

МАОУ "Верхнедубровская СОШ"
Примерное 10 дневное меню

Утверждено приказом № 41 - ОД от
28.08.2025

Возрастная категория дети 7-11 лет

Директор

Ю. Б. Медянцева

Недел я	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводи ды	Калорийно сть	Витами ны	Цена
1	1	Завтрак	Горячее блюдо	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	10,1	10,40	27,29	206,00	8/4	12,96
		Завтрак	Холодные закуски	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,52	4,51	0,00	55,65	15	14,51
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	2	0,75	12,75	67,50		3,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	1,63	0,31	10,44	48,38		2,05
		Завтрак	Напиток	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0,00	23,28	92,15		10,23
		Завтрак	Фрукты	ФРУКТ	100	0,4	0,40	9,80	47,00		21,02
1	1	Обед	Холодные закуски	САЛАТ "РЫЖИК"	60	3,52	5,01	2,86	112,21	5	14,90
		Обед	1-е блюдо	СУП-ЛАПША С КУРИЦЕЙ	200	5,69	4,48	16,15	185,00	22\2	28,63
		Обед	мясное блюдо	ПЕЧЕНЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100	7,01	11,58	5,00	144,15	11\8	47,22
		Обед	Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,7	4,60	28,40	145,21	181	11,18
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	45	3	0,30	21,07	100,72		3,80
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	1,62	0,31	10,44	48,37		2,05
		Обед	Напиток	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0,00	19,00	70,00		8,51
1	1	Итого за день:			1345	44,19	42,65	186,39	1322,34		180,06
1	2	Завтрак	Горячее блюдо	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,56	4,05	16,58	185,21	184	17,18
		Завтрак	Холодные закуски	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	10,55
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	2	0,75	12,75	67,50		3,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	1,63	0,31	10,44	48,38		2,05
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,01	3,62	24,80	123,14	642	11,33
		Завтрак	Фрукты	ФРУКТ	100	0,9	0,20	8,10	43,00		31,43
1	2	Обед	Холодные закуски	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,72	3,61	5,53	58,89	16\1	6,33
		Обед	1-е блюдо	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1,61	2,42	10,51	72,57	74	9,93
		Обед	2-е блюдо	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	90	9,92	11,22	6,47	200,54	40\8	70,92
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,25	4,80	31,10	153,51	209	8,63
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	45	3	0,30	21,07	100,72		3,80
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	1,62	0,31	10,44	48,37		2,05
		Обед	Напиток	НАПИТОК "ЗДОРОВЬЕ"	200	0	0,00	21,01	89,51	65	10,10
1	2	Итого за день:			1330	38,27	39,84	178,88	1266,14		187,3

1	3	Завтрак	Горячее блюдо	КАША "ДРУЖБА"	200	6,2	10,00	21,80	224,00	190	8,05
		Завтрак	Холодные закуски	ПОВИДЛО ПОРЦИОННО	30	0,12	0,00	15,21	52,29		4,98
		Завтрак	Холодные закуски	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	10,55
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	8,01	0,75	10,75	57,60		3,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,20	9,30	46,00		1,64
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,10	15,10	58,00	430	1,34
		Завтрак	Фрукты	ФРУКТ	100	0,4	0,30	10,30	47,00		27,78
1	3	Обед	Холодные закуски	САЛАТ ВЕСНА	80	1,38	4,50	1,91	53,88	28	15,97
		Обед	1-е блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	205	8,6	8,79	15,25	185,00	76	11,98
		Обед	мясное блюдо	МЯСО КУР ОТВАРНОЕ В СОУСЕ	120	6,5	8,02	8,02	99,32	2\9	56,59
		Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,26	5,30	33,85	189,00	335	11,44
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	45	3,6	0,45	21,60	108,00		3,80
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	1,62	0,31	10,44	48,37		2,05
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,23	0,10	12,94	54,56	388	5,41
1	3	Итого за день:			1420	41,77	47,07	186,55	1297,82		164,58
1	4	Завтрак	Горячее блюдо	ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	155	12,53	14,65	16,42	243,71	2\6	49,59
		Завтрак	Холодные закуски	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20	0	0,06	8,74	18,00		6,58
		Завтрак	Овощи	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	75	0,6	0,00	1,80	12,00		13,81
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,90	15,30	81,00		3,60
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,3	0,25	8,35	38,70		1,64
		Завтрак	Напиток	НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	1,2	1,40	16,41	84,53	432	7,22
1	4	Обед	Холодные закуски	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,9	5,87	4,42	74,67	6\1	5,32
		Обед	1-е блюдо	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	3,81	4,52	17,88	128,52	31\2	22,74
		Обед	рыбное блюдо	КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛАДА"	90	11,52	7,75	4,99	164,00	239	77,60
		Обед		РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ	150	3,8	5,40	28,90	186,41	327	10,43
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	45	3	0,30	21,07	100,72		3,80
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	1,62	0,31	10,44	48,37		2,05
		Обед	Напиток	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0,00	25,70	105,00	436	6,83
1	4	Итого за день:			1270	42,88	41,41	180,42	1285,63		211,21
1	5	Завтрак	Горячее блюдо	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,11	7,00	24,02	165,32	41\3	11,67
		Завтрак	Холодные закуски	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,52	4,51	0,00	55,65	15	14,60
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	2	0,75	12,75	67,50		3,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,3	0,25	8,35	38,70		1,64
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,15	3,10	15,97	105,17	32\10	9,74
		Завтрак	Фрукты	ФРУКТ	100	1,5	0,50	21,00	96,00		26,44
1	5	Обед	Овощи	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,67	16,87		13,69
		Обед	1-е блюдо	СУП ПОЛЕВОЙ С КУРИЦЕЙ	200	5,76	3,38	16,96	121,60	137	12,35
		Обед	2-е блюдо	АЗУ	240	14,36	21,03	21,24	386,46	260	91,66
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	45	3	0,30	21,07	100,72		3,80
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	1,62	0,31	10,44	48,37		2,05
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	200	0,45	0,10	32,13	131,92	441	8,66
1	5	Итого за день:			1340	43,54	41,37	186,6	1334,28		199,3

2	1	Завтрак	Горячее блюдо	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,11	11,85	28,45	185,00	184	15,92
		Завтрак	Холодные закуски	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,52	4,51	0,00	55,65	15	14,60
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	2	0,75	12,75	67,50		3,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,3	0,25	8,35	38,70		1,64
		Завтрак	Напиток	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0,00	23,28	92,15		10,23
		Завтрак	Фрукты	ФРУКТ	100	0,4	0,40	9,80	49,00		21,02
2	1	Обед	Холодные закуски	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	60	0,68	6,06	2,00	65,86	29	10,32
		Обед	1-е блюдо	НАШЕ СУП - ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	225	5,3	7,40	24,12	202,00	099	15,37
		Обед	Гарнир	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	240	16,25	13,01	35,67	328,70	266	98,10
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	45	3	0,30	21,07	100,72		3,80
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	1,62	0,31	10,44	48,37		2,05
		Обед	Напиток	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0,00	19,00	70,00		8,51
2	1	Итого за день:			1355	43,18	44,84	194,93	1303,65		204,56
2	2	Завтрак	Горячее блюдо	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННОЙ	160	14,59	15,88	30,73	301,08	227	65,12
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	2	0,75	12,75	67,50		3,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,3	0,25	8,35	38,70		1,64
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,28	0,01	16,35	67,85	431	1,34
		Завтрак	Фрукты	ФРУКТ	100	0,4	0,40	9,80	47,00		21,02
2	2	Обед	Холодные закуски	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,82	4,12	4,20	79,45	48	4,62
		Обед	1-е блюдо	СУП-ЛАПША С КУРИЦЕЙ	200	5,69	4,48	3,56	135,65	22\2	28,63
		Обед	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	90	7,24	13,45	3,47	200,54	40\8	70,92
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,25	4,80	31,10	130,21	209	8,63
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	45	3	0,30	21,07	100,72		3,80
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	1,62	0,31	10,44	48,37		2,05
		Обед	Напиток	НАПИТОК "ЗДОРОВЬЕ"	200	0	0,00	43,33	104,00	65	10,10
2	2	Итого за день:			1275	44,19	44,75	195,15	1321,07		220,87
2	3	Завтрак	Горячее блюдо	КАША РИСОВАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	11,02	11,89	40,01	210,00		26,46
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	2	0,75	12,75	67,50		3,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,3	0,25	8,35	38,70		1,64
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	5,50	12,00	154,00	642	14,03
		Завтрак	Фрукты	ФРУКТ	100	0,4	0,40	9,80	35,00		21,02
2	3	Обед	салаты	САЛАТ "БУРЯЧОК"	60	0,4	3,21	7,59	59,71	16	7,29
		Обед	1-е блюдо	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	2,43	5,11	7,56	90,04	87	19,13
		Обед	мясное блюдо	СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ)	90	9,29	12,50	10,01	145,21	321	50,25
		Обед	Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,7	4,60	28,40	177,00	181	11,18
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	45	3	0,30	21,07	100,72		3,80
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	1,62	0,31	10,44	48,37		2,05
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1,3	0,10	32,40	130,00	293	11,91
2	3	Итого за день:			1315	41,36	44,92	200,38	1256,25		171,76

2	4	Завтрак	Горячее блюдо	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,56	3,01	37,89	165,32	41\3	11,67
		Завтрак	Холодные закуски	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	10,55
		Завтрак	Холодные закуски	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,52	4,51	0,00	55,65	15	14,51
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	2	0,75	12,75	67,50		3,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,3	0,25	8,35	38,70		1,64
		Завтрак	Напиток	НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	1	1,15	0,00	94,00	432	7,22
		Завтрак	Фрукты	ФРУКТ	100	0,4	0,40	9,80	47,00		21,02
2	4	Обед	Холодные закуски	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	100	1,08	10,13	6,86	123,01	7	18,65
		Обед	1-е блюдо	СУП ПОЛЕВОЙ С КУРИЦЕЙ	200	4,45	2,25	16,95	133,00	137	12,35
		Обед	рыбное блюдо	СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)	90	11,85	7,80	9,87	175,12	250	71,67
		Обед	Гарнир	СЛОЖНЫЙ ОВОЩНОЙ ГАРНИР	150	3,41	5,70	18,55	140,50	128,139	14,80
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	45	3	0,30	21,07	100,72		3,80
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	1,62	0,31	10,44	48,37		2,05
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,23	0,10	22,62	93,27	388	6,24
2	4	Итого за день:			1380	42,47	44,91	175,23	1356,96		199,17
2	5	Завтрак	Горячее блюдо	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,63	9,65	33,26	254,98	184	16,12
		Завтрак	Холодные закуски	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	10,55
		Завтрак	Холодные закуски	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,52	4,51	0,00	55,65	15	14,49
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	2	0,75	12,75	67,50		3,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,3	0,25	8,35	38,70		1,64
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,10	15,10	58,00	430	1,34
		Завтрак	Фрукты	ФРУКТ	100	0,4	0,40	9,80	47,00		21,02
2	5	Обед	Холодные закуски	СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ	60	0,47	0,06	1,46	8,15		11,29
		Обед	1-е блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	205	1,6	4,50	10,27	92,09	76	11,98
		Обед	Гарнир	РАГУ ИЗ МЯСА КУР	240	18,56	21,23	28,45	315,58	3\9	66,68
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	45	3	0,30	21,07	100,72		3,80
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	1,62	0,31	10,44	48,37		2,05
		Обед	Напиток	НАПИТОК "ВИТАМИНКА"	200	0,34	0,11	43,35	176,51	65	10,10
2	5	Итого за день:			1345	41,69	50,42	194,38	1338,05		174,06
		Среднее значение за период:			1338	42,35	44,22	187,89	1308,22		191,29

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 149573922187837288311503629658482451098261240749

Владелец Медянцева Юлия Борисовна

Действителен с 21.10.2025 по 21.10.2026