



Утверждено: МБОУ «Арзатовская станционная СОШ»

Директор школы:

/Махосва Т.Н./

Примерное десятидневное меню  
рационов питания учащихся  
общеобразовательных организаций  
по возрастным группам (7-11 лет)

2023-2024 год

	Утвердил: должность	Директор		
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ меню приготавливаемых блюд	фамилия	Макеева Т.Н.		
7-11 лет	дата	1	3	2024
		день	месяц	год

**День 1**

Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость
Суп молочный с вермишелью	250	6,60	6,20	24,70	181,30
Бутерброд с отварным мясом птицы	80	18,30	1,10	23,10	170,70
Чай с сахаром	200	0,20		9,50	38,20
Хлеб пшеничный	40	2,90	0,20	18,30	85,20
	570	28	7,5	75,6	475,4
Икра овощная	60	1,00	5,40	5,40	74,00
Щи из свежей капусты со сметаной	210	1,70	5,60	6,40	80,40
Котлета мясная	90	14,50	13,10	9,90	205,70
Картофельное пюре	150	3,40	5,10	21,80	162,40
Компот из смеси сухофруктов	200			9,10	35,90
Хлеб пшеничный	40	2,90	0,20	18,30	85,20
Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	61,20
	780	25,5	29,7	83,6	704,8
	1350	53,5	37,2	159,2	1180,2

	Утвердил: должность	Директор		
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ меню приготавливаемых блюд	фамилия	Макеева Т.Н.		
7-11 лет	дата	1	3	2024
		день	месяц	год

**День 2**

Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость
Каша манная	180	5,20	9,80	28,20	213,90
Масло порциями	10	0,10	8,30	0,10	74,80
Кисель плодоваягодный	200			25,60	101,10
Бутерброд с сыром	115	10,60	4,90	45,60	266,20
	505	15,9	23	99,5	656

Винегрет	60	1,10	4,40	5,70	65,90	
Суп картофельный с бобовыми	200	4,50	4,30	13,90	108,20	
Котлета рубленая с пшеном	90	16,10	8,10	13,50	191,30	
Рис отварной	150	3,40	4,60	35,00	191,50	
Чай с сахаром	200	0,20		9,50	38,20	
Хлеб пшеничный	40	2,90	0,20	18,30	85,20	
Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	61,20	
	770	30,2	21,9	108,6	741,5	
	1275	46,1	44,9	208,1	1397,5	
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ меню приготавливаемых блюд			Утвердил: должность	Директор		
7-11 лет			фамилия	Макеева Т.Н.		
			дата	1	3	2024

**День 3**

Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	
Запеканка рисовая с творогом	200	16,60	20,90	37,60	404,90	
Напиток яблочный витаминизированный	200	0,10	0,10	10,40	42,70	
Хлеб пшеничный	50	3,60	0,30	22,80	106,60	
Сок фруктовый	200			11,20	45,00	
	650	20,3	21,3	82	599,2	
Зеленый горошек, томаты маринованные порционно	70	2,10	1,06	15,90	33,80	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	1,60	5,60	7,80	85,60	
Гуляш из мяса птицы	90	17,30	5,80	3,60	195,50	
Макароньы отварные	150	5,30	5,20	32,80	194,30	
Чай с сахаром	200	0,20	0,20	9,50	38,20	
Хлеб пшеничный	40	2,90	0,20	18,30	85,20	
Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	61,20	
	790	31,4	18,36	100,6	693,8	
	1440	51,7	39,66	182,6	1293	
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ меню приготавливаемых блюд			Утвердил: должность	Директор		
7-11 лет			фамилия	Макеева Т.Н.		
			дата	1	3	2024

**День 4**

Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость
Макароньы с сыром	250	11,30	11,00	49,40	334,90



	Утвердил: должность	Директор
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ меню приготавливаемых блюд	фамилия	Макеева Т.Н.
7-11 лет	дата	1 3 2024
		день месяц год

**День 6**

Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость
Каша молочная Дружба	200	5,90	6,90	31,80	216,60
Масло порциями	10	0,10	8,30	0,10	74,80
Чай с сахаром	200	0,20		9,50	38,20
Хлеб пшеничный	50	3,60	0,30	22,80	106,60
Сезонный фрукт (яблоко)	100	0,40		11,30	46,80
Сок фруктовый	200			11,20	45,00
	760	10,2	15,5	86,7	528
Икра овощная (икра овощная консерва)	60	0,10	5,40	5,40	74,00
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	1,60	5,60	7,80	85,60
Картофель тушеный с мясом	250	9,50	22,40	25,80	331,50
Компот из смеси сухофруктов	200			9,10	35,90
Хлеб пшеничный	40	2,90	0,20	18,30	85,20
Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	61,20
	790	16,1	33,9	79,1	673,4
	1550	26,3	49,4	165,8	1201,4

	Утвердил: должность	Директор
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ меню приготавливаемых блюд	фамилия	Макеева Т.Н.
7-11 лет	дата	1 3 2024
		день месяц год

**День 7**

Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость
	0	0	1	3	2024
Венегрет	60	1,10	4,40	5,70	65,40
Суп картофельный с вермишелью	200	2,10	2,20	14,20	83,40
Шницель рубленый из мяса птицы	90	20,20	5,70	13,60	186,50
Рис отварной	150	3,40	4,60	35,00	191,50
Кисель плодоваягодный	200			25,60	101,10
Хлеб пшеничный	40	2,90	0,20	18,30	85,20
Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	61,20
	770	31,7	17,4	125,1	774,3

	770	31,7	18,4	128,1	2798,3
	Утвердил: должность		Директор		
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ меню приготавливаемых блюд	фамилия		Макеева Т.Н.		
7-11 лет	дата		1	3	2024

**День 8**

Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость
Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	200	16,60	20,90	37,60	404,90
Масло порциями	10	0,10	8,30	0,10	74,90
Чай с сахаром	200	0,20		9,50	38,20
Хлеб пшеничный	50	3,60	0,30	22,80	106,60
Сезонный фрукт (Яблоко)	100	0,40		11,30	47,00
	560	20,9	29,5	81,3	671,6
Кукуруза консервная, томаты маринованные порционно	70	2,30	0,56	21,10	59,60
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	1,70	5,60	6,40	80,40
Биточки мясные в томатном соусе	130	18,70	20,70	15,50	322,50
Макароны отварные	150	5,30	5,20	32,80	194,30
Напиток яблочный витаминизированный	200	0,10	0,10	10,40	42,70
Хлеб пшеничный	40	2,90	0,20	18,30	85,20
Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	61,20
	830	33	32,66	117,2	845,9
	1390	53,9	62,16	198,5	1517,5

	Утвердил: должность		Директор		
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ меню приготавливаемых блюд	фамилия		Макеева Т.Н.		
7-11 лет	дата		1	3	2024

**День 9**

Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость
Каша рисовая молочная	225	5,90	3,00	37,60	197,60
Масло порциями	10	0,10	8,30	0,10	74,80
Чай с лимоном	200	0,20	0,00	13,37	55,18
Бутерброд с сыром	65	7,00	4,60	22,80	159,70
	500	13,2	15,9	73,87	487,28

Салат из свеклы	60	1,00	3,00	6,20	54,90
Рассольник Московский	210	2,30	5,60	6,40	107,30
Жаркое по домашнему	250	22,10	21,60	31,40	407,80
Компот из сухофруктов	200			9,10	35,90
Хлеб пшеничный	40	2,90	0,20	18,30	85,20
Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	61,20
	790	30,3	30,7	84,1	752,3
	1290	43,5	46,6	157,97	1239,58

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ меню приготавливаемых блюд  
7-11 лет

Утвердил: должность  
фамилия  
дата

Директор  
Макеева Т.Н.  
1 3 2024  
день месяц год

**День 10**

Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость
Каша молочная Дружба	200	5,90	6,90	31,80	216,60
Яйцо отворное	40	4,20	3,80	0,20	49,10
Чай с сахаром	200	0,20		9,50	48,50
Бутерброт с джемом	80	3,60	0,30	30,00	185,90
	520	13,9	11	71,5	500,1
Зеленый горошек, томаты маринованные	70	2,10	1,01	15,90	33,80
Суп картофельный с бобовыми	200	4,50	4,30	13,90	108,20
Рыба запеченая	90	16,30	5,10	3,70	125,60
Пюре картофельное	150	3,40	5,10	21,80	142,40
Напиток апельсиновый	200	0,20		10,70	44,50
Хлеб пшеничный	40	2,90	0,20	18,30	85,20
Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	61,20
	780	31,4	16,006	97	600,9
	1300	45,3	27,006	168,5	1101
	1307,5	46,06	39,4686	173,51	1431,09