



Составлено:
Директор
Дата: 02.03.2026

Иванов И.В.
(ФИО директора)



Утверждаю:
Директор МАУ «Комбинат школьного питания»
Алимова Э.Р.

Десятидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет.
Весенне-летний сезон.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	День 1 (Понедельник)									
						Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	15 сыр порционными	15	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25	
	173 Каша молот. пшеница с маслом	155(150/5)	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07	
	379 Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1	
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	338 Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
	Итого	510	558,62	16,34	13,96	85,79	0,26	6,44	0,13	0,73	458,18	402,66	71,15	2,86	
Обед	29 Салат из сырок овощей	60	44,24	0,65	3,62	2,27	0,02	7,93	0,02	0	15,25	21,37	11,3	0,4	
	102 Суп картофельный с горохом	200	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64	
	294 Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98	
	309 Макароны отварные	150	196,87	5,38	4,68	32,4	0,05	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08	
	388 Напиток из плодов шиповника	200	87,78	0,68	0,28	20,74	0,02	100	0,02	0	21,34	3,44	3,44	0,64	
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	Итого	770	757,22	23,91	23,22	91,09	0,42	119,75	0,42	4,88	111,73	208,37	69,29	4,96	
Завтрак	173 каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210(200/10)	280,9	7,63	13,34	32,51	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05	1,69	
	382 Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98	
	2 Бутерброд с пастилом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87	
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	Итого	505	675,8	16,84	21,25	104,87	0,31	2,7	0,1	1,29	287,85	406,55	117,95	3,98	
Обед	47 Салат из квашеной капусты	60	51,42	1,03	3	5,08	0,01	11,89	0,01	0	31,34	20,37	9,61	0,4	
	82 Борщ с капустой, картофелем со смет.	205(200/5)	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94	

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
291	Плов из птицы	200	305,34	16,94	10,46	35,74	0,1	6,03	0,1	4,4	46,34	175,34	54,04	1,98
349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	Итого	725	718,45	24,75	18,85	93,46	0,17	27,8	0,33	6,38	117,6	252	86,47	3,54
			День 3 (Среда)											
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное порц.	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
219	Сырники из творога с молоком	100/20	265,5	21,68	17,94	34,28	0,084	0,66	73,8	0,57	281,4	313,76	36,68	0,76
377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	Итого	370	494,66	24,93	26,54	69	0,124	3,46	73,84	0,72	294,6	344,3	43,12	1,26
			День 4 (Четверг)											
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71	Огурцы свежие порциями	60	7,2	0,42	0,06	1,14	0,02	2,94	0,02	0	10,2	18	8,4	0,3
	Суп картофельный с макаронами	200	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86
234	Котлеты рыбные с соусом	100	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4
312	Пюре картофельное	200	238,11	5,88	10,94	26,34	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32
342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	Итого	826	716,19	20,56	18,91	92,72	0,39	29,36	0,54	4,19	135,8	301,18	80,46	3,5
			День 5 (Пятница)											
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3	Бургер/брод с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49
175	Каша из риса и пшена с маслом	210(200/10)	259,24	5,97	11,4	33,09	0,1	1,3	0,06	0,21	127,36	156,69	36,4	0,77
376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	Мандарины	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	
	Итого	600	619,09	15,27	20,1	91,94	0,21	5,4	0,13	0,81	284,56	286,69	53,45	2,7
			День 6 (Суббота)											
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8
88	Щи из свежей капусты с картоф.со	205(200/5)	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	13,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63
230	Птица тушенная в смет.соусе	100	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61
348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	Итого	775	783,51	31,12	35,41	97,85	0,32	24,63	0,36	6,3	122,95	323,6	193,65	6,97

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
219	Сырники из творога с молоком	100/20	265,5	21,68	17,94	34,28	0,084	0,66	73,8	0,57	281,4	313,76	36,68	0,76						
376	стученным	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0						
	Чай с сахаром	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87						
2	Булеброд с повидлом	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1						
	Мандарин	475	524,05	24,56	22,76	86,18	0,164	4,76	73,83	1,41	302,3	351,16	49,98	2,63						
Итого :																				
47	Салат из квашеной капусты	60	51,42	1,03	3	5,08	0,01	11,89	0,01	0	31,34	20,37	9,61	0,4						
102	Суп картофельный с горохом	200	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64						
279	Тефтели рубленые с соусом	100	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14						
303	Каша пшеничная вязкая	200	213,71	5,65	6,08	33,51	0,11	0	0,03	0,1	21,12	129,45	29,3	2,16						
348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66						
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22						
Итого		820	792,64	23,98	22,24	103,29	0,37	23,7	0,4	6,08	135,58	341,91	106,22	6,22						

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сл. порциями	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02						
173	Каша молоч.пшеничная с маслом	155(150/5)	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07						
377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04						
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	0	0,04	8	26	5,6	0,44					
338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1						
Итого		505	492,28	9,98	16,15	76,38	0,21	7,77	0,09	0,71	123,38	192,2	49,24	2,57						
71	Огурцы свежие порциями	60	7,2	0,42	0,06	1,14	0,02	2,94	0,02	0	10,2	18	8,4	0,3						
98	Суп крестьянский с крупой	200	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52						
234	Котлеты рыбные с соусом	100	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4						
312	Поре картофельное	200	238,11	5,88	10,94	26,34	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32						
342	Компот из св.яблок	200	108,56	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4						
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22						
Итого		820	706,43	19,82	20,66	87,41	0,34	26,48	0,46	4,89	132,64	286,66	74,42	3,16						

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Булеброд с маслом, сливочным	40	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35						
175	Каша из риса и пшена с маслом	210(200/10)	259,24	5,97	11,4	33,09	0,1	1,3	0,06	0,21	127,36	156,69	36,4	0,77						
382	Какао с молоком	200	149	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98						
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44						
	Мандарин	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1						
Итого		590	688,64	15,53	23,81	102,8	0,24	6,6	0,15	0,79	278,86	329,39	79,2	3,54						

Итоговые показатели обеда

Итого	770	764,52	24,15	22,65	94,21	0,42	133,42	0,52	6,27	120,82	204,98	67,84	4,89
Итого	780	816,27	23,66	20,12	110,22	0,34	11,9	0,3	5,45	88,54	372,45	197,31	7,31
Итого	820	778,12	21,87	22,34	99,76	0,39	31,35	0,64	6,81	175,77	334,68	105,51	4,26
Итого	775	776,99	27,03	33,02	70,8	0,18	29,53	0,4	5,78	82,61	284,81	63,79	5,49
Итого	725	764,12	26,02	29,44	75,49	0,27	36,96	0,49	6,05	85,18	329,64	83,07	6,15
ВСЕГО за неделю		3900,02	122,73	127,57	450,48	1,6	243,16	2,35	30,36	552,92	1526,56	517,52	28,1
Средний показатель за неделю		780,00	20,46	21,26	75,88	0,27	40,53	0,39	5,06	92,15	254,43	86,25	4,68
Итого	770	800,17	23,89	19,37	107,18	0,42	13,84	0,42	4,88	90,6	215,22	76,18	4,32
Итого	725	716,8	25,12	18,9	92,89	0,2	38,34	0,56	8,91	143,68	279,8	110,42	4,13
Итого	820	800,68	21,35	24,75	100,03	0,39	32,59	0,65	6,75	136,99	304,63	82,38	3,26
Итого	820	719,35	21,22	23,18	86,76	0,19	40,4	0,34	5,81	101,92	298,28	73,01	4,55
Итого	775	786,09	30,95	32,86	104,63	0,35	24,64	0,29	4,58	82,64	311,2	177,59	6,94
ВСЕГО за неделю		3823,09	122,53	119,06	491,49	1,55	149,31	2,28	40,93	555,83	1409,13	519,58	23,2
Средний показатель за неделю		764,62	20,42	19,39	81,72	0,26	24,97	0,38	5,16	92,64	234,86	86,60	3,87