

2026.Примерное 10-тидневное осенне-зимнее меню для двухразового питания обучающихся 1-4 классов (завтрак и обед) в соответствии с рекомендуемыми среднесуточными наборами пищевых продуктов

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3
54-12хн	Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	890	29.8	28.2	120.8	857.1
	Итого за день	890	29.8	28.2	120.8	857.1
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-8с	Суп гороховый	200	5.2	4.4	15.9	123.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.8	3.5	208.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Обед	880	42.7	38	101.2	917.8
	Итого за день	880	42.7	38	101.2	917.8
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	250	4	6.8	12.9	129.2
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27.4	27.5	16.7	424.2
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Обед	900	35.7	35.2	67.7	730.9
	Итого за день	900	35.7	35.2	67.7	730.9
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					

54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2.9	5.4	5.3	80.7
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15.1	14.3	6	212.9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Обед	910	28.9	27.7	89.5	722.1
	Итого за день	910	28.9	27.7	89.5	722.1
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	3.1	5.5	13.2	114.8
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12.2	152.7
54-4соус	Соус сметанный натуральный	40	1.2	6.6	2.6	74.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	910	39.2	34.6	108.6	902.7
	Итого за день	910	39.2	34.6	108.6	902.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.6	2.5	18.1	109.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-2соус	Соус белый основной	40	0.6	1.4	1.6	21.8
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Обед	880	33.5	29.7	115.1	863
	Итого за день	880	33.5	29.7	115.1	863
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	4.5	12.4	122
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.8	3.5	208.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Обед	910	33	27.4	91.8	746.9
	Итого за день	910	33	27.4	91.8	746.9
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-8с	Суп гороховый	250	6.5	5.4	19.9	154.8
54-12м	Плов с курицей	220	30	7.1	36.6	330.4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	910	45.1	14	127.7	817.2
	Итого за день	910	45.1	14	127.7	817.2
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17.2	17.9	5.1	249.6
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	890	29.1	30.7	100.4	793.7
	Итого за день	890	29.1	30.7	100.4	793.7
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.6	2.5	18.1	109.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.3	12.1	146.5
54-12хн	Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	890	37.2	18.9	110.8	762.5
	Итого за день	890	37.2	18.9	110.8	762.5

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
------------	-------	-------	------	----------	--------------

Обед	897	35.4	28.4	103.4	811.4
Среднее значение за период	897	35.4	28.4	103.4	811.4