

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ Здвинской СОШ №1



Квашнина Е.С.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

для организации питания детей 1-4 классов муниципального казенного общеобразовательного учреждения

Здвинской средней общеобразовательной школы №1

Действительно с 01.09.2025 года

№ТК	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Э/ценн	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Понедельник, 1 неделя																			
	Обед																			
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,76	4,12	2,47	49,9	0,03	0,04	85,84	0	15,28	107,58	175,72	22,4	13,39	24,52	0,63	12,4	0,3	19,2
54-19с	Борщ с фасолью	200	3,09	5,11	12,29	107,5	0,05	0,04	110,38	0	4,28	107,79	317,45	86,89	24,52	73,75	1,21	17,7	2	26,4
54-12м	Плов с курицей	250	34,04	10,11	41,52	393,4	0,11	0,1	183,75	0	2,96	363,58	479,06	94,27	135,4	291,9	2,51	49,8	34,4	211,7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,9	3,6	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,3	0
	Итого за Обед	820	45,43	20,38	116,02	829,2	0,33	0,24	379,97	0	26,52	1073,35	1341,53	240,06	203,81	490,57	8,98	81,8	49,6	266
	Итого за день	820	45,43	20,38	116,02	829,2	0,33	0,24	379,97	0	26,52	1073,35	1341,53	240,06	203,81	490,57	8,98	81,8	49,6	266
№ТК	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Э/ценн	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Вторник, 1 неделя																			
	Обед																			
7	Винегрет овощной	80	0,81	5,67	4,2	71	0,02	0,03	241,84	0	6,52	73	153,22	15,85	12,76	25,5	0,51	2,5	0,1	14,6
54-9R-2022	Рассольник классический	200	1,93	9,73	14,81	145,5	0,05	0,04	184,11	0	4,79	7,19	289,5	46,47	20,3	51,69	0,64	4,3	1,3	31,6
54-16м/54-3соус	Тефтели из говядины с рисом/ соус красный основной	120	15,12	15,12	9,87	236,1	0,04	0,11	1,85	0	0,47	210,78	245,48	26,07	21,94	153,81	1,97	29,9	1,5	58,8
54-1г	Макаронь отварные	150	5,32	4,92	32,8	196,8	0,06	0,03	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,84	7,2	40,7	0,73	20,8	0,1	11,9
54-4хн	Компот из изюма	200	0,43	0,09	18,34	75,9	0,02	0,01	0,72	0	0	17,83	137,95	76,42	7,31	22,45	0,54	0,2	0,1	46,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,9	3,6	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,3	0

	Итого за Обед	840	30,15	36,37	119,56	917,1	0,31	0,26	446,88	0,09	11,78	940,24	1009,25	293,15	92,01	380,55	6,22	59,6	16	172,4
	Итого за день	840	30,15	36,37	119,56	917,1	0,31	0,26	446,88	0,09	11,78	940,24	1009,25	293,15	92,01	380,55	6,22	59,6	16	172,4
№ТК	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Э/ценн	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Среда, 1 неделя																			
	Обед																			
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1,07	3,59	6,09	60,8	0,01	0,02	0,91	0	3,04	105,02	181,69	25,61	14,6	28,67	0,94	16	0,5	15,2
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	4,97	5,77	11,3	116,9	0,035	0,035	103,286	0	6,423	96,687	195,41	34,53	15,324	40,395	0,497	15,372	1,251	20,68
54-10м	Капуста тушенная с мясом	120	13,17	13,2	8,01	203,7	0,054	0,116	61,881	0,078	17,333	183,7	445,63	50,603	29,058	139,783	2,191	26,925	0,408	53,619
54-11г	Картофельное пюре	150	3,07	5,31	19,82	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,79	624,82	39,49	28,23	84,47	1,03	28,5	0,8	42,8
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,54	0,15	19,44	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3	1,95	179,45	79,94	22,18	18,05	0,67	0,1	0,1	1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,9	3,6	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,3	0
	Итого за Обед	840	29,36	28,86	104,2	793,9	0,25	0,19	26,21	0,09	13,54	751,16	1115,26	167,54	87,51	217,59	4,47	46,5	14,3	67,7
	Итого за день	840	29,36	28,86	104,2	793,9	0,25	0,19	26,21	0,09	13,54	751,16	1115,26	167,54	87,51	217,59	4,47	46,5	14,3	67,7
№ТК	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Э/ценн	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Четверг, 1 неделя																			
	Обед																			
54-20з	Горошек зеленый	80	2,33	0,14	4,73	29,5	0,06	0,03	24	0	3,2	218,88	65,74	14,08	14,62	43,15	0,49	0	0,9	0
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,66	5,63	5,73	92,2	0,022	0,032	104,947	0	10,764	98,52	184	45,924	13,131	30,974	0,481	15,25	0,339	14,76
228	Рыба, припущенная в молоке	120	17,2	6,82	3,74	145,3	0,10	0,13	10,44	0,22	1,09	44,79	439,02	74,63	57,52	258,18	0,91	165,24	15,72	767,58

54-7г	Рис припущенный	150	3,46	4,8	34,96	196,9	0,03	0,02	18,36	0,09	0,00	152,60	44,72	87,98	22,63	69,70	0,48	20,73	6,94	26,09
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	19,82	80,8	0	0.002	12	0	0.016	0.076	0.25	98.243	1.688	3.445	0.078	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,9	3,6	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,3	0
	Итого за Обед	840	34,57	18,23	108,52	736,5	0,311	0,23	64,8	0,304	4,292	898,665	862,78	199,19	117,273	457,431	3,702	187,865	36,461	802,37
	Итого за день	840	34,57	18,23	108,52	736,5	0,311	0,23	64,8	0,304	4,292	898,665	862,78	199,19	117,273	457,431	3,702	187,865	36,461	802,37
№ТК	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Э/ценн	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Пятница, 1 неделя																			
	Обед																			
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	80	1,81	8,82	2,86	98	0.031	0.055	40.676	0.141	23.052	118.563	193.36	30.432	12.431	35.448	0.639	13.899	2.193	13.28
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,17	2,77	18,5	119,6	0,08	0,04	97,51	0	6,89	93,01	410,42	13,72	20,83	54,57	0,87	16,7	0,2	32,7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20,09	19,05	7,99	283,7	0,25	2	5671,17	0,03	14,89	674,92	299,47	60,48	21,37	331,24	6,88	88,7	39,5	264,5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,34	35,93	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,04	22,3	3,6	16,1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,95	92,47	58,11	3,13	3,83	0,79	0,8	0,1	3,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,9	3,6	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,3	0
	Итого за Обед	840	41,98	37,96	114,75	968,3	0,67	2,21	5789,07	0,12	23,38	1407,73	1151,02	201,43	187,99	657,03	14,41	130,4	56,3	325,2
	Итого за день	840	41,98	37,96	114,75	968,3	0,67	2,21	5789,07	0,12	23,38	1407,73	1151,02	201,43	187,99	657,03	14,41	130,4	56,3	325,2
№ТК	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Э/ценн	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг

	Понедельник, 2 неделя																			
	Обед																			
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	80	1,81	8,82	2,86	98	0,031	0,055	40,676	0,141	23,052	118,563	193,36	30,432	12,431	35,448	0,639	13,899	2,193	13,28
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,66	5,63	5,73	92,2	0,01	0,03	104,94	0	10,77	98,52	184,01	37,46	13,13	30,98	0,48	15,2	0,2	14,7
54-65д-2020/54-3 соус	Куриная голень/Соус красный основной	120	17,77	20,33	1,78	261,4	0,06	0,14	51,84	0	0,86	64,13	193,22	16,9	18,79	172,35	1,67	4,8	0	156
54-1г	Макароны отварные	150	5,32	4,92	32,8	196,8	0,06	0,03	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,84	7,2	40,7	0,73	20,8	0,1	11,9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,9	3,6	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,3	0
	Итого за Обед	840	37,1	40,74	102,91	926,8	0,27	0,26	175,14	0,09	15,63	806,09	800,33	196,7	69,62	344,43	7,51	42,7	13,2	191,3
	Итого за день	840	37,1	40,74	102,91	926,8	0,27	0,26	175,14	0,09	15,63	806,09	800,33	196,7	69,62	344,43	7,51	42,7	13,2	191,3
№ТК	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Э/ценн	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Вторник, 2 неделя																			
	Обед																			
54-27з	Морковь отварная дольками	80	1,1	2,63	5,53	50,2	0,04	0,05	1057,2	0,05	1,74	14,38	145,75	70,84	28,83	42,77	0,54	4,4	0,1	48,1
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,58	16,28	133	0,13	0,05	97,18	0	4,77	95,82	382,43	26,93	28,99	80,48	1,48	15,9	1,9	28,9
54-12м	Плов с курицей	250	34,04	10,11	41,52	393,4	0,11	0,1	183,75	0	2,96	363,58	479,06	94,27	135,4	291,9	2,51	49,8	34,4	211,7
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	19,82	80,8	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,07	2,11	4,31	0,09	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,9	3,6	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,3	0

	Итого за Обед	820	48,76	18,16	122,69	849,2	0,4	0,24	1353,13	0,05	9,49	956,23	1136,71	322,61	217,83	505,86	6,45	72	49,3	297,4
	Итого за день	820	48,76	18,16	122,69	849,2	0,4	0,24	1353,13	0,05	9,49	956,23	1136,71	322,61	217,83	505,86	6,45	72	49,3	297,4
№ТК	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Э/ценн	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Среда, 2 неделя																			
	Обед																			
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2,01	8,12	8,32	114,3	0,039	0,048	163,004	0	46,372	118,259	330,31	53,848	20,239	40,416	0,736	14,307	0,349	16,88
54-9R-2022	Рассольник классический	200	1,93	9,73	14,81	145,5	0,05	0,04	184,11	0	4,79	7,19	289,5	46,47	20,3	51,69	0,64	4,3	1,3	31,6
54-28м	Жаркое подомашнему из курицы	250	31,01	7,78	21,98	282,1	0,18	0,15	40,91	0,11	12,84	358,78	990,14	31,64	125,99	269,74	2,87	54,6	25,9	208,5
54-4хн	Компот из изюма	200	0,43	0,09	18,34	75,8	0,02	0,01	0,72	0	0	17,83	137,95	76,42	7,31	22,45	0,54	0,2	0,1	46,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,9	3,6	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,3	0
	Итого за Обед	820	41,92	26,56	102,99	809,5	0,37	0,24	225,74	0,11	17,63	866,2	1546,89	177,03	176,1	430,28	5,88	61	40,2	295,6
	Итого за день	820	41,92	26,56	102,99	809,5	0,37	0,24	225,74	0,11	17,63	866,2	1546,89	177,03	176,1	430,28	5,88	61	40,2	295,6
№ТК	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Э/ценн	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Четверг, 2 неделя																			
	Обед																			
54-21з	Кукуруза сахарная	80	1,65	0,28	8,15	41,8	0,01	0,03	0,96	0,00	1,54	243,20	90,30	29,57	9,05	28,54	0,25	0,00	0,35	14,40
54-19с	Борщ с фасолью	200	3,09	5,11	12,29	107,5	0,05	0,04	110,38	0	4,28	107,79	317,45	86,89	24,52	73,75	1,21	17,7	2	26,4
54-5м/54-3соус	Котлета из курицы/Соус красный основной	120	19,75	4,8	15,15	182,9	0,074	0,08	31,932	0,008	1,164	213,443	257,24	35,877	66,495	148,797	1,469	17,451	18,481	104,11
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,34	35,93	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,04	22,3	3,6	16,1

54-3хн	Компот из чернослива	200	0,54	0,15	19,44	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3	1,95	179,45	79,94	22,18	18,05	0,67	0,1	0,1	1	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,9	3,6	8,7	
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,3	0	
	Итого за Обед	840	39,79	17,52	130,5	839	0,466	0,33	163,962	0,098	7,28	1198,233	1193,1	301,395	264,903	536,523	9,47	59,451	37,433	170,71	
	Итого за день	840	39,79	17,52	130,5	839	0,466	0,33	163,962	0,098	7,28	1198,233	1193,1	301,395	264,903	536,523	9,47	59,451	37,433	170,71	
№ТК	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Э/ценн	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Пятница, 2 неделя																				
	Обед																				
7	Винегрет овощной	80	0,85	5,67	4,55	72,5	0,03	0,03	241,84	0,00	6,52	73,00	153,22	15,85	12,76	25,50	0,52	2,52	0,26	14,63	
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,14	5,78	10,78	115,6	0,04	0,03	103,28	0	6,43	96,57	200,2	27,66	14,61	52,44	0,57	15,2	2,8	16,7	
290	Филе куриное тушенное в соусе	120	24,01	1,81	0,6	114,8	0,05	0,06	7,27	0	0,9	49,69	268,42	7,81	81,29	161,4	1,34	6,5	21,7	140,4	
54-1г	Макаронные отварные	150	5,32	4,92	32,8	196,8	0,06	0,03	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,84	7,2	40,7	0,73	20,8	0,1	11,9	
54-2хн	Компот из кураги	200	0,98	0,05	15,64	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,63	285,19	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,9	3,6	8,7	
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,3	0	
	Итого за Обед	840	42,84	19,07	103,91	758,4	0,307	0,22	440,71	0,09	14,17	853,33	1090,13	270,158	156,63	391,836	5,569	46,92	37,758	192,332	
	Итого за день	840	42,84	19,07	103,91	758,4	0,307	0,22	440,71	0,09	14,17	853,33	1090,13	270,158	156,63	391,836	5,569	46,92	37,758	192,332	
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Средние показатели за Обед	834	39,19	26,39	112,605	842,79	0,368	0,44	906,561	0,104	14,3712	975,1228	1124,7	236,9263	157,3676	441,21	7,2661	78,8236	35,0552	278,101	
	Средние показатели за период	834	39,19	26,39	112,605	842,79	0,368	0,44	906,561	0,104	14,3712	975,1228	1124,7	236,9263	157,3676	441,21	7,2661	78,8236	35,0552	278,101	