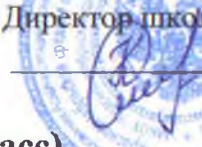


УТВЕРЖДАЮ:  
приказом по школе № 1-112  
от 02 сентября 2024 г.  
Директор школы:  
 О.М. Козерацкая

**Ежедневное десятидневное меню питания школьников 7 – 10 лет (1 – 4 класс)**  
**МКОУ «Краснооктябрьская средняя общеобразовательная школа» Поныровского района Курской области**  
**на 2024-2025 уч. год**  
**1 день**

| Прием пищи | Раздел       | № рец. | Блюдо                               | Выход, г    | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|--------|-------------------------------------|-------------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо    | 171    | Каша гречневая с маслом и сахаром   | 150         | 282          | 8     | 8    | 44       |
|            | гор.напиток  | 359    | Кисель плодово-ягодный              | 200         | 160          | 0     | 0    | 39       |
|            | хлеб         | ПР     | Хлеб пшеничный                      | 20          | 56           | 2     | 1    | 11       |
|            |              |        | Масло сливочное                     | 10          | 66           | 0     | 7    | 0        |
|            |              | 15     | Сыр                                 | 15          | 54           | 3     | 4    | 0        |
|            | фрукты       |        | Яблоко                              | 100         | 48           | 0     | 0    | 12       |
|            | <b>Итого</b> |        |                                     | <b>495</b>  | <b>546</b>   |       |      |          |
| Обед       | закуска      | 20     | Салат из свежей капусты             | 100         | 67           | 1     | 6    | 2        |
|            | 1 блюдо      | 82     | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250         | 104          | 2     | 5    | 11       |
|            | 2 блюдо      | ПР/331 | Тефтели с соусом                    | 90          | 116          | 6     | 7    | 8        |
|            | гарнир       | 309    | Макароны отварные                   | 150         | 170          | 6     | 5    | 27       |
|            | сладкое      | 349    | Компот из сухофруктов               | 200         | 133          | 1     | 0    | 32       |
|            | хлеб черн.   | ПР     | Хлеб ржано-пшеничный                | 40          | 88           | 3     | 1    | 18       |
|            | итого        |        |                                     | 850         | 678          |       |      |          |
|            | <b>Итого</b> |        |                                     | <b>1325</b> | <b>1224</b>  |       |      |          |

**2 день**

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                  | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|------------------------|----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 173    | Каша молочная «Дружба» | 150      | 244          | 9     | 4    | 44       |
|            | гор.напиток | 376    | Чай с сахаром          | 200      | 60           | 0     | 0    | 15       |
|            | хлеб        | ПР     | Хлеб пшеничный         | 20       | 56           | 2     | 1    | 11       |
|            |             | 15     | Сыр Российский         | 15       | 54           | 3     | 4    | 0        |

|      |              |         |                             |             |             |    |    |    |
|------|--------------|---------|-----------------------------|-------------|-------------|----|----|----|
|      | фрукты       |         | Яблоко                      | 100         | 48          | 1  | 0  | 9  |
|      | <b>Итого</b> |         |                             | <b>495</b>  | <b>452</b>  |    |    |    |
| Обед | закуска      | 67      | Винегрет овощной            | 60          | 75          | 1  | 6  | 4  |
|      | 1 блюдо      | 112     | Суп с макаронными изделиями | 250         | 109         | 3  | 3  | 16 |
|      | 2 блюдо      | 290/331 | Гуляш                       | 95          | 158         | 11 | 11 | 3  |
|      | гарнир       | 312     | Картофельное пюре           | 150         | 137         | 3  | 5  | 20 |
|      | сладкое      | 389     | чай                         | 200         | 85          | 1  | 0  | 20 |
|      | хлеб черн.   | ПР      | Хлеб ржано-пшеничный        | 40          | 88          | 3  | 1  | 18 |
|      | итого        |         |                             | 795         | 629         | 22 | 24 | 81 |
|      | итого        |         |                             | <b>1290</b> | <b>1137</b> |    |    |    |

### 3 день

| Прием пищи | Раздел       | № рец. | Блюдо                                 | Выход, г    | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|--------|---------------------------------------|-------------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо    | 174    | Каша вязкая молочная из рисовой крупы | 150         | 228          | 4     | 7    | 36       |
|            | гор.напиток  | 376    | Чай с сахаром                         | 200         | 60           | 0     | 0    | 15       |
|            | хлеб         | ПР     | Хлеб пшеничный                        | 20          | 56           | 2     | 1    | 11       |
|            |              |        | Масло сливочное                       | 10          | 66           | 0     | 7    | 0        |
|            |              | 15     | Сыр Российский                        | 15          | 54           | 3     | 4    | 0        |
|            | фрукты       |        | Яблоко                                | 100         | 48           | 0     | 0    | 12       |
|            | <b>Итого</b> |        |                                       | <b>495</b>  | <b>466</b>   |       |      |          |
| Обед       | закуска      | 20     | Салат из свежей капусты               | 100         | 67           | 1     | 6    | 2        |
|            | 1 блюдо      | 102    | Суп картофельный с горохом            | 250         | 148          | 5     | 5    | 16       |
|            | 2 блюдо      | 271    | Котлета домашняя                      | 95          | 278          | 11    | 22   | 9        |
|            | гарнир       | 302    | Каша рассыпчатая из рисовой крупы     | 150         | 204          | 4     | 4    | 38       |
|            | сладкое      | 349    | Компот из сухофруктов                 | 200         | 133          | 1     | 0    | 32       |
|            | хлеб черн.   | Пр     | Хлеб ржано-пшеничный                  | 40          | 88           | 3     | 1    | 18       |
|            | итого        |        |                                       | 775         | 810          |       |      |          |
|            | итого        |        |                                       | <b>1270</b> | <b>1276</b>  |       |      |          |

### 4 день

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--------------------------------------|----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 120    | Суп молочный с макаронными изделиями | 150      | 90           | 3     | 3    | 11       |
|            | гор.напиток | 376    | Чай с сахаром                        | 200      | 60           | 0     | 0    | 15       |

|      |              |         |                                     |             |             |    |    |    |
|------|--------------|---------|-------------------------------------|-------------|-------------|----|----|----|
|      | хлеб         | ПР      | Хлеб пшеничный                      | 20          | 56          | 2  | 1  | 11 |
|      |              |         | Масло сливочное                     | 10          | 66          | 0  | 7  | 0  |
|      |              | 15      | Сыр Российский                      | 15          | 54          | 3  | 4  | 0  |
|      | фрукты       |         | Яблоко                              | 100         | 48          | 0  | 0  | 12 |
|      | <b>Итого</b> |         |                                     | <b>495</b>  | <b>308</b>  |    |    |    |
| Обед | закуска      | 45      | Салат из белокачанной капусты       | 60          | 36          | 1  | 2  | 4  |
|      | 1 блюдо      | 111     | Суп с макаронными изделиями         | 250         | 109         | 3  | 3  | 16 |
|      | 2 блюдо      | 260/331 | Гуляш мясной с соусом               | 90          | 278         | 10 | 25 | 3  |
|      | гарнир       | 302     | Каша рассыпчатая из гречневой крупы | 150         | 244         | 9  | 6  | 39 |
|      | сладкое      | 376     | Чай с сахаром                       | 200         | 60          | 0  | 0  | 15 |
|      | хлеб черн.   | ПР      | Хлеб ржано-пшеничный                | 40          | 88          | 3  | 1  | 18 |
|      | итого        |         |                                     | 790         | 815         |    |    |    |
|      | итого        |         |                                     | <b>1285</b> | <b>1123</b> |    |    |    |

### 5 день

| Прием пищи | Раздел       | № рец. | Блюдо                         | Выход, г    | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|--------|-------------------------------|-------------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо    | 181    | Каша молочная из манной крупы | 150         | 198          | 4     | 7    | 29       |
|            | гор.напиток  | 359    | Кисель плодово-ягодный        | 200         | 160          | 0     | 0    | 39       |
|            | Хлеб бел.    | ПР     | Хлеб пшеничный                | 20          | 56           | 2     | 1    | 11       |
|            |              |        | Масло сливочное               | 10          | 66           | 0     | 7    | 0        |
|            | итого        | 15     | Сыр Российский                | 15          | 54           | 3     | 4    | 0        |
|            | фрукты       |        | Мандарин                      | 100         | 33           | 1     | 0    | 7        |
|            | <b>Итого</b> |        |                               | <b>495</b>  | <b>581</b>   |       |      |          |
| Обед       | закуска      | 20     | Салат из свежей капусты       | 100         | 67           | 1     | 6    | 2        |
|            | 1 блюдо      | 96     | Рассольник ленинградский      | 250         | 107          | 2     | 5    | 12       |
|            | 2 блюдо      | 309    | Макароны отварные             | 150         | 170          | 6     | 5    | 27       |
|            | гарнир       | ПР     | Котлета рыбная                | 90          | 162          | 12    | 6    | 14       |
|            | сладкое      | 349    | Компот из сухофруктов         | 200         | 133          | 1     | 0    | 32       |
|            | хлеб черн.   | ПР     | Хлеб ржано-пшеничный          | 40          | 88           | 3     | 1    | 18       |
|            | итого        |        |                               | 830         | 727          |       |      |          |
|            | итого        |        |                               | <b>1325</b> | <b>1308</b>  |       |      |          |

**6 день**

| Прием пищи | Раздел       | № рец. | Блюдо                             | Выход, г    | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|--------|-----------------------------------|-------------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо    | 171    | Каша гречневая с маслом и сахаром | 150         | 282          | 8     | 8    | 44       |
|            | гор.напиток  | 379    | Какао                             | 200         | 101          | 3     | 3    | 16       |
|            | хлеб         | ПР     | Хлеб пшеничный                    | 20          | 56           | 2     | 1    | 11       |
|            |              |        | Масло сливочное                   | 10          | 66           | 0     | 7    | 0        |
|            |              | 15     | Сыр Российский                    | 15          | 54           | 3     | 4    | 0        |
|            | фрукты       |        | Яблоко                            | 100         | 48           | 0     | 0    | 12       |
|            | <b>Итого</b> |        |                                   | <b>495</b>  | <b>541</b>   |       |      |          |
| Обед       | закуска      | 20     | Салат из свежей капусты           | 100         | 67           | 1     | 6    | 2        |
|            | 1 блюдо      | 82     | Борщ с капустой и картофелем      | 250         | 104          | 2     | 5    | 11       |
|            | 2 блюдо      | 290    | Голень куриная                    | 100         | 158          | 11    | 11   | 3        |
|            | гарнир       | 312    | Картофельное пюре                 | 150         | 137          | 3     | 5    | 20       |
|            | сладкое      | 376    | Чай с сахаром                     | 200         | 60           | 0     | 0    | 15       |
|            | хлеб черн.   | ПР     | Хлеб ржано-пшеничный              | 40          | 88           | 3     | 1    | 18       |
|            | итого        |        |                                   | 840         | 614          |       |      |          |
|            | <b>Итого</b> |        |                                   | <b>1335</b> | <b>1155</b>  |       |      |          |

**7 день**

| Прием пищи | Раздел       | № рец. | Блюдо                             | Выход, г   | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|--------|-----------------------------------|------------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо    | 175    | Каша молочная «Дружба»            | 150        | 244          | 9     | 4    | 44       |
|            | гор.напиток  | 376    | Чай с сахаром                     | 200        | 60           | 0     | 0    | 15       |
|            | хлеб         | ПР     | Хлеб пшеничный                    | 20         | 56           | 2     | 1    | 11       |
|            |              |        | Масло сливочное                   | 10         | 66           | 0     | 7    | 0        |
|            |              | 15     | Сыр Российский                    | 15         | 54           | 3     | 4    | 0        |
|            | фрукты       |        | Яблоко                            | 100        | 48           | 0     | 0    | 12       |
|            | <b>Итого</b> |        |                                   | <b>495</b> | <b>462</b>   |       |      |          |
| Обед       | закуска      | 45     | Салат из белокачанной капусты     | 60         | 36           | 1     | 2    | 4        |
|            | 1 блюдо      | 111    | Суп с макаронными изделиями       | 250        | 109          | 3     | 3    | 16       |
|            | 2 блюдо      | 271    | Котлета домашняя                  | 95         | 278          | 11    | 22   | 9        |
|            | гарнир       | 302    | Каша рассыпчатая из рисовой крупы | 150        | 204          | 4     | 4    | 38       |
|            | сладкое      | 376    | Чай с сахаром                     | 200        | 60           | 0     | 0    | 15       |

|  |            |    |                      |             |             |   |   |    |
|--|------------|----|----------------------|-------------|-------------|---|---|----|
|  | хлеб черн. | ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40          | 88          | 3 | 1 | 18 |
|  | Итого      |    |                      | 795         | 775         |   |   |    |
|  | итого      |    |                      | <b>1290</b> | <b>1237</b> |   |   |    |

### 8 день

| Прием пищи | Раздел       | № рец.  | Блюдо                                 | Выход, г    | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|---------|---------------------------------------|-------------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо    | 203     | Макаронные изделия с маслом и сахаром | 150         | 210          | 17    | 6    | 104      |
|            | гор.напиток  | 379     | Какао                                 | 200         | 101          | 3     | 3    | 16       |
|            | хлеб         | ПР      | Хлеб пшеничный                        | 20          | 56           | 2     | 1    | 11       |
|            |              |         | Масло сливочное                       | 10          | 66           | 0     | 7    | 0        |
|            |              | 15      | Сыр Российский                        | 15          | 54           | 3     | 4    | 0        |
|            |              |         | Яблоко                                | 100         | 48           | 0     | 0    | 12       |
|            | <b>Итого</b> |         |                                       | <b>495</b>  | <b>469</b>   |       |      |          |
| Обед       | закуска      | 45      | Салат из белокачанной капусты         | 60          | 36           | 1     | 2    | 4        |
|            | 1 блюдо      | 102     | Суп картофельный с горохом            | 250         | 148          | 5     | 5    | 16       |
|            | 2 блюдо      | 260/331 | Гуляш мясной с соусом                 | 90          | 278          | 10    | 25   | 3        |
|            | гарнир       | 312     | Каша рассыпчатая гречневая            | 150         | 244          | 9     | 6    | 39       |
|            | сладкое      | 349     | Компот из сухофруктов                 | 200         | 133          | 1     | 0    | 32       |
|            | хлеб черн.   | ПР      | Хлеб ржано-пшеничный                  | 40          | 88           | 3     | 1    | 18       |
|            | итого        |         |                                       | 790         | 927          | 25    | 37   | 90       |
|            | итого        |         |                                       | <b>1285</b> | <b>1369</b>  |       |      |          |

### 9 день

| Прием пищи | Раздел       | № рец. | Блюдо                                  | Выход, г   | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|--------|----------------------------------------|------------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо    | 173    | Каша вязкая молочная из пшениной крупы | 150        | 244          | 9     | 4    | 44       |
|            | гор.напиток  | 359    | Кисель плодово-ягодный                 | 200        | 160          | 0     | 0    | 39       |
|            | хлеб         | ПР     | Хлеб пшеничный                         | 20         | 56           | 2     | 1    | 11       |
|            |              |        | Масло сливочное                        | 10         | 66           | 0     | 7    | 0        |
|            |              | 15     | Сыр Российский                         | 15         | 54           | 3     | 4    | 0        |
|            | фрукты       |        | Яблоко                                 | 100        | 48           | 0     | 0    | 12       |
|            | <b>Итого</b> |        |                                        | <b>495</b> | <b>562</b>   |       |      |          |
| Обед       | закуска      | 67     | Винегрет овощной                       | 60         | 75           | 1     | 6    | 4        |
|            | 1 блюдо      | 96     | Рассольник ленинградский               | 250        | 107          | 2     | 5    | 12       |
|            | 2 блюдо      | 290    | Голень куриная                         | 100        | 158          | 11    | 11   | 3        |

|  |            |     |                      |             |             |   |   |    |
|--|------------|-----|----------------------|-------------|-------------|---|---|----|
|  | гарнир     | 312 | Картофельное пюре    | 150         | 137         | 3 | 5 | 20 |
|  | сладкое    | 376 | Чай с сахаром        | 200         | 60          | 0 | 0 | 15 |
|  | хлеб черн. | ПР  | Хлеб ржано-пшеничный | 40          | 88          | 3 | 1 | 18 |
|  | итого      |     |                      | 800         | 625         |   |   |    |
|  | итого      |     |                      | <b>1295</b> | <b>1187</b> |   |   |    |

**10 день**

| Прием пищи | Раздел       | № рец. | Блюдо                             | Выход, г    | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|--------|-----------------------------------|-------------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо    | 181    | Каша молочная из манной крупы     | 150         | 198          | 4     | 7    | 29       |
|            | гор.напиток  | 376    | Чай с сахаром                     | 200         | 60           | 0     | 0    | 15       |
|            | хлеб         | ПР     | Хлеб пшеничный                    | 20          | 56           | 2     | 1    | 11       |
|            |              |        | Масло сливочное                   | 10          | 66           | 0     | 7    | 0        |
|            |              | 15     | Сыр Российский                    | 15          | 54           | 3     | 4    | 0        |
|            | фрукты       |        | Яблоко                            | 100         | 48           | 0     | 0    | 12       |
|            | <b>Итого</b> |        |                                   | <b>495</b>  | <b>416</b>   |       |      |          |
| Обед       | закуска      | 67     | Винегрет овощной                  | 60          | 75           | 1     | 6    | 4        |
|            | 1 блюдо      | 97     | Суп картофельный                  | 250         | 114          | 2     | 3    | 17       |
|            | 2 блюдо      | ПР     | Котлета рыбная                    | 90          | 162          | 12    | 6    | 14       |
|            | гарнир       | 302    | Каша рассыпчатая из рисовой крупы | 150         | 204          | 4     | 4    | 38       |
|            | сладкое      | 349    | Компот из сухофруктов             | 200         | 133          | 1     | 0    | 32       |
|            | хлеб черн.   | Пр     | Хлеб ржано-пшеничный              | 40          | 88           | 3     | 1    | 18       |
|            | итого        |        |                                   | 800         | 779          |       |      |          |
|            | итого        |        |                                   | <b>1295</b> | <b>1195</b>  |       |      |          |