

Утверждаю  
директор МОУ Кавская НОШ  
Васильева Ю.С.



Примерное  
десятидневное меню  
МОУ Кавская НОШ  
на 2025-2026 учебный год  
7-11 лет

7-11 лет

Неделя: первая

День: понедельник

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
	<b>Завтрак:</b>										
511	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.7	1.37	0.53	0.27	0.02	0
410	Курица в соусе	100	13.09	16.16	3.61	183.34	25.76	1.19	-	-	2.65
958	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	60	0.03	0.02	0.08	0.65
3	Бутерброд с сыром	40/20	7,4	6,5	23,7	199	158	0.73	0.16	0.136	0.3
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>26.64</b>	<b>31.63</b>	<b>92.69</b>	<b>744.04</b>	<b>245.13</b>	<b>2.48</b>	<b>0.45</b>	<b>0.236</b>	<b>3.6</b>

7-11 лет

Неделя: первая

День: вторник

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
	<b>ЗАВТРАК</b>										
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/30	27,84	18,0	32,4	279,6	226,4	0,84	0,09	0,2	0,74
1	Хлеб пшеничный	50	5.37	2.25	21.75	137	47	1,35	0,155	0,1	0,075
377	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33	5,25	0,86	0,01	0,22	3,67
847	Яблоко	100	0,40	0,40	9.8	47	10	2.2	0,03	0,02	10,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>507</b>	<b>38.12</b>	<b>21.79</b>	<b>71.66</b>	<b>520.93</b>	<b>288.65</b>	<b>5.25</b>	<b>0,285</b>	<b>0,54</b>	<b>14.485</b>

7-11 лет

Неделя: первая

День: среда

№ рецеп Туры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети ческая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C	
	<b>ЗАВТРАК</b>											
413	Макароны отварные с маслом	150/3	5,41	2,94	38,39	191,76	20,08	0,76	0,078	0,03	-	
536	Сосиска отварная	90	10.8	14.4	2.7	183.6	-	-	-	-	-	
3	Бутерброд с сыром	40/20	7,4	6,5	23,7	199	158	0.73	0.16	0.136	0.3	
959	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	172,2	1,0	0,06	0,2	1,6	
	<b>ИТОГО</b>	<b>503</b>	<b>28.51</b>	<b>28.84</b>	<b>97.29</b>	<b>764.36</b>	<b>350.28</b>	<b>2.49</b>	<b>0.298</b>	<b>0.366</b>	<b>1.9</b>	

7-11 лет

Неделя: первая

День: четверг

№ рецеп Туры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетиче ская Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>										
336	Капуста тушеная с курицей	200	19.7	15	13.65	269	38.45	1.9	0,11	0,17	4.72
1	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
943	Чай сладкий	200	0,2	-	14,0	28,0	6,0	0,4	-	-	-
847	Яблоко	100	0,40	0,40	9.8	47	10	2.2	0,03	0,02	10,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>	<b>24.6</b>	<b>17,2</b>	<b>54.85</b>	<b>453.6</b>	<b>91.95</b>	<b>5.58</b>	<b>0,264</b>	<b>0,266</b>	<b>14.78</b>

7-11 лет

Неделя: первая

День: пятница

№ рецеп Туры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетиче ская Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК:</b>										
212	Омлет с колбасой	200	16.8	17.92	5.35	246,0	172.1	3.12	0,25	0,32	1.13
1	Хлеб пшеничный	40	4,3	1.8	17,4	109,6	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	66,9	0,06	0,01	0,212	1,72
847	Яблоко	100	0,40	0,40	9.8	47	10	2.2	0,03	0,02	10,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>	<b>24.0</b>	<b>23.72</b>	<b>61.25</b>	<b>554.6</b>	<b>286.5</b>	<b>6.46</b>	<b>0,414</b>	<b>0,628</b>	<b>12.91</b>

7-11 лет

Неделя: вторая

День: понедельник

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>										
645	Плов с курицей	210	13,8	14,9	35,2	299,6	9,58	1,53	0,09	1,1	4,87
3	Бутерброд с сыром	40/20	7,4	6,5	23,7	199	157,61	0,73	0,16	0,136	0,2
959	какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	172,2	1,0	0,06	0,2	1,6
	Печенье	40	1.3	5.4	18.9	129	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>27,4</b>	<b>31.8</b>	<b>110,3</b>	<b>817,6</b>	<b>339,39</b>	<b>3,26</b>	<b>0,31</b>	<b>1,436</b>	<b>6,67</b>

7-11 лет

Неделя: вторая

День: вторник

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>										
679	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	3,95	0,18	0,25	-
637	Грудка куриная отварная	107	18,9	4,89	0,3	135,0	39,0	0,12	0,04	0,06	0,14
1	Хлеб пшеничный	40	4,3	1.8	17,4	109,6	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
377	Чай сладкий с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33	5,25	0,86	0,01	0,22	3,67
	<b>ИТОГО</b>	<b>504</b>	<b>35.17</b>	<b>13.44</b>	<b>61.25</b>	<b>532.38</b>	<b>94.73</b>	<b>6.01</b>	<b>0,354</b>	<b>0,606</b>	<b>3.87</b>

7-11 лет

Неделя: вторая

День: среда

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>										
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.5	4.75	30.24	195	22.5	0.77	0.125	0.28	2.3
3	Бутерброд с сыром	40/20	7,4	6,5	23,7	199	157,61	0,73	0,16	0,136	0,2
958	Кофейный напиток с молоком	200	2.5	3.6	28.7	152	60	0,03	0,02	0,08	0,65
	<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>17.4</b>	<b>14.85</b>	<b>82.64</b>	<b>546.0</b>	<b>240.11</b>	<b>1.53</b>	<b>0.305</b>	<b>0.496</b>	<b>3.15</b>

**7-11 лет**  
**Неделя: вторая**  
**День: четверг**

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>										
153	Жаркое домашнему	180	20.8	21.84	22.43	357.84	59.04	0.97	0.13	0.03	8.17
1	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
959	какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	172,2	1,0	0,06	0,2	1,6
847	Яблоко	100	0,40	0,40	9.8	47	10	2.2	0,03	0,02	10,00

**7-11 лет**  
**Неделя: вторая**  
**День: пятница**

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>										
215	Омлет натуральный с маслом	110	11.34	19,78	2.94	236,0	101.8	0.49	0,25	0,32	0.34
536	Сосиска отварная	90	10.8	14.4	2.7	183.6	-	-	-	-	-
943	Чай сладкий	200	0.2	0	14	28.0	5,25	0,86	0,01	0,22	3,67
1	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
847	Яблоко	100	0,40	0,40	9.8	47	6	0.4	0,0	0,0	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>	<b>31.35</b>	<b>37.52</b>	<b>40.55</b>	<b>604.2</b>	<b>150.55</b>	<b>2.83</b>	<b>0.384</b>	<b>0.616</b>	<b>4.07</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	<b>5184</b>	<b>283.59</b>	<b>249.83</b>	<b>754.61</b>	<b>6271.48</b>	<b>2370.03</b>	<b>42.94</b>	<b>3.438</b>	<b>5.55</b>	<b>95.26</b>