Согласовано

«Исполнитель»
Ковальчук С.Л.
Ковальчук С.Л.
М.П.

Утверждаю

Директор Л.Е. Громова

Приказ №29 от 25.08.2026

Подписан: Громова Любовь Евгеньевна
DN: C=RU, OU=Директор, O=МОУ Хорошевская НОШ, CN=Громова Любовь Евгеньевна, E=rzhev.horoshevskaya@tvershkola.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026-08-25 21:24:03

Примерное 10-ти дневное меню обед (1-4 кл.)
(возраст 9-11 лет)
на 2026-2027 учебный год

Раздел	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
	День 1					
1 блюдо	Рассольник домашний	250	2,07	5,20	12,80	105,00
2 блюдо	Гуляш куриный	90	8,00	4,00	3,00	72,00
Гарнир	Макароны отварные с маслом	150/30	5,73	8,05	32,27	224,51
Хлеб чёрный	Хлеб ржаной	40	2,45	0,50	22,40	91,96
3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,00	27,73	157,77
Фрукт	Яблоко	120	0,50	0,50	11,80	56,00
	ИТОГО ДЕНЬ 1	850	18,9	18,25	110,00	707,24
	День 2					
Закуска	Салат из свежей капусты	100	2,00	4,00	8,00	68,00
1 блюдо	Суп вермишелевый с курой	250/12,5	8,00	3,00	8,00	90,80
2 блюдо	Котлета рыбная	90	8,25	7,50	10,00	144,00
Гарнир	Картофельное пюре	150	3,00	6,00	25,00	169,00
Хлеб чёрный	Хлеб ржаной	40	2,45	0,50	22,40	91,96
3 блюдо	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	15,00	60,84
Фрукт	Яблоко	120	0,50	0,50	11,80	56,00
	ИТОГО ДЕНЬ 2	950	24,2	21,50	99,80	680,60
	День 3					
1 блюдо	Щи со свежей капустой и говядиной	250/12,5	10,00	6,00	7,00	115,00
2 блюдо	Печень по-строгановски	90	23,00	4,00	3,00	148,00
Гарнир	Рис отварной	150	5,00	7,00	53,00	293,00
Хлеб чёрный	Хлеб ржаной	40	2,45	0,50	22,40	91,96
3 блюдо	Кисель	200	0,00	0,00	26,00	106,00
Фрукт	Яблоко	100	0,45	0,45	10,90	42,00
	ИТОГО ДЕНЬ 3	830	40,95	18,00	122,30	795,96
	День 4					
Закуска	Салат из моркови	100	1,20	4,90	6,60	76,00
1 блюдо	Суп гороховый с цыплёнком	250/12,5	11,00	4,00	15,00	137,00
2 блюдо	Греча по-купечески	200	19,80	11,40	24,80	280,00
Хлеб чёрный	Хлеб ржаной	40	2,45	0,50	22,40	91,96
3 блюдо	Какао	200	3,60	3,30	25,00	144,00

	ИТОГО ДЕНЬ 4	790	38,05	24,10	93,80	728,96
	День 5					
1 блюдо	Борщ с мясом птицы	250/12,5	1,65	5,17	11,90	100,70
2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	14,06	13,71	18,95	437,71
Гарнир						
Хлеб чёрный	Хлеб ржаной	40	2,45	0,50	22,40	91,96
3 блюдо	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	15,00	60,84
Фрукт	Яблоко	120	0,50	0,50	11,80	56,00
	ИТОГО ДЕНЬ 5	810	20,66	19,88	80,05	747,21
	День 6					
Закуска	Салат из свежей капусты	100	2,00	4,00	8,00	68,00
1 блюдо	Суп рыбный	250	18,00	5,42	12,00	127,00
2 блюдо	Гуляш из курицы	90	8,00	4,00	3,00	72,00
Гарнир	Рис отварной	150	5,00	7,00	53,00	293,00
Хлеб чёрный	Хлеб ржаной	40	2,45	0,50	22,40	91,96
3 блюдо	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	24,00	97
	ИТОГО ДЕНЬ 6	830	35,61	20,92	122,40	748,96
	День 7					
1 блюдо	Суп (с фрикадельками (мясными)	250/12,5	2,34	2,83	16,64	101,00
2 блюдо	Печень тушёная	90	23,40	4,04	3,43	148,00
Гарнир	Макароны отварные с маслом	150/30	5,73	8,05	32,27	224,51
Хлеб чёрный	Хлеб ржаной	40	2,45	0,50	22,40	91,96
3 блюдо	Какао	200	3,60	3,30	25,00	144,00
Фрукт	Яблоко	120	0,50	0,50	11,80	56,00
	ИТОГО ДЕНЬ 7	750	38.02	19,22	111,54	765,47
	День 8					
Закуска	Салат из варёной свёклы	60	0,80	4,60	4,90	63,00
1 блюдо	Щи со свежей капустой и говядиной	250/12,5	10,00	6,00	7,00	115,00
2 блюдо	Тефтели рыбные	100	11,00	4,80	6,70	114,00
Гарнир	Картофельное пюре	150	3,00	6,00	25,00	169,00
Хлеб чёрный	Хлеб ржаной	40	2,45	0,50	22,40	91,96
3 блюдо	Кисель	200	0,00	0,00	26,00	106,00
Фрукт	Яблоко	120	0,50	0,50	11,80	56,00
	ИТОГО ДЕНЬ 8	920	27,75	22,40	103,8	715,36
	День 9					
1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	5,72	3,77	21,93	144,90
2 блюдо	Тефтели из говядины	90	13,80	12,70	8,70	204,00
Гарнир	Рагу из овощей	150	2,63	9,70	12,29	202,86
Хлеб чёрный	Хлеб ржаной	40	2,45	0,50	22,40	91,96
3 блюдо	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	15,00	60,84
Фрукт	Яблоко	120	0,50	0,50	11,80	56,00
	ИТОГО ДЕНЬ 9	850	51,10	27,17	92,12	704,56
	День 10					

Закуска	Салат из моркови	60	0,70	4,90	6,10	72,00
1 блюдо	Борщ с мясом птицы	250/12,5	1,65	5,17	11,90	100,70
2 блюдо	Плов мясной	200	18,01	10,95	36,45	298,67
Хлеб чёрный	Хлеб ржаной	40	2,45	0,50	22,40	91,96
3 блюдо	Кофейный напиток	200	3,60	3,30	25,00	144,00
	ИТОГО ДЕНЬ 10	750	26,41	24,82	101,85	707,00
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	8330	321,65	198,278	1037,66	7301,32