

Утверждаю  
Руководитель филиала МОУ СОШ №1 в с.Елховка  
\_\_\_\_\_ Гурылева С.А.  
от 03.09.2024 г  
Приказ №

Меню десятидневное для возрастной категории 7-10 лет  
филиала МОУ СОШ №1 в селе Елховка  
на 2024-2025 год

---

**1 ДЕНЬ**

**ОБЕД**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
128	1/250	Борщ из свеж капусты с картофелем на к\б	9,80	13,80	14,96	228,06	65,81	39,15	129,17	2,11	0,37	0,10	0,13	11,43
291	1/150	Макаронные изделия отварные	5,50	4,80	31,30	191,00	11	7	36,00	0,80	0,03	0,06	0	0
412	1/90	Биточек куриный припущенный	13,63	17,24	9,21	246,36	36,77	15,31	132,9	1,13	0,09	0,07	0,12	0,60
508	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
			<b>38,83</b>	<b>37,31</b>	<b>147,23</b>	<b>1074,62</b>	<b>157,58</b>	<b>117,16</b>	<b>467,17</b>	<b>7,66</b>	<b>4,49</b>	<b>0,77</b>	<b>0,25</b>	<b>12,03</b>

<b>2 ДЕНЬ</b>														
<b>ОБЕД</b>														
№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
144	1/250	Суп картофельный с бобовыми (горох) на к/б	6,40	4,50	18,60	141	50	38	139	1,90	0,21	0,16	0	6,00
429	1/150	Картофельное пюре	3,19	5,26	21,42	146,30	44,87	30,32	85,83	1,22	0,04	0,12	0,12	10,38
343	1/90	Рыба, тушеная с овощами	10,45	4,94	4,44	104,89	40,72	42,27	156,56	0,87	0,35	0,06	0,07	1,26
508	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
			<b>29,94</b>	<b>16,17</b>	<b>136,22</b>	<b>801,39</b>	<b>179,59</b>	<b>166,29</b>	<b>550,49</b>	<b>7,61</b>	<b>4,6</b>	<b>0,80</b>	<b>0,19</b>	<b>17,64</b>

**3 ДЕНЬ****ОБЕД**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
133	1/250	Рассольник на к\б	14,16	14,16	13,13	241,22	41,72	33,91	160,32	2,31	0,28	0,10	0,12	4,82
406	1/230	Плов из отварной птицы	35,92	39,91	40,85	666,19	41,80	62,64	357,08	3,45	0,49	0,15	0,27	2,84
508	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
			<b>59,98</b>	<b>55,54</b>	<b>145,74</b>	<b>1316,61</b>	<b>127,52</b>	<b>152,25</b>	<b>547,6</b>	<b>9,38</b>	<b>4,77</b>	<b>0,79</b>	<b>0,39</b>	<b>7,66</b>

**4 ДЕНЬ**

**ОБЕД**

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
149	1/250	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говяж)	14,14	12,40	22,02	256,24	39,90	36,11	158,32	2,57	0,22	0,13	0,13	6,94
407	1/230	Рагу овощное из птицы	19,98	31,06	20,24	441,34	34,68	33,90	222,79	2,9	0,57	0,16	0,21	16,27
508	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
			<b>44,02</b>	<b>44,93</b>	<b>134,02</b>	<b>1106,78</b>	<b>118,58</b>	<b>125,71</b>	<b>550,21</b>	<b>9,09</b>	<b>4,79</b>	<b>0,83</b>	<b>0,34</b>	<b>23,21</b>

**5 ДЕНЬ****ОБЕД**

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
142	1/250	Щи из свежей капусты с картофелем на к\б	9,43	17,41	8,88	230,82	55,25	28,37	108,78	1,87	0,24	0,06	0,11	11,19
237	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	8,17	6,4	36,92	235,20	21,18	121,02	180,28	4,24	0,02	0,22	0,12	0,0
412	1/90	Котлета из курицы	13,15	18,25	11,73	263,47	31,47	21,62	139,86	2,02	0,06	0,08	0,12	0,52
508	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
			<b>40,65</b>	<b>43,53</b>	<b>149,29</b>	<b>1138,69</b>	<b>151,9</b>	<b>226,71</b>	<b>598,02</b>	<b>11,75</b>	<b>4,32</b>	<b>0,9</b>	<b>0,35</b>	<b>11,71</b>

**6 ДЕНЬ**

**ОБЕД**

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
147	1/250	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	12,22	12,58	17,95	233,93	37,13	28,00	128,60	1,69	0,24	0,12	0,12	4,99
390	1/90	Тефтели из говядины с рисом(ежики)	8,75	13,50	4,83	175,49	6,44	11,55	80,61	1,09	0,02	0,02	0,06	0,24
429	1/150	Картофельное порре	3,19	5,26	21,42	146,30	44,87	30,32	85,83	1,22	0,04	0,12	0,12	10,38
519	1/200	Напиток из плодов шиповника	0,66	0,27	28,73	132,51	19,26	4,86	3,06	0,54	0,16	0,01	0,05	88
3	1/65	Хлеб пшеничный	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
			<b>34,12</b>	<b>32,98</b>	<b>132,99</b>	<b>966,43</b>	<b>151,7</b>	<b>130,43</b>	<b>467,2</b>	<b>8,16</b>	<b>4,46</b>	<b>0,81</b>	<b>0,35</b>	<b>103,61</b>

## 7 ДЕНЬ

## ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
142	1/250	Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами	9,40	3,35	15,05	120,82	50,07	30,38	64,12	1,34	0,35	0,09	0,10	14,27
405	1/110	Гуляш из курицы	11,57	19,22	2,10	227,57	20,60	13,20	103,63	1,12	0,08	0,03	0,09	1,09
414	1/150	Рис отварной	3,70	5,92	38,91	223,4	28,43	27,86	76,11	0,58	0,03	0,03	0	0
508	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
			<b>34,57</b>	<b>29,96</b>	<b>147,82</b>	<b>980,99</b>	<b>143,1</b>	<b>127,14</b>	<b>412,96</b>	<b>6,66</b>	<b>4,46</b>	<b>0,69</b>	<b>0,19</b>	<b>15,36</b>

## 8 ДЕНЬ

## ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
146	1/250	Суп картофельный с клецками на к\б	12,11	13,51	23	262,02	42,30	28,40	131,64	1,68	0,26	0,10	0,14	4,93
291	1/150	Макаронные изделия отварные	5,50	4,80	31,30	191,00	11	7	36,00	0,80	0,03	0,06	0	0
405	1/110	Гуляш из курицы	15,91	26,41	2,89	312,78	28,32	18,15	142,45	1,54	0,10	0,06	0,12	1,49
508	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	<b>Итого</b>		<b>43,42</b>	<b>46,19</b>	<b>148,95</b>	<b>1175</b>	<b>125,62</b>	<b>109,25</b>	<b>479,2</b>	<b>7,64</b>	<b>4,39</b>	<b>0,76</b>	<b>0,26</b>	<b>6,42</b>

**9 ДЕНЬ**

**ОБЕД**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
144	1/250	Суп картофельный с бобовыми (горох) на к\б	6,40	4,50	18,60	141	50	38	139	1,90	0,21	0,16	0	6,00
237	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	8,17	6,14	36,92	235,20	21,18	121,02	180,28	4,24	0,02	0,22	0,12	0
412	1/90	Котлета из курицы	13,15	18,25	11,73	263,47	31,47	21,62	139,86	2,02	0,06	0,12	0,12	0,52
508	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
			<b>37,62</b>	<b>30,36</b>	<b>140,41</b>	<b>1048,87</b>	<b>146,65</b>	<b>198,34</b>	<b>628,24</b>	<b>11,78</b>	<b>4,29</b>	<b>1,04</b>	<b>0,24</b>	<b>6,52</b>

**10 ДЕНЬ****ОБЕД**

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
155	1/250	Суп картофельный из рисовой крупы на к/б	9,89	14,86	15,89	236,80	32,97	27,95	117,15	1,40	0,25	0,09	0,11	4,57
429	1/150	Картофельное пюре	3,19	5,26	21,42	146,30	44,87	30,32	85,83	1,22	0,04	0,12	0,12	10,38
345	1/90	Котлета рыбная	9,01	4,14	5,42	98,17	38,17	22,78	122,08	0,90	0,46	0,06	0,08	0,80
508	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
			<b>31,99</b>	<b>25,73</b>	<b>134,49</b>	<b>890,47</b>	<b>160,01</b>	<b>136,75</b>	<b>494,16</b>	<b>7,14</b>	<b>4,75</b>	<b>0,81</b>	<b>0,31</b>	<b>15,75</b>