

Директор \_\_\_\_\_

Согласовано \_\_\_\_\_



«18.05.2025» 2025

Индивидуальный предприниматель А.Г. Бумажкин

Утверждено \_\_\_\_\_



«18.05.2025» 2025

Примерное 10 дневное меню горячего питания (завтрак) для учащихся 5-11 классов в  
общеобразовательных учреждениях муниципального района «Балаевский район» (МКОУ «НОШ № 3»,  
МКОУ «СОШ № 14», МКОУ «ООШ № 4», МКОУ «Нижне-Кокуйская ООШ», «ООШ № 5»)

(2025 УЧЕБНЫЙ ГОД)

г. Балай 2025



# МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

| Наименование<br>блюда | Масса<br>порции,<br>г (на 1<br>реб. с 7-<br>11 лет) | Пищевые вещества |              |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>Ккал. | Витамины  |   |             |   |    | Минеральные в-ва |    |    |  |  | №<br>технолог<br>карты |
|-----------------------|-----------------------------------------------------|------------------|--------------|-----------------|--------------------------------------|-----------|---|-------------|---|----|------------------|----|----|--|--|------------------------|
|                       |                                                     | Белки,<br>гр.    | Жиры,<br>гр. | Углевод,<br>гр. |                                      | В1-<br>В2 | С | А(мкг<br>г) | Е | Са | Р                | Мg | Fe |  |  |                        |

## Неделя 1

### 1 день

|                          |            |              |              |              |               |             |              |             |             |               |               |               |             |  |
|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|
| Суп картофель из бобовых | 200        | 3,1          | 6,4          | 31           | 138,19        | 0,16        | 25,94        | 18,3        | 0,17        | 45,14         | 97,47         | 33,01         | 1,22        |  |
| Салат из свежих овощей   | 60         | 0,6          | 2,05         | 3            | 41,22         | 0,02        | 21,45        |             | 0,95        | 24,18         | 17,91         | 9,8           | 0,33        |  |
| Чай с сахаром            | 200        | 0,7          | 0            | 23,1         | 96,72         | 0,02        | 0,72         |             | 0,99        | 28,8          | 26,28         | 18,9          | 0,62        |  |
| Хлеб пшеничный           | 60         | 2,37         | 0,30         | 14,49        | 94            | 0,06        |              |             | 0,52        | 9,2           | 34,8          | 13,2          | 0,80        |  |
| <b>ИТОГО:</b>            | <b>520</b> | <b>22,97</b> | <b>21,05</b> | <b>79,19</b> | <b>574,07</b> | <b>0,43</b> | <b>89,55</b> | <b>87,1</b> | <b>3,25</b> | <b>168,92</b> | <b>394,56</b> | <b>110,32</b> | <b>4,75</b> |  |

### 2 день

|                                     |            |              |              |              |               |             |              |              |             |               |              |               |              |  |
|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--|
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150        | 4,755        | 5,56         | 38,34        | 246,01        | 0,29        |              | 24,0         | 0,6         | 15,93         | 201,6        | 134,1         | 4,51         |  |
| Голень запеченная                   | 90         | 15,7         | 12,1         | 0,1          | 165,94        | 0,11        | 3,44         | 68,8         | 0,42        | 26,6          | 201,1        | 24,41         | 1,68         |  |
| Помидор в нарезке                   | 60         | 0,7          | 0,1          | 2,0          | 16,1          | 0,02        | 11,0         | 79,8         | 0           | 9,1           | 14,8         | 12,0          | 0,47         |  |
| Хлеб пшеничный                      | 30         | 2,37         | 0,30         | 14,49        | 94            | 0,06        |              |              | 0,52        | 9,2           | 34,8         | 13,2          | 0,80         |  |
| Чай с лимоном                       | 200        | 0,1          | 0            | 15           | 63,6          |             | 2,5          |              | 0,01        | 7,35          | 9,56         | 5,12          | 0,88         |  |
| <b>ИТОГО:</b>                       | <b>530</b> | <b>19,87</b> | <b>19,99</b> | <b>76,88</b> | <b>628,72</b> | <b>0,41</b> | <b>48,91</b> | <b>24,33</b> | <b>3,36</b> | <b>199,98</b> | <b>389,8</b> | <b>176,04</b> | <b>19,66</b> |  |



| 3 день                          |            |              |              |              |               |             |              |              |             |               |               |               |             |
|---------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Каша пшенная на молоке с маслом | 200        | 8,7          | 13,5         | 36           | 332,1         | 0,04        |              |              | 2           | 20            | 102           | 36            | 0,8         |
| яйцо                            | 50         | 4,8          | 4            | 0,3          | 56,6          | 0,12        | 0,00         | 0,00         | 1,8         | 19,00         | 0,00          | 67            | 0,9         |
| Масло сливочное                 | 10         | 0,1          | 8,2          | 0,1          | 74,8          | 0,01        |              | 65,3         |             | 1             | 2             |               |             |
| Хлеб пшеничный                  | 30         | 2,37         | 0,3          | 14,49        | 94            | 0,06        |              |              | 0,52        | 9,2           | 34,8          | 13,2          | 0,80        |
| сыр                             | 15         | 3,07         | 3,45         | 0,37         | 45            | 0,01        | 0,12         | 34,5         | 0,08        | 150           | 96            | 6,75          | 0,15        |
| Чай с сахаром                   | 200        | 2,9          | 2,85         | 17,2         | 86,25         | 0,02        | 0,54         | 9,12         | 0,01        | 113,12        | 107,2         | 29,6          | 1           |
| <b>ИТОГО:</b>                   | <b>505</b> | <b>22,34</b> | <b>19,7</b>  | <b>78,23</b> | <b>706,3</b>  | <b>0,37</b> | <b>62,93</b> | <b>136,3</b> | <b>4,07</b> | <b>515,56</b> | <b>561,97</b> | <b>106,52</b> | <b>3,44</b> |
| 4 день                          |            |              |              |              |               |             |              |              |             |               |               |               |             |
| Рис отварной                    | 200        | 3,11         | 1,09         | 42,36        | 202,95        | 0,04        |              | 14           | 0,25        | 5,71          | 82,16         | 27,03         | 0,55        |
| Гуляш говядины                  | 60         | 9,9          | 8,95         | 0,8          | 104           | 0,04        | 21,6         |              | 0,4         | 26            | 131           | 16            | 13          |
| Нарезка из огурцов              | 60         | 0,6          | 3,89         | 4,7          | 5,8           | 0,02        | 24,81        | 0,33         | 1,83        | 6,5           | 12,84         | 7,62          | 0,47        |
| Хлеб пшеничный                  | 30         | 2,37         | 0,3          | 14,49        | 94            | 0,06        |              |              | 0,52        | 9,2           | 34,8          | 13,2          | 0,80        |
| Чай с лимоном и с сахаром       | 200        | 0,05         | 0,01         | 9,17         | 37,96         |             | 2,5          |              | 0,01        | 7,35          | 9,56          | 5,12          | 0,88        |
| <b>ИТОГО:</b>                   | <b>550</b> | <b>20,4</b>  | <b>20,71</b> | <b>80,62</b> | <b>688,4</b>  | <b>0,53</b> | <b>66,45</b> | <b>33</b>    | <b>8,6</b>  | <b>163,1</b>  | <b>162,4</b>  | <b>261,62</b> | <b>8,14</b> |
| 5 день                          |            |              |              |              |               |             |              |              |             |               |               |               |             |
| Макаронны отварные              | 200        | 5,85         | 3,86         | 32           | 198,97        | 0,09        |              | 12           | 0,83        | 11,89         | 47,24         | 8,55          | 0,86        |
| Колбаса                         | 90         | 14,7         | 10,7         | 9,2          | 102,7         | 0,03        |              |              |             | 11            | 174           | 19            | 2,42        |
| Салат овощной                   | 60         | 0,6          | 3,89         | 4,7          | 5,8           | 0,02        | 24,81        | 0,33         | 1,83        | 6,5           | 12,84         | 7,62          | 0,47        |
| Чай с сахаром                   | 200        | 0,19         | 0,04         | 22,3         | 87,74         | 0,01        | 36           |              | 0,13        | 9,68          | 5,94          | 5,58          | 0,28        |
| Хлеб пшеничный                  | 30         | 2,37         | 0,3          | 14,49        | 94            | 0,06        |              |              | 0,52        | 9,2           | 34,8          | 13,2          | 0,80        |
| <b>ИТОГО:</b>                   | <b>580</b> | <b>23,71</b> | <b>18,79</b> | <b>82,69</b> | <b>489,21</b> | <b>0,21</b> | <b>60,81</b> | <b>12,33</b> | <b>3,31</b> | <b>48,27</b>  | <b>274,82</b> | <b>53,95</b>  | <b>4,83</b> |



**Неделя 2**  
**1 день**

|                         |            |              |              |              |               |             |              |             |             |               |               |              |             |  |
|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|
| Суп борщ                | 240        | 14,78        | 15,7         | 26,85        | 343,63        | 0,59        | 27,05        |             | 2,74        | 26,29         | 215,98        | 51,67        | 2,9         |  |
| Салат из сборных овощей | 60         | 0,6          | 1,38         | 4,7          | 21,03         | 0,02        | 24,81        | 0,33        | 1,83        | 6,5           | 12,84         | 7,62         | 0,47        |  |
| Хлеб пшеничный          | 60         | 2,37         | 0,3          | 19,32        | 94            | 0,06        |              |             | 0,52        | 9,2           | 34,8          | 13,2         | 0,80        |  |
| Чай с сахаром           | 200        | 0,05         | 0,01         | 9,17         | 37,96         |             | 2,5          |             | 0,01        | 7,35          | 9,56          | 5,12         | 0,88        |  |
| <b>ИТОГО:</b>           | <b>560</b> | <b>20,85</b> | <b>19,88</b> | <b>83,66</b> | <b>610,66</b> | <b>0,69</b> | <b>87,86</b> | <b>0,33</b> | <b>5,27</b> | <b>189,59</b> | <b>276,22</b> | <b>79,69</b> | <b>6,69</b> |  |

**2 день**

|                                     |            |             |              |              |               |             |              |              |             |              |               |              |             |  |
|-------------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--|
| Каша гречневая расщипчатая с маслом | 150        | 4,755       | 5,56         | 38,34        | 246,01        | 0,29        |              | 24,0         | 0,6         | 15,93        | 201,6         | 134,1        | 4,51        |  |
| Голень запеченная                   | 90         | 15,7        | 12,1         | 0,1          | 165,94        | 0,11        | 3,44         | 68,8         | 0,42        | 26,6         | 201,1         | 24,41        | 1,68        |  |
| Нарезка из отуриов                  | 60         | 0,6         | 3,89         | 4,7          | 5,8           | 0,02        | 24,81        | 0,33         | 1,83        | 6,5          | 12,84         | 7,62         | 0,47        |  |
| Хлеб пшеничный                      | 30         | 2,37        | 0,3          | 14,49        | 94            | 0,06        |              |              | 0,52        | 9,2          | 34,8          | 13,2         | 0,80        |  |
| Чай с лимоном                       | 200        | 0,05        | 0,01         | 9,17         | 37,96         |             | 2,5          |              | 0,01        | 7,35         | 9,56          | 5,12         | 0,88        |  |
| <b>ИТОГО:</b>                       | <b>530</b> | <b>21,2</b> | <b>20,18</b> | <b>81,29</b> | <b>610,17</b> | <b>0,29</b> | <b>31,36</b> | <b>80,33</b> | <b>5,05</b> | <b>56,25</b> | <b>317,11</b> | <b>78,67</b> | <b>5,27</b> |  |

**3 день**

|                      |            |             |             |              |               |             |               |             |             |               |               |               |             |  |
|----------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|
| Каша манная с маслом | 200        | 7,98        | 10,19       | 42,41        | 280,48        | 0,09        | 0,50          | 28,4        | 0,14        | 107,01        | 130,05        | 30,21         | 0,64        |  |
| Хлеб пшеничный       | 30         | 2,37        | 0,3         | 14,49        | 94            | 0,06        |               |             | 0,52        | 9,2           | 34,8          | 13,2          | 0,80        |  |
| Компот из ягод       | 200        | 0,05        | 0,01        | 9,17         | 37,96         |             | 2,5           |             | 0,01        | 7,35          | 9,56          | 5,12          | 0,88        |  |
| Масло сливочное      | 10         | 1,02        | 5,09        | 1,53         | 131           | 0,01        |               | 20          | 0,1         | 14,5          | 23            | 3             | 0,1         |  |
| яйцо                 | 50         | 4,8         | 4           | 0,3          | 56,6          | 0,12        | 0,00          | 0,00        | 1,8         | 19,00         | 0,00          | 67            | 0,9         |  |
| сыр                  | 20         | 3,07        | 3,45        | 0,37         | 45            | 0,01        | 0,12          | 34,5        | 0,08        | 150           | 96            | 6,75          | 0,15        |  |
| <b>ИТОГО:</b>        | <b>510</b> | <b>21,6</b> | <b>19,7</b> | <b>80,75</b> | <b>625,93</b> | <b>0,38</b> | <b>106,28</b> | <b>27,4</b> | <b>2,97</b> | <b>339,38</b> | <b>334,06</b> | <b>107,29</b> | <b>5,26</b> |  |



4 день

|                           |     |      |       |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |  |
|---------------------------|-----|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|--|
| Плов из мяса птицы        | 200 | 16,2 | 16,27 | 40,96 | 476,3  | 0,11 | 4,6   | 9,1   | 3,23 | 25,52  | 269,4  | 49,95 | 2,08 |  |
| Нарезка помидор           | 60  | 0,6  | 3,89  | 4,7   | 5,8    | 0,02 | 24,81 | 0,33  | 1,83 | 6,5    | 12,84  | 7,62  | 0,47 |  |
| Хлеб пшеничный            | 40  | 3,16 | 0,4   | 14,49 | 94     | 0,06 |       |       | 0,52 | 9,2    | 34,8   | 13,2  | 0,8  |  |
| Чай с лимоном и с сахаром | 200 | 0,1  | 0     | 15    | 63,6   | 0,02 | 36    |       | 0,18 | 12,6   | 12,6   | 7,2   | 2,52 |  |
| ИТОГО:                    | 500 | 19,3 | 17,09 | 80,48 | 561,53 | 0,22 | 61,16 | 72,02 | 0,95 | 368,01 | 391,05 | 92,76 | 2,89 |  |

5 день

|                   |     |       |       |       |        |      |       |       |      |       |        |       |      |  |
|-------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|-------|------|--|
| Макароны отварные | 200 | 5,85  | 3,86  | 32    | 198,97 | 0,09 |       | 12    | 0,83 | 11,89 | 47,24  | 8,55  | 0,86 |  |
| Гуляш из говядины | 60  | 14,7  | 10,7  | 9,2   | 102,7  | 0,03 |       |       |      | 11    | 174    | 19    | 2,42 |  |
| Салат овощной     | 60  | 0,6   | 3,89  | 4,7   | 5,8    | 0,02 | 24,81 | 0,33  | 1,83 | 6,5   | 12,84  | 7,62  | 0,47 |  |
| Чай с сахаром     | 200 | 0,19  | 0,04  | 22,3  | 87,74  | 0,01 | 36    |       | 0,13 | 9,68  | 5,94   | 5,58  | 0,28 |  |
| Хлеб пшеничный    | 30  | 2,37  | 0,3   | 14,49 | 94     | 0,06 |       |       | 0,52 | 9,2   | 34,8   | 13,2  | 0,80 |  |
| ИТОГО:            | 550 | 23,71 | 18,79 | 82,69 | 489,21 | 0,21 | 60,81 | 12,33 | 3,31 | 48,27 | 274,82 | 53,95 | 4,83 |  |