УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ
Даниловская ООШ
Л.А. Лобова
Приказ № 38-Д от 28.08.2026 г.

Примерное 10-ти дневное меню
для обучающихся 1- 4 классов (обед)
МКОУ Даниловская ООШ

Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей

Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 класса (обед)

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15.1	14.3	6	212.8
54-1соус	Соус сметанный	100	1.5	8.2	3.3	93
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	**860**	**36**	**39.3**	**107.7**	**929.2**
	Итого за день	**860**	**36**	**39.3**	**107.7**	**929.2**
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-3соус	Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Сельдь среднесолёная	100	17	8.5	0	144.5
	Итого за Обед	**890**	**35.6**	**19.3**	**97.5**	**705.6**
	Итого за день	**890**	**35.6**	**19.3**	**97.5**	**705.6**
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-17с	Суп из овощей	200	1.4	3.7	8.1	71.2
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-21м	Курица отварная	90	28.9	2.2	1	139.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	**860**	**56.8**	**17.8**	**109**	**824**
	Итого за день	**860**	**56.8**	**17.8**	**109**	**824**
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					

54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	200	5	4.8	11.3	108.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	4.4	26.6	164.2
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	**870**	**36.6**	**34.9**	**86**	**805.5**
	Итого за день	**870**	**36.6**	**34.9**	**86**	**805.5**
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.8	4.3	10.7	88.3
54-26г	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-5соус	Соус молочный натуральный	100	3.6	7.4	9.6	119.2
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	**860**	**27.3**	**37.3**	**100.1**	**844.3**
	Итого за день	**860**	**27.3**	**37.3**	**100.1**	**844.3**
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1.1	2.4	10	65.8
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	**790**	**39.3**	**29.7**	**108.2**	**856.8**
	Итого за день	**790**	**39.3**	**29.7**	**108.2**	**856.8**
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Мандарин	80	0.6	0.2	6	28
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8

Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	**800**	**41.1**	**20.5**	**81.1**	**673.2**
	Итого за день	**800**	**41.1**	**20.5**	**81.1**	**673.2**
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.4	6.6	2.1	73.5
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	4.5	12.4	122
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Снежок 2.5%	100	2.7	2.5	10.8	76.5
	Итого за Обед	**770**	**33.9**	**25.6**	**85.7**	**710.2**
	Итого за день	**770**	**33.9**	**25.6**	**85.7**	**710.2**
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-19с	Борщ с фасолью	200	3.1	5.1	12.3	107.5
54-6т	Сырники	50	9.8	2.9	8.2	97.9
54-12м	Плов с курицей	200	27.3	6.5	33.3	300.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	**770**	**46.9**	**18.8**	**93.4**	**730.6**
	Итого за день	**770**	**46.9**	**18.8**	**93.4**	**730.6**
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	3.3	7.8	63.7
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-2соус	Соус белый основной	100	2.7	3.8	4.3	62.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	**910**	**35**	**33.6**	**111.8**	**889.7**
	Итого за день	**910**	**35**	**33.6**	**111.8**	**889.7**

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Обед	838	38.9	27.7	98.1	796.9
Среднее значение за период	838	38.9	27.7	98.1	796.9