

Утверждаю
Директор школы:
Черенкова С.Е.
Приказ № 137 от 24.08.2026 г.

Примерное
10 – дневное меню
В МБОУ Стрелихинская СОШ
Кесовогорского муниципального округа
2026-2027 год
(до 12 лет)

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-Зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	Завтрак:													
167	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная манная	160	5,94	9,58	43,88	284,43	0,15	1,34	0	37,54	0	0	2,64	
2	Хлеб пшеничный с повидлом	90 10	7,11 0,08	2,43 7,25	48,78 0,13	213,3 6,61	0 0,01	0 0	0 0	0 24	0 30	0 0,5	0 0,2	
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	33	67,5	10,5	0,4	
	Апельсин	100	0,63	0,14	5,67	30,1	2,7	67	0,9	34	2,9	3,3	0,3	
	Обед:													
Б/н	Порционная нарезка-огурцы свежие	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	13,11	24,01	7,98	0,34	
208 637	Суп с макаронными изделиями и мясом	200/50	2,15 14,23	2,27 1,91	13,71 0,28	83,8 75	0,09 0,04	6,6 0,28	0	19,68 6,56	53,32 116,5	21,6 15,13	0,87 1,18	
469	Сырники из творога с стухнутым молоком	160/10	28,44	19,51	17,1	357,16	0,11	0,39	89,95	248,75	350,7	39,6	1,17	
379	Компот из свежих фруктов+Витамин С	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8	
Пр.г	Хлеб ржаной	48	3,15	0,55	20,65	100,5	0,2	0	0,5	33	194	57	4,5	
			63,79	49,09	190,33	1387,28	3,36	81,31	91,43	461,64	841,33	155,61	12,4	

День: Вторник
Неделя : Первая
Сезон: Осенне-Зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B ₁	C	A		Ca	P	Mg		Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		11	12	13		14
	Завтрак:														
173	Каша молочная, с маслом(геркулес) и фруктами	160	6,89	10,24	30,59	242,29	0	158,65	0		158,65	0	72,05		2,09
2	Хлеб пшеничный с маслом	90	7,11	2,43	48,78	213,3	0	0	0		0	0	0		0
		10	0,08	7,25	0,13	6,61	0,01	0	0		24	30	0,5		0,2
945	Кефир	200	3	3,2	4	57	0,02	0	0,08		33	67,5	10,5		0,4
	Груша	100	0,28	0,21	7,21	32,9	0,02	5	0		8	96	0		2,3
	Обед:														
Б/н	Порционная нарезка- помидоры свежие	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0		10,55	19,73	10,67		0,5
187	Щи свежие с сметаной и курой	200/10/ 25	1,40	3,91	6,79	67,8	0,05	14,17	0		34,66	38,1	17,8		0,64
			7,12	0,96	0,28	47,5	0,02	0,14	0		3,28	58,25	7,65		0,59
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5		36,98	86,6	27,75		1,01
255/331	Котлета рыбная с соусом	120/30	16,50	7,11	13,61	184,53	0,11	0,93	31,5		72,81	220,2	38,94		1,01
959	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01		122	90	14		0,56
Пр.г	Хлеб ржаной	48	3,15	0,55	20,65	100,5	0,2	0	0,5		33	194	57		4,5
	Печенье	10	0,75	0,98	9,44	61,7	0,08	0	1,2		2,9	90	20		2,1
			46,65	38,83	159,66	1101,75	0,73	51,96	58,79		381,18	990,38	204,81		13,81

День:Среда
Неделя : Первая
Сезон:Осенне -Зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая Ценност ь (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак:												
438	Омлет	150	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	345	114,2	260,5	19,5	2,94
2	Хлеб пшеничный с сыром	90 15	7,11 3,48	2,43 4,43	48,78 0	213,3 54,6	0 0,01	0 0	0 39	0 132	0 75	0 5,25	0 0,15
859	Компот из свежих фруктов+Витамин С	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8
	Яблоко	100	0,28	0,28	6,86	32,9	0,03	7	0	7	53,06	0	1,54
	Обед:												
Б/н	Порционная нарезка- огурцы свежие	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	13,11	24,01	7,98	0,34
206	Суп картофельный с бобовыми(горох) и курой	200/25	4,39 5,28	4,22 3,4	13,06 0	107,8 51,56	0,18 0,01	4,65 0	0 5	30,46 9,75	69,74 35,75	28,24 5	1,62 0,45
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0	0	1,37	0	16,34	0,53
278	Тефтели мясные в соусе	60/50	5,69	6,36	10,25	151	0	0,72	0	27,95	0	18,33	0,87
379	Напиток из цикория на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0	1,3	0	125,78	0	0	0,4
Пр.г	Хлеб ржаной	48	3,15	0,55	20,65	100,5	0,2	0	0,5	33	194	57	4,5
	Сухари	10	0,96	0,84	0,97	6,34	0,12	0	41	32	80	14	1,9
			52,09	56,57	167,38	1446,61	0,69	19,62	430,5	538,62	794,46	171,64	16,04

День: Четверг
Неделя : Первая
Сезон: Осенне Зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	Завтрак:													
182	Каша молочная, вязкая, с маслом(пшеничная)	160	5,72	8,92	28,22	217,14	0	0,89	0	105,14	0	36,27	0,96	
2	Хлеб пшеничный с повидлом	90 10	7,11 0	2,43 0	48,78 0,61	213,3 24	0 0,01	0 0,6	0 0	0 1,4	0 9	0 7	0 1,3	
945	Кефир	200	3	3,2	4	57	0,02	0	0,08	33	67,5	10,5	0,4	
	Апельсин	100	0,63	0,14	5,67	30,1	2,7	67	0,9	34	2,9	3,3	0,3	
	Обед:													
Б/н	Порционная нарезка- помидоры свежие	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0	10,55	19,73	10,67	0,5	
135	Суп с рыбными консервами	200/32	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12	36,24	141,22	37,88	1,01	
679	Греча отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,2	12,98	208,5	67,5	3,95	
295/331	Котлета куриная с соусом	110/30	30,6	58,8	33,02	800,03	0	2,08	0	111,08	0	41,6	2,84	
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	33	67,5	10,5	0,4	
Пр.г	Хлеб ржаной	48	3,15	0,55	20,65	100,5	0,2	0	0,5	33	194	57	4,5	
	Печенье	10	0,75	0,98	9,44	61,7	0,08	0	1,2	2,9	90	20	2,1	
			67,39	92,66	216,93	2001,48	3,33	90,11	14,96	413,29	800,35	302,22	18,26	

День: Пятница
Неделя : Первая
Сезон:Осenne Зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
	Завтрак:														
167	Омлет	150	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	345	114,2	260,5	19,5	2,94		
2	Хлеб пшеничный с маслом	90	7,11	2,43	48,78	213,3	0	0	0	0	0	0	0		
		10	0,08	7,25	0,13	6,61	0,01	0	0	24	30	0,5	0,2		
959	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56		
	Груша	100	0,28	0,21	7,21	32,9	0,02	5	0	8	96,1	0	2,3		
	Обед:														
Б/н	Порционная нарезка-огурцы свежие	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	13,11	24,01	7,98	0,34		
201	Борщ с сметаной и курой	200/10 25	1,45 5,28	3,93 3,4	120,13 0	120,42 51,56	0,04 0,01	8,23 0	0 5	35,5 9,75	42,58 35,75	21 5	0,95 0,45		
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01		
244	Рыба припущенная с овощами	180	13,77	1,82	5,72	94,5	0,09	1,73	6,75	23,18	151,65	18	0,97		
379	Напиток из цикория на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0	1,3	0	125,78	0	0	0,4		
Пр.г	Хлеб ржаной	48	3,15	0,55	20,65	100,5	0,2	0	0,5	33	194	57	4,5		
	Пряник	10	0,56	0,5	9,63	46,2	0,08	0	0	11	50	9	0,8		
			56,16	49,77	278,22	1357,35	0,7	33,45	382,76	511,25	982,86	179,73	14,02		

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая Ценност ь (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак:												
167	Каша вязкая с маслом и фруктам(рисовая)	160	5,94	9,58	43,88	284,43	0,15	1,34	0	37,54	0	0	2,64
2	Хлеб пшеничный с маслом	90	7,11	2,43	48,78	213,3	0	0	0	0	0	0	0
		10	0,08	7,25	0,13	6,61	0,01	0	0	24	30	0,5	0,2
945	Кефир	200	3	3,2	4	57	0,02	0	0,08	33	67,5	10,5	0,4
	Яблоко	100	0,63	0,14	5,67	30,1	2,7	67	0,9	34	2,9	3,3	0,3
	Обед:												
Б/н	Порционная нарезка- огурцы свежие	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	13,11	24,01	7,98	0,34
208 637	Суп с макаронными изделиями и мясом	200/50	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	19,68	53,32	21,6	0,87
			14,23	1,91	0,28	75	0,04	0,28	0	6,56	116,5	15,13	1,18
469	Сырники из творога с густенным молоком	160/10	28,44	19,51	17,1	357,16	0,11	0,39	89,95	248,75	350,7	39,6	1,17
125	Напиток из цикория с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0	1,3	0	125,78	0	0	0,4
Пр.г	Хлеб ржаной	48	3,15	0,55	20,65	100,5	0,2	0	0,5	33	194	57	4,5
			68,36	53,17	171,58	1348,88	3,34	82,61	91,43	575,42	838,93	155,61	12

День: Вторник
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне Зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		B ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14		
	Завтрак:															
438	Омлет	150	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	345	114,2	260,5	19,5	2,94			
2	Хлеб пшеничный с сыром	90 15	7,11 3,48	2,43 4,43	48,78 0	213,3 54,6	0 0,01	0 0,11	0 0,08	0 39	0 132	0 75	0 5,25	0 0,15		
379	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0	0,08	33	67,5	10,5	0,4		
	Груша	100	0,28	0,21	7,21	32,9	0,02	5	0	0	8	96,1	0	2,3		
	Обед:															
Б/н	Порционная нарезка- помидоры свежие	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0	10,55	19,73	10,67	0,5			
201	Борщ с сметаной и мясом	200/10 25	1,45 7,12	3,93 0,96	120,13 0,28	120,42 47,5	0,04 0,02	8,23 0,14	0 0	35,5 3,28	42,58 58,25	21 7,65	0,95 0,59			
679	Греча отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	12,98	208,5	67,5	3,95			
637	Гуляш с мясом говядины	80 /75	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	24,36	194,69	26,01	2,32			
945	Компот из свежих фруктов+Витамин С	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8			
Пр.г	Хлеб ржаной	48	3,15	0,55	20,65	100,5	0,2	0	0,5	33	194	57	4,5			
	Пряник	10	0,56	0,5	9,63	46,2	0,08	0	0	11	50	9	0,8			
			66,88	64,18	291,46	1525,46	0,9	27,26	384,6	391,09	1168,42	205,43	18,66			

День:Среда

Неделя : Вторая

Сезон:Осень Зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14		
	Завтрак:															
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,13		150,23	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01		
244	Рыба с овощами	120	8,12	1,22	3,15		52,24	0,09	1,73	6,75	23,18	151,65	18	0,97		
2	Хлеб пшеничный с повидлом	90 10	7,11 0	2,48 0	51,54 0,61		273,3 24	0 0,01	0 0,6	0 0	0 1,4	0 9	0 7	0 1,3		
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14		28	0	0	0	6	0	0	0,4		
	Яблоко	100	0,28	0,28	6,86		32,9	0,03	6,45	0	7	53,06	0	1,54		
	Обед:															
Б/н	Порционная нарезка- огурцы свежие	60	0,46	3,65	1,43		40,38	0,02	5,7	0	13,11	24,01	7,98	0,34		
204	Суп рисовый с мясом и томатной пастой	200/20	7,18	2,94	11,76		102,26	0,1	6,7	0	21,01	95,87	25,93	1,18		
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45		192,48	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11		
608/331	Котлета с соусом	80/30	12,44	9,24	14,66		207,03	0,08	0,12	23	35	133,1	25,7	1,2		
125	Напиток из цикория на молоке	200	3,17	2,68	15,95		100,6	0	1,3	0	125,78	0	0	0,4		
Пр.г	Хлеб ржаной	48	3,15	0,55	20,65		100,5	0,2	0	0,5	33	194	57	4,5		
	Сухари	10	0,96	0,84	0,97		6,34	0,12	0	41	32	80	14	1,9		
			51,65	33,2	187,55		1258,02	0,85	40,77	117,75	339,32	864,46	204,48	15,85		

День: Четверг
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	Завтрак:													
168	Каша вязкая, молочная манная	160	3,4	3,96	27,83	161	0,03	0	20	8,6	29,4	5,9	0,36	
2	Хлеб пшеничный с сыром	90	7,11	2,43	48,78	213,3	0	0	0	0	0	0	0	
		15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	132	75	5,25	0,15	
859	Компот из свежих фруктов + витамин С	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8	
	Апельсин	100	0,63	0,14	5,67	30,1	2,7	67	0,9	34	2,9	3,3	0,3	
	Обед:													
Б/н	Порционная нарезка помидоры свежие	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0	10,55	19,73	10,67	0,5	
135	Суп с рыбными консервами	200/32	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12	36,24	141,22	37,88	1,01	
274	Мясо тушеное	90	16,2	12,38	11,3	236	0,1	3,71	20	31,8	150,1	35,7	1,52	
959	Овощи тушеные	150	0	0	0	0	0,2	0,5	0,2	0,4	0,2	0,3	0,2	
Пр.г	Хлеб ржаной	48	3,15	0,55	20,65	100,5	0,2	0	0,5	33	97	57	4,5	
	Печенье	10	0,75	0,98	9,44	61,7	0,08	0	1,2	2,9	90	20	2,1	
959	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56	
			46,01	26,84	185,76	1293,66	3,5	92,16	93,81	528,69	697,95	190	12	

День: Пятница
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне Зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
	Завтрак:														
167	Каша с фруктам(рисовая)	160	5,94	9,58	43,88	284,43	0,15	1,34	0	37,54	0	0	2,64		
2	Хлеб пшеничный с сл маслом	90	7,11	2,43	48,78	213,3	0	0	0	0	0	0	0		
		10	0,08	7,25	0,13	6,61	0,01	0	0	24	30	0,5	0,2		
859	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	33	67,5	10,5	0,4		
	Груша	100	0,28	0,21	7,21	32,9	0,02	5	0	8	96,1	0	2,3		
	Обед:														
Б/н	Порционная нарезка- огурцы свежие	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	13,11	24,01	7,98	0,34		
201	Суп картофельный с бобовыми(горох) и мясом	200/25	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	30,46	69,74	28,24	1,62		
			7,12	0,96	0,28	47,5	0,02	0,14	0	3,28	38,25	7,65	0,59		
469	Сырники из творога с сгущенным молоком	160/10	28,44	19,51	17,1	357,16	0,11	0,39	89,95	248,75	350,7	39,6	1,17		
945	Компот из свежих фруктов+Витамин С	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8		
Пр.г	Хлеб ржаной	48	3,15	0,55	20,65	100,5	0,2	0	0,5	33	194	57	4,5		
			58,57	50,16	191,22	1386,58	0,75	17,22	90,53	399,57	872,7	151,47	14,56		