



Утверждаю

И.о. директора MAOU «Кировская СОШ»

/А.В. Шадрина/

Приказ № 160 от 23.02 2024 г.

**Примерное 10- дневное меню  
для организации питания учащихся 5 - 11 классов  
в образовательной организации 2024-2025 учебный год  
осенне - зимний период**

День/ № р-ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe
<b>1 день</b>	<b>Понедельник, 1 неделя</b>												
	<b>Завтрак</b>												
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	184,50	0,05	0,61	26,38	134,28	148,78	27,96	0,41
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	0,00	0,04	0,03	7,18	66,08	3,83	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>8,50</b>	<b>5,70</b>	<b>54,80</b>	<b>305,10</b>	<b>0,09</b>	<b>0,65</b>	<b>26,41</b>	<b>167,46</b>	<b>222,86</b>	<b>37,39</b>	<b>1,58</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>440</b>	<b>8,50</b>	<b>5,70</b>	<b>54,80</b>	<b>305,10</b>	<b>0,09</b>	<b>0,65</b>	<b>26,41</b>	<b>167,46</b>	<b>222,86</b>	<b>37,39</b>	<b>1,58</b>
<b>2 день</b>	<b>Вторник, 1 неделя</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№ 13	Гороховая каша	160	11,55	3,14	25,43	178,27	0,59	10,24	0,03	247,80	85,02	78,29	4,98
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	0,00	1,16	0,38	8,52	67,00	4,56	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>14,75</b>	<b>3,54</b>	<b>51,73</b>	<b>299,97</b>	<b>0,63</b>	<b>11,40</b>	<b>0,41</b>	<b>282,32</b>	<b>160,02</b>	<b>88,45</b>	<b>6,19</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>400</b>	<b>14,75</b>	<b>3,54</b>	<b>51,73</b>	<b>299,97</b>	<b>0,63</b>	<b>11,40</b>	<b>0,41</b>	<b>282,32</b>	<b>160,02</b>	<b>88,45</b>	<b>6,19</b>
<b>3 день</b>	<b>Среда, 1 неделя</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№ 28	Каша пшеничная	150	8,55	7,23	41,17	270,50	0,21	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	4,50
№ 648	Кисель	200	0,00	0,00	25,50	102,00	0,21	9,60	74,88	0,00	58,61	0,00	0,01
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>390</b>	<b>11,55</b>	<b>7,53</b>	<b>86,37</b>	<b>466,30</b>	<b>0,46</b>	<b>9,60</b>	<b>74,88</b>	<b>26,00</b>	<b>80,61</b>	<b>5,60</b>	<b>4,95</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>390</b>	<b>11,55</b>	<b>7,53</b>	<b>86,37</b>	<b>466,30</b>	<b>0,46</b>	<b>9,60</b>	<b>74,88</b>	<b>26,00</b>	<b>80,61</b>	<b>5,60</b>	<b>4,95</b>
<b>4 день</b>	<b>Четверг, 1 неделя</b>												
	<b>Завтрак</b>												
54-1г	Макаронны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	0,06	0,00	18,36	40,70	105,83	7,19	0,73
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	0,00	0,04	0,03	7,18	66,08	3,83	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>390</b>	<b>8,50</b>	<b>5,20</b>	<b>58,90</b>	<b>317,40</b>	<b>0,10</b>	<b>0,04</b>	<b>18,39</b>	<b>73,88</b>	<b>179,91</b>	<b>16,62</b>	<b>1,90</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>390</b>	<b>8,50</b>	<b>5,20</b>	<b>58,90</b>	<b>317,40</b>	<b>0,10</b>	<b>0,04</b>	<b>18,39</b>	<b>73,88</b>	<b>179,91</b>	<b>16,62</b>	<b>1,90</b>
<b>5 день</b>	<b>Пятница, 1 неделя</b>												
	<b>Завтрак</b>												
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,10	9,20	38,60	270,30	0,14	0,55	40,99	206,32	151,57	39,20	2,19
54-1хн	Комлот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,02	15,00	4,31	108,08	2,11	0,08
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>11,60</b>	<b>9,50</b>	<b>78,10</b>	<b>445,10</b>	<b>0,18</b>	<b>0,57</b>	<b>55,99</b>	<b>236,63</b>	<b>267,65</b>	<b>46,91</b>	<b>2,71</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>440</b>	<b>11,60</b>	<b>9,50</b>	<b>78,10</b>	<b>445,10</b>	<b>0,18</b>	<b>0,57</b>	<b>55,99</b>	<b>236,63</b>	<b>267,65</b>	<b>46,91</b>	<b>2,71</b>
<b>6 день</b>	<b>Понедельник, 2 неделя</b>												
	<b>Завтрак</b>												

№ 304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	19,00	0,53
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	0,00	1,16	0,38	8,52	67,00	4,56	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>390</b>	<b>6,85</b>	<b>5,77</b>	<b>62,98</b>	<b>331,40</b>	<b>0,04</b>	<b>1,16</b>	<b>0,38</b>	<b>34,52</b>	<b>77,40</b>	<b>29,16</b>	<b>1,74</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>390</b>	<b>6,85</b>	<b>5,77</b>	<b>62,98</b>	<b>331,40</b>	<b>0,04</b>	<b>1,16</b>	<b>0,38</b>	<b>34,52</b>	<b>77,40</b>	<b>29,16</b>	<b>1,74</b>
<b>7 день</b>	<b>Вторник, 2 неделя</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№ 257	Каша перловая	150	4,50	6,73	31,35	209,16	0,21	0,00	40,48	213,44	27,08	142,49	4,83
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	0,00	0,04	0,03	7,18	66,08	3,83	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>390</b>	<b>7,70</b>	<b>7,03</b>	<b>57,45</b>	<b>329,76</b>	<b>0,25</b>	<b>0,04</b>	<b>40,51</b>	<b>246,62</b>	<b>101,16</b>	<b>151,92</b>	<b>6,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>390</b>	<b>7,70</b>	<b>7,03</b>	<b>57,45</b>	<b>329,76</b>	<b>0,25</b>	<b>0,04</b>	<b>40,51</b>	<b>246,62</b>	<b>101,16</b>	<b>151,92</b>	<b>6,00</b>
<b>8 день</b>	<b>Среда, 2 неделя</b>												
	<b>Завтрак</b>												
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	50,30	5,70	25,30	174,20	0,06	0,55	27,49	103,18	142,52	16,94	0,35
№ 648	Кисель	200	0,00	0,00	25,50	102,00	0,21	9,60	74,88	0,00	58,61	0,00	0,01
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>53,30</b>	<b>6,00</b>	<b>70,50</b>	<b>370,00</b>	<b>0,31</b>	<b>10,15</b>	<b>102,37</b>	<b>129,18</b>	<b>209,13</b>	<b>22,54</b>	<b>0,80</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>440</b>	<b>53,30</b>	<b>6,00</b>	<b>70,50</b>	<b>370,00</b>	<b>0,31</b>	<b>10,15</b>	<b>102,37</b>	<b>129,18</b>	<b>209,13</b>	<b>22,54</b>	<b>0,80</b>
<b>9 день</b>	<b>Четверг, 2 неделя</b>												
	<b>Завтрак</b>												
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,80	6,80	38,30	249,30	0,23	0,00	20,47	193,06	49,72	128,17	4,32
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	0,00	1,16	0,38	8,52	67,00	4,56	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>12,00</b>	<b>7,20</b>	<b>64,60</b>	<b>371,00</b>	<b>0,27</b>	<b>1,16</b>	<b>20,85</b>	<b>227,58</b>	<b>124,72</b>	<b>138,33</b>	<b>5,53</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>400</b>	<b>12,00</b>	<b>7,20</b>	<b>64,60</b>	<b>371,00</b>	<b>0,27</b>	<b>1,16</b>	<b>20,85</b>	<b>227,58</b>	<b>124,72</b>	<b>138,33</b>	<b>5,53</b>
<b>10 день</b>	<b>Пятница, 2 неделя</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№692	Картофель отварной	160	3,10	4,20	23,80	144,90	0,14	1280,00	18,14	82,91	18,73	32,22	1,29
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,02	15,00	4,31	108,08	2,11	0,08
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>6,60</b>	<b>4,50</b>	<b>63,30</b>	<b>319,70</b>	<b>0,18</b>	<b>1280,02</b>	<b>33,14</b>	<b>113,22</b>	<b>134,81</b>	<b>39,93</b>	<b>1,81</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>400</b>	<b>6,60</b>	<b>4,50</b>	<b>63,30</b>	<b>319,70</b>	<b>0,18</b>	<b>1280,02</b>	<b>33,14</b>	<b>113,22</b>	<b>134,81</b>	<b>39,93</b>	<b>1,81</b>
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>408</b>	<b>14,14</b>	<b>6,20</b>	<b>64,87</b>	<b>355,57</b>	<b>0,25</b>	<b>131,48</b>	<b>37,33</b>	<b>153,74</b>	<b>155,83</b>	<b>57,69</b>	<b>3,32</b>