



Утверждаю
Директор МОУ «Анишинская СШ
им. Героя Советского Союза А.С. Гостева»
Л.Г. Афолина
Приказ №7/1 от 29 января 2025 года

**Примерное 10-дневное меню с 03 февраля 2025 года на 2025 год
(старшая группа) МОУ «АНИШИНСКАЯ СШ ИМ. ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.С. ГОСТЕВА»**

ДЕНЬ 1							
Наименование блюда		Пищевые вещества					
Завтрак		Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность, ккал	№ ТК
Каша вязкая молочная овсяная	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
Сок мультифруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86	501
Итого завтрак:		620	18,1	19,7	71,8	535,8	
Обед							
Салат витаминный	г	60	0,72	3	3,3	44	2
Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	6,480	10,600	127,000	134
Котлеты рыбные	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
Рис отварной	г	150	3,69	6,1	33,810	204,6	414
Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:	г	760	27,59	18,12	87,89	757,2	
Полдник							
Компот из сухофруктов	г	200	0,6	0	20,1	84	495
Омлет натуральный	г	150	13	20	3,2	246	268
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого за полдник:	г	370	15,1	20,58	33,58	382,4	
Итого за день:	г	1750	63,79	58,4	193,27	1675,4	

ДЕНЬ 2							
Наименование блюда		Пищевые вещества					
Завтрак		Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность, ккал	№ ТК
Запеканка из творога с джемом	г	170	23,85	11,55	22,5	291	279
Чай с лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40	459
Батон нарезной	г	20	1,5	,58	10,28	52,4	111
Сок мультифруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86	501
Итого завтрак:		590	26,65	12,43	62,48	469,4	
Обед							
Салат из свеклы отварной	г	60	0,9	4	5	55	26
Суп гороховый	г	200	9,05	5,26	11,68	131	144
Биточек из курицы	г	90	17,2	3,9	12	151,8	54-23м2020
Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,55	7,8	37	253	202
Компот из изюма	г	200	0,8	0,01	30	120	494
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
Батон нарезной	г	20	1,5	,58	10,28	52,4	111
Итого обед:	г	750	39,98	21,91	116,16	817,5	
Полдник							
Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
Печенье	г	50	2,200	2,900	22,200	139,500	582
Итого за полдник:	г	350	8	8,2	31,3	246,5	
Итого за день:	г	1690	74,63	37,04	209,94	1533,4	

ДЕНЬ 3							
Наименование блюда		Пищевые вещества					
Завтрак		Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность, ккал	№ ТК
Каша рисовая вязкая	г	180	2,7	3,6	28,3	208,43	217
Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
Масло сливочное	г	10	0,16	7,2	0,13	73,18	79
Банан	г	100	1,8	0,6	22,8	96	82
Итого завтрак:		510	9,46	14,88	75,31	524,01	
Обед							
Салат витаминный	г	60	1	3	3	44	2
Суп гречневый	г	200	11,4	7,6	7,84	106,3	114
Гуляш из птицы	г	90	12,7	5,2	4	113,7	326
Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256
Кисель	г	200	0,5	0,2	19,8	81	503
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:	г	750	34,63	21,89	84,67	636,2	
Полдник							
Йогурт	г	200	10	6,4	17	174	517
Ватрушка с творогом	г	100	6	2,83	37	196,7	541
Итого за полдник:	г	300	16	9,23	54	370,7	
Итого за день:	г	1560	60,09	46	213,98	1530,91	

ДЕНЬ 4							
Наименование блюда		Пищевые вещества					
Завтрак		Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность, ккал	№ ТК
Зеленый горошек консервированный	г	30	0,2	0,03	0,62	3,3	148
Омлет натуральный	г	150	12	20	3,2	246	268
Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
Чай с лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40	459
Мандарин	г	100	0,8	0,2	7,5	38	82
Итого завтрак:		500	14,8	20,91	31,1	379,7	
Обед							
Салат из свеклы отварной	г	60	0,9	4	5	55	26
Суп картофельный со сметаной	г	200	9	8	10	110	119
Котлеты мясная	г	90	18	16,2	10	256	
Рис отварной	г	150	3,69	6,1	33,810	204,6	414
Компот из сухофруктов	г	200	0,6	0	20,1	84	495
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:	г	750	35,67	35,24	99,39	816,3	
Полдник							
Компот из сухофруктов	г	200	0,6	0	20,1	84	495
Оладьи с повидлом	г	80/20	8,11	8,83	37,72	263,04	
Итого за полдник:	г	300	8,71	8,83	57,82	347,04	
Итого за день:	г	1550	59,18	64,98	188,31	1543,04	

ДЕНЬ 5							
Наименование блюда		Пищевые вещества					
Завтрак		Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность, ккал	№ ТК
Каша манная молочная	г	200	6,21	7,47	25,09	192	
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
Банан	г	100	1,8	0,6	22,8	96	82
Итого завтрак:		540	17,71	19,57	71,49	525	
Обед							
Салат витаминный	г	60	1	3	3	44	2
Борщ с капустой и картофелем	г	200	6,83	8	10,65	120	95
Птица запеченная	г	100	10,4	6,5	10,7	180	312
Картофельное пюре	г	150	4,05	6	8,7	161	377
Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3	78	496
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:	г	760	26,46	24,74	71,83	689,7	
Полдник							
Компот из сухофруктов	г	200	0,6	0	20,1	84	495
Макароны отварные с сыром	г	170	9	7,7	26,5	336	259
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого за полдник:	г	390	11,1	20,4	56,88	521	
Итого за день:	г	1690	55,27	64,71	200,2	1735,7	

ДЕНЬ 6							
Наименование блюда		Пищевые вещества					
Завтрак		Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность, ккал	№ ТК
Каша «Дружба»	г	180	5	6	24,1	230	260
Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
Сок мультифруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86	501
Итого завтрак:		620	13,1	15,3	63,6	503	
Обед							
Зеленый горошек консервированный	г	30	0,2	0,03	0,62	3,3	148
Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	6,480	10,600	127,000	134
Гуляш из говядины	г	100	16,9	16	4	232	202
Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,55	7,8	37	253	202
Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:	г	730	35,83	31,25	82,4	762	
Полдник							
Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Колбасные изделия отварные	г	70	7,98	10,3	0,84	140,30	
Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
Итого за полдник:	г	300	13,53	14,07	52,1	320,4	
Итого за день:	г	1650	62,46	60,62	198,1	1585,4	

ДЕНЬ 7							
Наименование блюда		Пищевые вещества					
Завтрак		Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность, ккал	№ ТК
Творожная запеканка со сгущенным молоком	г	170	25,29	13,25	33,7	357	279
Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Батон нарезной	г	30	1,5	0,58	10,28	52,4	111
Сок мультифруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86	501
Итого завтрак:		600	27,99	14,13	73,48	533,4	
Обед							
Салат из свеклы с соленым огурцом	г	60	0,8	3,7	3,7	73	31
Суп фасолевый	г	200	3,67	4,4	15,27	115,5	121
Биточек из курицы	г	90	17,2	3,9	12	151,8	54-23м2020
Рис отварной	г	150	3,69	6,1	33,81	204,6	414
Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3	78	496
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:	г	750	29,54	19,34	103,56	790,24	
Полдник							
Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
Пряник	г	50	1,77	1,41	22,5	109,8	581
Итого за полдник:	г	350	7,57	6,71	31,6	216,8	
Итого за день:	г	1700	65,1	41,04	208,64	1540,44	

ДЕНЬ 8							
Наименование блюда		Пищевые вещества					
Завтрак		Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность, ккал	№ ТК
Кукуруза консервированная	г	30	0,85	1,15	10,5	20	157
Омлет натуральный	г	150	12	20	3,2	246	268
Чай с лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40	459
Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
Банан	г	100	1,8	0,6	22,8	96	82
Итого завтрак:		500	16,45	22,43	56,28	454,4	
Обед							
Зеленый горошек консервированный	г	30	0,2	0,03	0,62	3,3	148
Борщ с капустой и картофелем	г	200	6,83	8	10,65	120	95
Гуляш из мяса птицы	г	100	16,2	12	0,3	174	366
Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256
Кисель	г	200	0,5	0,2	19,8	81	503
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:	г	730	32,76	26,12	81,4	669,5	
Полдник							
Снежок	г	200	5,8	5	8	101	470
Булочка ванильная	г	100	7,83	8	56,5	330	563
Итого за полдник:	г	400	13,63	13	64,5	431	
Итого за день:	г	1630	62,84	61,55	202,18	1554,9	

ДЕНЬ 9							
Наименование блюда		Пищевые вещества					
Завтрак		Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность, ккал	№ ТК
Каша пшеничная молочная	г	200	8,3	10,1	37,6	37,6	256
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
Сок мультифруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86	501
Итого завтрак:	г	640	19	21,8	81,4	360,6	
Обед							
Салат витаминный	г	60	1	3	3	44	2
Суп гороховый	г	200	9,05	5,26	11,68	131	144
Котлеты мясная	г	90	17,2	3	12	151,8	
Рис отварной	г	150	3,69	6,1	33,81	204,6	414
Компот из сухофруктов	г	200	0,6	0	20,1	84	495
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:	г	750	35,25	39,48	18,8	690,9	
Полдник							
Кисель	г	200	0,5	0,2	19,8	81	503
Сырники творожные со сгущ.мол.	г	150/20	10,20	12,69	40,20	498,30	
Итого за полдник:	г	350	10,7	12,89	60	579,3	
Итого за день:	г	1735	64,95	74,17	160,2	1630,8	

ДЕНЬ 10							
Наименование блюда		Пищевые вещества					
Завтрак		Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность, ккал	№ ТК
Каша рисовая вязкая	г	180	2,7	3,6	28,3	208,43	217
Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Масло сливочное		10	0,16	7,2	0,13	73,18	79
Батон нарезной	г	30	1,5	0,58	10,28	52,4	111
Банан	г	100	1,8	0,6	22,8	96	82
Итого завтрак:		520	6,36	12,08	70,81	468,01	
Обед							
Салат из свеклы отварной	г	60	0,9	4	5	55	26
Щи из свежей капусты со сметаной	г	200	7,5	5,1	3,04	136	106
Птица запеченная	г	100	10,4	6,5	10,7	180	312
Картофельное пюре	г	150	4,05	6	8,7	161	377
Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:	г	760	26,93	22,54	57,62	678,7	
Полдник							
Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Оладьи с повидлом	г	80/20	8,11	8,83	37,72	263,04	
Итого за полдник:	г	300	11,41	11,73	51,52	357,04	
Итого за день:	г	1580	44,7	46,35	179,95	1503,75	