СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ
«Приволжская СОШ им.Героя
Советского Союза Н.С.Алешина»
С.Г. Шейкина
_____2026г.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «ВОЛГА ПИТАНИЕ»
_____В.Ю.Соломаткин
_____2026г.

Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для учащихся МКОУ «Приволжская СОШ им.Героя Советского Союза Н.С.Алешина» (возраст 7-11)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 **Неделя:** 1 **День:** 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60				6	71,01
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13	17	41	355	922
	Батон	40	2		18	84	1 100
	Чай с молоком	200	2	1	17	81	857
Итого за Завтрак		500	17	18	76	526	
Итого за день		500	17	18	76	526	

Рацион: 7-11 **Неделя:** 1 **День:** 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	40	3	1	16	87	819
	Омлет натуральный .	200	10	14	5	246	831
	Сыр (например Российский)	10	3	3		34	15
	Батон	50	3		22	105	1 100
	Чай с лимоном.	200			14	59	856
	Плоды свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		600	19	18	67	578	
Итого за день		600	19	18	67	578	

Рацион: 7-11 **Неделя:** 1 **День:** 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200	12	15	33	317	116
	Сыр (например Российский)	10	3	3		34	15
	Батон	50	3		22	105	1 100
	Чай с сахаром	200			13	60	855
	Плоды свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		560	18	18	78	563	
Итого за день		560	18	18	78	563	

Рацион: 7-11 **Неделя:** 1 **День:** 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	200	6	12	48	300	852
	Сыр (например Российский)	10	3	3		34	15
	Батон	40	2		18	84	1 100
	Чай с сахаром	200			13	60	855
	Кондитерское изделие б\к	50	7	3	1	100	890
Итого за Завтрак		500	18	18	80	578	
Итого за день		500	18	18	80	578	

Рацион: 7-11 **Неделя:** 1 **День:** 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная	200	6	7	31	215	835
	Яйцо вареное	50	9	6		79	209
	Масло сливочное	10		5		75	14
	Батон	40	2		18	84	1 100
	Чай с лимоном.	200			14	59	856
	Плоды свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		600	17	18	73	559	
Итого за день		600	17	18	73	559	

Рацион: 7-11 **Неделя:** 2 **День:** 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая	200	8	13	40	309	729
	Сыр (например Российский)	10	3	3		34	15
	Батон	40	2		18	84	1 100
	Чай с сахаром	200			13	60	855
	Кондитерское изделие б\к	50	7	3	1	100	890
Итого за Завтрак		500	20	19	72	587	
Итого за день		500	20	19	72	587	

Рацион: 7-11 **Неделя:** 2 **День:** 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Дружба	200	11	12	27	226	833
	Масло сливочное	10		5		75	14
	Батон	40	2		18	84	1 100
	Какао с молоком .	200	4	3	10	50	858
	Плоды свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		550	17	20	65	482	
Итого за день		550	17	20	65	482	

Рацион: 7-11 **Неделя:** 2 **День:** 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60				6	71,01
	Пельмени с курицей	200	16	15	33	260	716
	Масло сливочное	10		5		75	14
	Батон	40	2		18	84	1 100
	Чай с лимоном.	200			14	59	856
Итого за Завтрак		510	18	20	65	484	
Итого за день		510	18	20	65	484	

ацион: 7-11 **Неделя:** 2 **День:** 9 .

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из хлопьев овсянных Геркулес	200	7	9	29	228	836
	Масло сливочное	10		5		75	14
	Батон	40	2		18	84	1 100
	Чай с молоком	200	2	1	17	81	857
	Кондитерское изделие б\к	50	7	3	1	100	890
Итого за Завтрак		500	18	18	65	568	
Итого за день		500	18	18	65	568	

Рацион: 7-11 **Неделя:** 2 **День:** 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога.	180	17	18	28	300	634
	Молоко сгущенное	20	1	1	11	59	930
	Батон	40	2		18	84	1 100
	Чай с лимоном.	200			14	59	856
	Плоды свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		540	20	19	81	549	
Итого за день		540	20	19	81	549	
Итого за период		5 360	182	186	722	5474	
Среднее значение за период			13	13,3	51,6	391	

Составил _____ Администратор Утвердил _____