«Утверждаю»

Директор ООО «Агроинвест»

_____ Демьянченко Д.А.

«09» ноября _____ 2026г

М.П.

«Согласовано»

МОУ СОШ Образовательный комплекс № 13 имени Л.П. Семеновой

Директор _____ А.Л. Розина

«09» ноября _____ 2026г

М.П.

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория детей от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День первый							
	Печенье	30	0,48	0,62	5,42	29,31	
	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
		368	***9,59***	***10,84***	***52,01***	***343,5***	
Завтрак 2	Сок яблочный	180	2,71	0	18,18	91,1	№130 2007г
		180	***2,71***	***0***	***18,18***	***91,1***	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	6,09	1,68	16,9	126,15	№66 2003г
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,84	5,78	32,94	216,4	№168 2011г
	Гуляш из отварного мяса	70	8,99	10,49	2,31	130,9	№277 2011г
	Напиток из сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	2004г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
		625	***25,67***	***18,45***	***89,25***	***646,99***	
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/15	18,1	30,8	2,4	298,23	№216 2011
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	12,49	36	№ 7 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	14,8	82,83	ту
		390	***22,78***	***33,97***	***39,15***	***454,95***	
Итого за первый день:		**1563**	**60,75**	**63,26**	**198,59**	**1536,54**	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День второй							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	6,84	10,8	34,67	263	№172 2011г
	Кофейный напиток с молоком	180	2,24	2,1	25,03	118,8	№692 2004г
		405	***11,48***	***20,4***	***74,6***	***526,8***	
Завтрак 2	Напиток из изюма	180	0,34	0,08	21,65	67,98	№401 2008г
		180	***0,34***	***0,08***	***21,65***	***67,98***	
	Суп картофельный со свининой	200	2,13	2,7	21,34	153	№89 2007г
	Котлета мясная	70	13,7	13,1	12,4	221,3	№282 2011г
	Пюре картофельнное	130	3,4	53,35	20,52	152,5	№321 2011г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
		625	***22,59***	***69,67***	***81,79***	***660,29***	
Уплотнённый полдник	Запеканка творожная с фруктовым соусом	140/30	17,54	16,51	17,15	334,5	№237 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
		380	***19,9***	***16,73***	***41,41***	***443,39***	
Итого за второй день:		**1590**	**54,31**	**106,88**	**219,45**	**1698,46**	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День третий							
Завтрак 1	Бутерброд с сыром	10/30	2,4	3,15	27,29	81,7	
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	154,8	№397 2011г
		405	***15,12***	***16,54***	***80,24***	***512,8***	
Завтрак 2	Сок яблочный	180	2,71	0	18,18	91,1	№130 2007г
		180	***2,71***	***0***	***18,18***	***91,1***	
Обед	Щи с картофелем со сметаной	200	8,32	19,83	11,35	134,4	№61 2011
	Котлета рыбная любительская	70	12,9	4	6,01	112,2	№282 2021г
	Рис отварной	130	3,6	4,6	40,2	213	№168 2011г
	Кисель	180			18,09	97,2	2004г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
		625	***28,12***	***28,93***	***93,72***	***652,4***	
Уплотнённый полдник	Рагу овощное со свининой	200	3,89	7,26	18,79	297,94	№331 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Булочка домашняя	50	4,64	6,26	26,96	179	№469 2011г
		430	***8,59***	***13,54***	***55,21***	***514,83***	
Итого за третий день:		**1615**	**54,54**	**59,01**	**247,35**	**1771,13**	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День четвёртый							
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	
	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	180/5	6,23	8,82	24,39	200,7	№84 2004г
	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	№394 2011г
		405	***11,3***	***18,66***	***53,6***	***434,7***	
Завтрак 2	Яблоко	100	2,71	0	18,18	91,1	
		100	***2,71***	***0***	***18,18***	***91,1***	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,59	4,08	13,53	128,8	№76 2011г
	Печень тушеная в сметане	70	13,94	14,18	5,22	147,7	2003г
	Макаронные изделия отварные	130	4,69	8,69	32,5	205,19	№204 2011г
	Напиток из сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	2004г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
		625	***23,97***	***27,45***	***88,35***	***655,23***	
Уплотнённый полдник	Запеканка творожная с фруктовым соусом	140/30	17,54	16,51	17,15	334,5	№237 2011 г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,12	0,02	10,2	41	№393 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
		380	***19,96***	***16,73***	***42,15***	***446,5***	
Итого за четвёртый день:		**1630**	**57,94**	**62,84**	**202,28**	**1627,53**	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День пятый							
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Яйцо куриное варёное	40	2,39	2,16	0,13	29,64	№213 2011г
	Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	6,21	7,47	25,09	192	№179 2011г
		435	***10,96***	***9,85***	***49,48***	***330,53***	
Завтрак 2	Напиток из изюма	180	0,34	0,08	21,65	67,98	№401 2008г
		180	***0,34***	***0,08***	***21,65***	***67,98***	
	Суп вермишелевый с птицей (курица)	200	2,2	4,6	31,11	152,2	
	Плов с птицей (кура)	170	18,36	17,33	32,13	299,4	№443 2004г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб ржаной	50	3,66	0,55	20,07	106,22	ту
		600	***24,28***	***22,5***	***92,77***	***595,71***	
Уплотнённый полдник	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Манник	50	3,6	7,04	20,62	145,45	№274 2004г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
		415	***12,71***	***17,26***	***67,21***	***459,64***	
Итого за пятый день:		**1620**	**48,29**	**49,69**	**231,11**	**1453,86**	
Среднее значение за пять дней:		**1609**	**55,166**	**68,336**	**219,756**	**1617,504**	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День первый							
	Печенье	30	0,4	0,52	4,52	24,43	
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	9,01	10,8	34,67	263	№172 2011г
	Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	№394 2011г
		395	***395***	***395***	***395***	***395***	
Завтрак 2	Сок яблочный	180	2,71	0	18,18	91,1	№399 2011г
		180	***2,71***	***0***	***18,18***	***91,1***	
Обед	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,64	4,32	13,92	129	№54-5с-2020
	Макаронные изделия отварные	130	4,69	8,69	32,5	205,19	№204 2011г
	Тефтели мясные с соусом	50/20	6,02	6,16	5,67	137,34	№286 2012г
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	№639 2004
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
		625	***23,1***	***19,67***	***89,19***	***645,07***	
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/15	18,1	30,8	2,4	298,23	№216 2011
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	12,49	36	№ 7 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
		385	***22,78***	***33,97***	***39,15***	***443,12***	
Итого за первый день:		**1570**	**443,59**	**448,64**	**541,52**	**1574,29**	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День второй							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	6,21	7,47	25,09	192	№179 2011г
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	154,8	№397 2011г
		405	***12,28***	***18,16***	***55,81***	***491,8***	
Завтрак 2	Напиток из изюма	180	0,34	0,08	21,65	67,98	№401 2008г
		180	***0,34***	***0,08***	***21,65***	***67,98***	
Обед	Борщ с картофелем и сметаной	200	4,7	6,1	16,1	114,22	№57 2011 г
	Печень тушеная в сметане	70	13,94	14,18	5,22	147,7	2003г
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,84	5,78	32,94	216,4	№168 2011г
	Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	№394 2011г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
		625	***31,45***	***28,9***	***86,64***	***662,92***	
Уплотнённый полдник							
	Жаркое по-домашнему	200	10,93	15	20,91	349,5	№66 2003г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Булочка домашняя	50	4,64	6,26	26,96	178	№469 2011г
		430	***15,63***	***21,28***	***57,33***	***565,39***	
Итого за второй день:		**1640**	**59,7**	**68,42**	**221,43**	**1788,09**	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День третий							
Завтрак 1	Бутерброд с сыром	10/30	2,4	3,15	27,29	81,7	№ 6 2011г
	Суп молочный с макаронными изделиями	180/5	5,43	5,04	16,41	252,94	№ 93 2011г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
		405	***7,89***	***8,21***	***53,16***	***372,53***	
Завтрак 2	Сок яблочный	180	2,71	0	18,18	91,1	№399 2011г
		180	***2,71***	***0***	***18,18***	***91,1***	
Обед	Суп картофельный с яйцом	200	9,2	4,48	14,24	149	№140 2004г
	Капуста тушенная	130	2,68	4,2	12,25	97,63	№336
	Биточек мясной	70	13,7	13,1	12,4	221,3	№282 2011г
	Кисель	180			18,09	97,2	№639 2004
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
		625	***28,88***	***22,28***	***75,05***	***660,73***	
Уплотнённый полдник	Запеканка творожная с фруктовым соусом	140/30	17,54	16,51	17,15	334,5	№237 2011 г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
		380	***19,9***	***16,73***	***41,41***	***443,39***	
Итого за третий день:		**1510**	**59,38**	**47,22**	**187,8**	**1567,75**	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День четвёртый							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Кофейный напиток	180	2,24	2,1	25,03	118,8	№692 2004г
		405	***13,69***	***19,8***	***77,06***	***540,1***	
Завтрак 2	Яблоко	100	2,71	0	18,18	91,1	
		100	***2,71***	***0***	***18,18***	***91,1***	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,68	9,71	69,8	№85 2012
	Ежики мясные с соусом	120/50	14,3	16,7	32,1	297,1	№450 1996г
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	№639 2004
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
	Икра свекольная	50	0,45	2,35	2,95	34,8	№54 2011г
		650	***20,17***	***22,23***	***81,86***	***575,24***	
Уплотнённый полдник	Пюре картофельное	130	3,38	53,33	20,51	152,8	№321 2011г
	Суфле мясное	70	11,66	13,05	6,36	189,55	№287 2011
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,12	0,02	10,2	41	№393 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
		410	***17,46***	***66,6***	***51,87***	***454,35***	
Итого за четвёртый день:		**1560**	**54,03**	**108,63**	**228,97**	**1660,79**	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День пятый							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	№394 2011г
		405	***14,12***	***20,04***	***66,34***	***510,3***	
Завтрак 2	Напиток из изюма	180	0,34	0,08	21,65	67,98	№401 2008г
		180	***0,34***	***0,08***	***21,65***	***67,98***	
Обед	Суп вермишелевый с птицей (курица)	200	2,2	4,6	31,11	152,2	
	Овощи тушеные с птицей (курица)	200	10,37	8,67	18,15	181,72	№302 2011
	Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	№394 2011г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
		625	***18,54***	***16,11***	***81,64***	***518,52***	
Уплотнённый полдник	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Манник	50	3,6	7,04	20,62	145,45	№274 2004г
		410	***12,71***	***17,26***	***67,21***	***459,64***	
Итого за пятый день:		**1630**	**45,71**	**53,49**	**236,84**	**1556,44**	
Среднее значение за пять дней :		**1588**	**132,482**	**145,28**	**283,312**	**1629,472**	
Среднее значение за десять дней :		**1598,5**	**94,5116**	**108,6726**	**250,3986**	**1639,8524**	