

Утверждаю
директор МБОУ СОШ №19

Четырева Е.А.



Десятидневное меню

возраст 7-10 лет

сезон: Лето Оздоровление 2025 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	
Итого за Завтрак		405	21	28	32	459	
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	
	помидор	50	1		2	13	
	"хлеб" пшеничный	60	4		28	134	
Итого за Обед		760	27	17	117	740	
Завтрак							
	"Напиток из шиповника	200			18	74	37/10
	фрукт	150	1	1	15	73	
Итого за Завтрак		350	1	1	33	147	
Итого за день		1 515	49	46	182	1346	

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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	
Итого за Завтрак		555	27	29	65	621	
Обед							
	рассольник с крупой и сметаной	200	2	6	15	118	11/2
	картофель запеченый с фаршем из мясо свинины	200	16	21	25	355	54/8
	масло сливочное	10	0	7	0	66	
	чай с лимоном	200			15	58	29/10
	"хлеб" пшеничный	60	4		28	134	
	огурец свежий	50			1	8	
Итого за Обед		720	22	34	84	739	
Завтрак 1							
	"Напиток из шиповника	200			18	74	37/10
	фрукт	150	1	1	15	73	
Итого за Завтрак		350	1	1	33	147	
Итого за день		1 625	50	64	182	1507	

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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"	30	2		14	67	
Итого за Завтрак		455	15	21	56	475	
Обед							
	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
	йогурт	125	5	3	7	81	
	"хлеб" пшеничный	60	4		28	134	
	огурец свежий	50			1	8	
Итого за Обед		1098	42	22	108	812	
Завтрак							
	фрукт	150	1	1	15	73	
	"Напиток из шиповника"	200			18	74	37/10
Итого за Завтрак		350	1	1	33	147	
Итого за день		1 903	58	44	197	1434	

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	30	2		14	67	
Итого за Завтрак		455	17	22	61	517	
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
	помидор	50	1		2	13	
	"Напиток из шиповника	200			18	74	37/10
	сырок творожный	100	14	8	13	180	
Итого за Обед		883	46	24	91	785	
Завтрак							
	"сок	200	1		21	86	
	фрукт	150	1	1	15	73	
Итого за Завтрак		350	2	1	36	159	
Итого за день		1 688	65	47	188	1461	

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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	
Итого за Завтрак		455	11	19	55	431	
Обед	рассольник с крупой и сметаной	200	2	6	15	118	11/2
	рагу из отварного мяса свинина"	200	14	21	18	319	6/8
	горошек зеленый	35	1	3	2	44	1/1
	чай с лимоном	200			15	58	29/10
	"хлеб" пшеничный	60	4		28	134	
	йогурт	125	5	3	7	81	
Итого за Обед		820	26	33	85	754	
Завтрак	"Напиток из шиповника (вариант 2)	200			18	74	37/10
	фрукт (новый)	150	1	1	15	73	
Итого за Завтрак		350	1	1	33	147	
Итого за день		1 625	38	53	173	1332	

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	"хлеб	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	
Итого за Завтрак		390	17	28	29	436	
Обед							
	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	30	2		14	67	
Итого за Обед		670	23	40	97	848	
Завтрак							
	фрукт	150	1	1	15	73	
	"Напиток из шиповника	200			18	74	37/10
Итого за Завтрак		350	1	1	33	147	
Итого за день		1 410	41	69	159	1431	

Неделя: 2

День: среда

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	30	2		14	67	
	масло сливочное	10		7		66	
	Итого за Завтрак	440	11	16	56	416	
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
	помидор	50	1		2	13	
	Итого за Обед	793	35	20	113	780	
Завтрак 2	"сок новое"	200	1		21	86	
	фрукт	150	1	1	15	73	
Итого за Завтрак 2	350	2	1	36	159		
Итого за день	1 583	48	37	205	1355		

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	30	2		14	67	
	Итого за Завтрак	450	10	16	63	450	
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	40	3		19	90	
	сырок творожный	100	14	8	13	180	
Итого за Обед	813	39	30	88	791		
Завтрак	"Напиток из шиповника	200			18	74	37/10
	фрукт	150	1	1	15	73	
	Итого за Завтрак	350	1	1	33	147	
Итого за день	1613	50	47	184	1388		

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8	7	37	247	11/4
	"чай"	200			15	56	27/10
	"хлеб"	30	2		14	67	
	масло сливочное	10		7		66	
	Итого за Завтрак	440	10	14	66	436	
Обед	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
	йогурт	125	5	3	7	81	
	чай с лимоном	200			15	58	29/10
	огурец свежий	50			1	8	
	Итого за Обед	885	34	78	71	983	
Завтрак	фрукт	150	1	1	15	73	
	"Напиток из шиповника"	200			18	74	37/10
	Итого за Завтрак	350	1	1	33	147	
Итого за день	1 675	45	93	170	1566		

Итого за период	16 152	476	550	1826	14160	
Среднее значение за период		45	55	182,6	1416	

Утверждаю
директор МБОУ СОШ № 19

Четырева Е.А.



Десятидневное меню

возраст 11-18 лет

сезон: Лето Оздоровление 2025 г.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	"омлет запеченный или паровой	200	20	21	3	282	2/6
	"чай	200			15	56	27/10
	масло сливочное	10		7		66	
	сыр	15	4	5		59	4/13
	"хлеб"	45	3		21	101	
Итого за Завтрак		470	27	33	39	564	
Обед	суп картофельный с бобовыми "	250	6	6	21	164	16/2
	рис припущенный с овощами"	200	5	11	50	326	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	
	помидор	50	1		2	13	
	йогурт	125	5	3	7	81	
Итого за Обед		985	35	22	138	914	
Завтрак	фрукт	150	1	1	15	73	
	"Напиток из шиповника	200			18	74	37/10
Итого за Завтрак		350	1	1	33	147	
Итого за день		1 805	63	56	210	1625	

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	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	30	8	10		123	4/13
	масло сливочное	10		7		66	
	"хлеб"	45	3		21	101	
	Итого за Завтрак	585	32	34	72	719	
Обед	"рассольник с крупой и сметаной	250	3	7	17	143	11/2
	запеканка картофельная , фаршированная отварным мясом	200	16	21	25	355	54/8
	масло сливочное	10		7		66	
	йогурт (новый)	125	5	3	7	81	
	чай с лимоном	200			15	58	29/10
	огурец свежий	50			1	8	
	"хлеб" пшеничный	60	4		28	134	
Итого за Обед	895	28	38	93	845		
Завтрак	"Напиток из шиповника	200			18	74	37/10
	фрукт	150	1	1	15	73	
Итого за Завтрак	350	1	1	33	147		
Итого за день	1 830	61	73	198	1711		

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша манная молочная с маслом	200	5	5	28	183	5/4
	какао с молоком (новое)	200	4	4	14	100	36/10
	сыр (новое)	15	4	5		59	4/13
	сырок творожный	100	14	8	13	180	
	"хлеб"	45	3		21	101	
	масло сливочное (новое)	10		7		66	
	Итого за Завтрак		570	30	29	76	689
Обед	"хлеб" пшеничный	60	4		28	134	
	суп-лапша на к/б	250	2	4	16	106	16/2
	куриный бульон	225	10	3	1	65	
	макаронные изделия отварные	200	7	4	43	245	46/3
	биточки (котлеты) из свинины	100	17	24	9	317	5/9
	соус красный с луком и огурцами	33		2	2	24	8/11
	компот из сухофруктов	200	1	1	15	69	6/10
	огурец свежий	50			1	8	
	Итого за Обед		1118	41	38	115	968
Завтрак	"Напиток из шиповника	200			18	74	37/10
	фрукт	150	1	1	15	73	
	Итого за Завтрак		350	1	1	33	147
Итого за день		2 038	72	68	224	1804	

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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
	"хлеб"	45	3		21	101	
	сыр	15	4	5		59	4/13
	масло сливочное	10		7		66	
Итого за Завтрак		470	18	22	68	551	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2	4	8	83	7/2
	картофельное пюре	200	4	5	27	177	3/3
	Мясо кур отварное (без кости)"	120	26	3		126	1/9
	соус красный с луком и огурцами	33		2	2	24	8/11
	помидор	50	1		2	13	
	"хлеб" пшеничный	60	4		28	134	
	"Напиток из шиповника	200			18	74	37/10
	сырок творожный	100	14	8	13	180	
	фрукт	200	1	1	20	97	
Итого за Обед		1 213	52	23	118	908	
Завтрак	сок	200	1		21	86	
	фрукт	150	1	1	15	73	
Итого за Завтрак		350	2	1	36	159	
Итого за день		2 033	72	46	222	1618	

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша рисовая вязкая с маслом	210	5	6	39	239	9/4
	чай с лимоном	200			15	58	29/10
	"хлеб"	45	3		21	101	
	масло сливочное	10		7		66	
	сыр	15	4	5		59	4/13
Итого за Завтрак		480	12	18	75	523	
Обед	борщ со сметаной	250	2	6	9	106	3/2
	плов из мясо свинины	200	15	25	37	426	39/3
	огурец свежий	50			1	8	
	"хлеб" пшеничный	60	4		28	134	
	"чай	200			15	56	27/10
Итого за Обед		760	21	31	90	730	
Завтрак	фрукт	200	1	1	20	97	
	"Напиток из шиповника	200			18	74	37/10
Итого за Завтрак		400	1	1	38	171	
Итого за день		1 640	34	50	203	1424	

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша молочная ассорти (рис,пшено) с	200	5	7	26	183	17/4
	чай	200			15	56	27/10
	йогурт	125	5	3	7	81	
	"хлеб"	45	3		21	101	
	сыр	15	4	5		59	4/13
	масло сливочное	10		7		66	
Итого за Завтрак		595	17	22	69	546	
Обед							
	"рассольник с крупой и сметаной	250	3	7	17	143	11/2
	рагу из отварного мяса свинина	250	21	30	26	454	6/8
	чай с лимоном (вариант 2)	200			15	58	29/10
	горошек зеленый (новый)	35	1	3	2	44	1/1
	"хлеб" пшеничный	60	4		28	134	
	сырок творожный	100	14	8	13	180	
Итого за Обед		895	43	48	101	1013	
Завтрак							
	"Напиток из шиповника	200			18	74	37/10
	фрукт	150	1	1	15	73	
Итого за Завтрак 2		350	1	1	33	147	
Итого за день		1 840	61	71	203	1706	

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	"хлеб"	45	3		21	101	
	"омлет запеченный или паровой	200	20	21	3	282	2/6
	масло сливочное	10		7		66	
	чай с молоком	200	2	2	12	66	31/10
	сыр	15	4	5		59	4/13
	Итого за Завтрак		470	29	35	36	574
Обед	суп картофельный с бобовыми "	250	6	6	21	164	16/2
	рис припущенный с овощами"	200	5	11	50	326	38/3
	гуляш из мясо свинина	90	13	25	4	292	12/8
	кисель с витаминами Витошка	200			22	92	
	"хлеб"	45	3		21	101	
	помидор	50	1		2	13	
Итого за Обед		835	28	42	120	988	
Завтрак	"Напиток из шиповника	200			18	74	37/10
	фрукт	150	1	1	15	73	
	Итого за Завтрак		350	1	1	33	147
Итого за день		1 655	58	78	189	1709	

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша манная молочная с маслом	200	5	5	28	183	5/4
	какао с молоком	200	4	4	14	100	36/10
	йогурт	125	5	3	7	81	
	"хлеб	30	2		14	67	
	масло сливочное	10		7		66	
	сыр	15	4	5		59	4/13
	Итого за Завтрак		580	20	24	63	556
Обед	Уха с крупой рисовой"	250	9	5	19	159	37/2
	макаронные изделия отварные	200	7	4	43	245	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
	помидор	50	1		2	13	
	"хлеб"	50	3		23	112	
	Итого за Обед		883	38	20	116	811
Завтрак	фрукт	150	1	1	15	73	
	сок	200	1		21	86	
	Итого за Завтрак		350	2	1	36	159
Итого за день		1 813	60	45	215	1526	

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша рисовая вязкая с маслом	210	5	6	39	239	9/4
	кофейный напиток с молоком (новое)	200	3	3	10	78	32/10
	масло сливочное (новое)	10		7		66	
	"хлеб"	45	3		21	101	
	сыр (новое)	15	4	5		59	4/13
	сырок творожный	100	14	8	13	180	
	Итого за Завтрак	580	29	29	83	723	
Обед	"хлеб" пшеничный	60	4		28	134	
	борщ со сметаной	250	2	6	9	106	2/2
	картофельное пюре	200	4	5	27	177	3/3
	тефтели из мясо птицы с рисом	90	16	6	10	162	36/8
	соус красный с луком и огурцами	33		2	2	24	8/11
	компот из сухофруктов	200	1	1	15	69	6/10
	йогурт	125	5	3	7	81	
Итого за Обед	958	32	23	98	753		
Завтрак	"Напиток из шиповника	200			18	74	37/10
	фрукт	150	1	1	15	73	
	Итого за Завтрак	350	1	1	33	147	
Итого за день	1 888	62	53	214	1623		

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша пшеничная молочная с маслом	200	8	7	37	247	11/4
	"чай"	200			15	56	27/10
	"хлеб"	45	3		21	101	
	сыр	15	4	5		59	4/13
	масло сливочное	10		7		66	
	Итого за Завтрак	470	15	19	73	529	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2	4	8	83	7,2
	"каша гречневая рассыпчатая"	150	7	38	7	237	39/3
	бефстроганов из отварного мяса	100	16	31	6	372	8/8
	огурец свежий	50			1	8	
	"хлеб" пшеничный	60	4		28	134	
	чай с лимоном	200			15	58	29/10
	йогурт	125	5	3	7	81	
	Итого за Обед	935	34	76	72	973	
Завтрак 2	"Напиток из шиповника"	200			18	74	37/10
	фрукт	150	1	1	15	73	
	Итого за Завтрак 2	350	1	1	33	147	
Итого за день	1 755	50	96	178	1649		

Итого за период	18 297	593	636	2056	16395	
Среднее значение за период		59,3	63,6	205,6	1639,5	