9/4
	кофейный напиток с молоком	200	3	3	10	78	32/10
	масло сливочное	10		7		66	
	хлеб пшеничный	30	2		14	67	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>63</b>	<b>450</b>	
Обед	борщ со сметаной	200	2	6	9	102	2/2
	картофельное пюре	150	3	7	20	164	3/3
	тефтели из мясо птицы с рисом	90	16	6	10	162	36/8
	компот из сухофруктов	200	1	1	15	69	
	соус красный с луком и огурцами	33		2	2	24	8/11
	хлеб пшеничный	60	4		28	134	
	Торт " Боярушка"	38	2	12	21	201	
<b>Итого за Обед</b>	<b>771</b>	<b>28</b>	<b>34</b>	<b>105</b>	<b>856</b>		
Завтрак	Напиток из шиповника	200			18	74	37/10
	фрукт	150	1	1	15	73	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	<b>147</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1571</b>	<b>39</b>	<b>51</b>	<b>201</b>	<b>1453</b>		

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша манная молочная с маслом сливочным	200	5	5	28	183	5/4
	какао с молоком	200	4	4	14	100	36/10
	хлеб пшеничный	30	2		14	67	
	масло сливочное	10		7		66	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	<b>416</b>	
Обед	хлеб пшеничный	60	4		28	134	
	Уха с крупой рисовой	200	7	4	22	150	37/2
	макаронные изделия отварные	150	5	5	32	201	46/3
	биточки ( котлеты) из мясо кур	100	17	6	9	158	5/9
	соус сметанный	33	1	5	2	50	7/11
	Напиток из шиповника	200			18	74	37/10
	Печенье " Чокопай"	30	1	5	19	129	
<b>Итого за Обед</b>	<b>773</b>	<b>35</b>	<b>25</b>	<b>130</b>	<b>896</b>		
Завтрак 2	сок	200	1		21	86	
	фрукт	150	1	1	15	73	
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>350</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>36</b>	<b>159</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 563</b>	<b>48</b>	<b>42</b>	<b>222</b>	<b>1471</b>		

<b>Итого за период</b>	<b>15 715</b>	<b>474</b>	<b>578</b>	<b>1911</b>	<b>14712</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		45	57,8	191,1	1471,2	