



И ВЕРЖДАЮ  
Директор МОБУ  
«Черкасская СОШ»  
И. В. Лисаченко

**Примерное 10-дневное меню  
для организации питания обучающихся 7-11 лет  
2023-2024 учебный год осенне-зимний период**

осенне-зимний период на 2023-2024 учебный год	Примерное 10-дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классы						
	прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя 1</b> <b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9	
	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	
	масло сливочное порционное	10	0.1	7.2	0.1	66.1	
	<b>итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>20.2</b>	<b>21.8</b>	<b>91.5</b>	<b>644</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Салат из свежей капусты	60	1.4	0.1	3.5	20.2	
	Плов из говядины	180	13.80	13.3	34.7	313.4	
	сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	0.5	0.3	24.5	102.3	
	Хлеб ржаной	30	2	0.48	10	51.2	
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	
	<b>итого за завтрак</b>	<b>460</b>	<b>20.7</b>	<b>14.8</b>	<b>92.4</b>	<b>580.9</b>	
<b>День 3</b>							
	Макаронные изделия отварные	150	3.5	5.1	34.3	197	
	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7	
	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4	
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	
	Сыр (порциями)	10	2.32	3	0	35.8	
	яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4	
<b>итого за завтрак</b>	<b>655</b>	<b>24</b>	<b>19.6</b>	<b>90.4</b>	<b>634</b>		
<b>День 4</b>							
	каша гречневая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	
	Куры тушеные	90	12.7	5.2	4	113.7	

	Кисель п/я	200	0.2	0	12.9	52.9
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
<b>итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>27.5</b>	<b>12.4</b>	<b>90.8</b>	<b>585.8</b>
<b>День 5</b>						
<b>завтрак</b>	с-т из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
	чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	108.6
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
<b>итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>27.1</b>	<b>25.78</b>	<b>52.35</b>	<b>639.4</b>
<b>Неделя 2</b>						
<b>День 6</b>	каша молоч.Дружба	200	4.65	6.45	36.8	213.5
	йогурт 2,5%	200	6.8	5	11	116.2
	пряник	40	1.77	1.41	22.5	109.8
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	13.4	68.3
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
<b>итого за завтрак</b>		<b>490</b>	<b>17.96</b>	<b>13.73</b>	<b>51.35</b>	<b>526.3</b>
<b>День 7</b>						
<b>Завтрак</b>	сосиска отварная	55	8.69	22.84	1.8	247.15
	горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
	сок натуральный фруктовый	150	0.5	0.3	24.5	102.3
	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
<b>итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>28.69</b>	<b>25.14</b>	<b>89.8</b>	<b>699.25</b>
<b>День 8</b>						
	курица тушеная	90	12.7	5.2	4	113.7
	Макаронные изделия отварные	150	3.5	5.1	34.3	197
	компот из сухофрукт.	200	0.5	0	19.8	81
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	13.4	68.3
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
<b>итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>23.1</b>	<b>11.18</b>	<b>96.1</b>	<b>577.2</b>
<b>День 9</b>						
	салат из белокочанной капусты	75	1.4	0.1	3.5	20.2
	рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5

	Гуляш из говядины	80	13.60	13.2	3.1	185.7
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0.1	6.6	27.9
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	13.4	68.3
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	банан	100	0.4	0.3	10.3	45.5
<b>итого за завтрак</b>		<b>545</b>	<b>21.6</b>	<b>14.28</b>	<b>51.2</b>	<b>419.3</b>
<b>День 10</b>						
<b>Завтрак</b>	Салат из свеклы	60	0.8	2.7	4.6	45.7
	Гречка отварная	150	8.2	6.3	35.9	233.7
	Тефтеля из говядины	80	11.6	11.7	6.5	177.5
	сок натуральный фруктовый	150	0.5	0.3	24.5	102.3
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
<b>итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>27.5</b>	<b>21.9</b>	<b>109.5</b>	<b>744.7</b>
<b>Среднее значение за период</b>		<b>5250</b>	<b>238.35</b>	<b>180.61</b>	<b>815.4</b>	<b>6050.85</b>