

**Примерное 10-дневное меню завтраков и обедов для детей
с 7 до 11 лет на 2026 - 2027 учебный год**

УТВЕРЖАЮ:
и.о. Директора МАОУ
«Студенческая СОШ №12»
Ибрагимова Т.Р.
«*14*» *августа* 2026г.

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (Ккал)	Минеральные вещества (мг)							Витамины	
			Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
1 – ЫЙ ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
2/3	Бутерброд – хлеб с маслом	30/10	2,34	4,62	14,1	108	0,0	1,44	23,1	0,11					
5/4	Каша манная на молоке с маслом	200	5,31	5,09	27,51	178	0,42	93,7	0,0	0,4					
14/10	Какао на молоке	200	3,87	3,48	22,9	134	0,5	11,8	0,0	1,1					
	Хлеб пшеничный витамин	40	3,0	3,0	19,6	94	0,0	8,0	5,6	0,44					
	печенье	60	1,35	3,3	12,0	84	0,0	34,1	1,5	0,62					
	ИТОГО:		15,07	19,49	96,11	598	0,92	149,04	30,2	2,67					
ОБЕД															
19/1	Салат из моркови с яблоком	60	0,66	3,0	5,82	52	3,17	49,58	29,32	1,63					
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,11	12,97	110	6,95	27,4	0,0	1,0					
9/8	Плов с мясом	250	20,4	22,8	43,3	410	1,1	24	53	2,63					
	Хлеб пшеничный витамин	60	2,74	0,29	17,47	133	0,0	10,58	21,04	0,36					
	Хлеб ржаной витамин	40	2,64	0,48	13,36	105	35	168,1	13,3	7,4					
15/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65	89,06	4,09	0,0	0,21					
	ИТОГО:		33,84	30,78	109,62	865	135,28	283,75	116,66	13,23					
	ВСЕГО:		48,91	50,27	205,73	1463	136,2	432,79	146,86	15,90					
2-ОЙ ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
1/6	Сырок творожный	100	7,09	13,4	47,6	103	0,0	22,0	0,0	0,0					
8/4	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200	6,38	7,41	27,2	202	0,42	104,7	0,0	1,2					
	Хлеб пшеничный витамин	40	3,0	3,0	19,6	94	0,0	8,0	5,6	0,44					
2/3	Батон с маслом, сыром	30/10	2,34	4,62	14,1	108	0,0	1,44	23,1	0,11					
	Кисель плодово-ягодный	200	5,8	6,4	9,4	106,6	2,6	24,0	0,0	0,2					
	ИТОГО:		24,61	34,83	117,90	613,6	3,02	160,14	28,7	1,95					

ОБЕД	Овощи отварные с маслом слив.	60	0,61	4,0	5,96	52	3,19	18,53	0,0	0,53			
6/2	Щи из капусты со сметаной	200	1,6	2,66	6,6	56,0	11,15	34,8	0,0	0,58			
12/7	Запеканка из пчени с рисом	250	43,34	13,34	35	366,7	21,67	48,34	60	15,8			
	Хлеб пшеничный витамин	60	2,74	0,29	17,47	159,	0,0	10,58	21,04	0,36			
	Хлеб ржаной витамин	40	2,64	0,48	13,36	105	35	168,1	13,2	7,4			
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,7	131	0,06	48,93	0,0	4,05			
	Итого		51,53	20,77	110,09	869,7	71,07	329,28	94,24	20,76			
	ВСЕГО:		76,14	55,60	227,99	1483,3	74,11	489,42	122,94	145,65			
	3-ий ДЕНЬ												
ЗАВТРАК													
2/3	Батон с маслом ,сыром	30/10	2,34	4,62	14,1	108	0,0	1,44	23,1	0,11			
21/2	Суп молочный с маслом	200	3,4	3,7	12,0	95	0,42	88,6	0,0	0,3			
10/10	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,1	35	0,0	0,26	0,0	0,03			
	Булочка пшеничная (сдоба)	60	7,44	4,04	27,94	214	0,0	44,1	1,5	0,62			
	ИТОГО:		12,74	12,36	63,14	452	0,42	134,4	24,6	1,06			
ОБЕД													
6/1	Салат из капусты с морковью (квашен	60	11,02	17,96	35,14	43	22,56	28,08	0,0	0,36			
17/2	Суп картофельный с горохом	200	4,25	4,0	15,85	98	12,32	70,72	35,3	2,05			
2/9	Мясо кур отварное в соусе	90	9,76	10,48	11,68	110	0,46	0,78	59,74	4,14			
45/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощ.	150	8,61	6,83	37,88	150	0,9	11	8,5	2,4			
	Хлеб пшеничный витамин	60	2,74	0,29	17,47	159,6	0,0	10,58	21,04	0,36			
	Хлеб ржаной витамин	40	2,64	0,48	13,36	105	35	168,1	13,2	7,4			
1/10	Напиток из кураги и яблок	200	0,3	0,0	17,9	96	0,6	32,22	2,1	0,66			
	Итого		39,32	40,04	149,28	821,6	71,84	321,48	139,88	17,37			
	ВСЕГО:		52,06	44,08	212,42	1273,6	72,26	455,88	164,48	18,43			
	4 – ЫЙ ДЕНЬ												
ЗАВТРАК													
2/3	Бутерброд с маслом (батон) джемом	30/10/20	5,0	6,6	14,2	137	0,07	101,2	0,0	0,08			
7/4	Каша рисовая на цельном молоке с маслом	200	6,05	5,88	42,36	248	0,52	112,7	0,0	0,6			
13/10	Напиток кофейный с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	0,51	105,86	6,09	0,11			
	Хлеб пшеничный витамин	40	3,0	3,0	19,6	94	0,0	8,0	5,6	0,44			
	ИТОГО:		17,05	35,43	89,56	568	1,1	327,76	11,69	1,23			
ОБЕД													
	Помидор порционно (соленые)	60	1,74	3,72	11,84	59,6	5,58	11,2	11,92	0,4			
31/2	Суп крестьянский с крупой, сисетаной	200	1,84	4,4	11,76	88	6,4	25,68	0,0	0,56			
43/3	Макароны отварные	150	5,31	3,77	32,41	188	0,0	12,8	0,0	0,7			
35/2	Фрикадельки мясные	90	16,8	8,64	0,64	192	0,0	15,62	9,92	2,37			

	Хлеб пшеничный витамин	50	2,74	0,29	17,47	133	0,0	10,58	21,04	0,36			
	Хлеб ржаной витамин	40	2,64	0,48	13,36	105	35	168,1	13,2	7,4			
10/10	сок	200	0,0	0,0	24,0	100,0	0,0	0,26	0,0	0,3			
	Итого:		31,07	21,3	111,48	865,6	46,98	244,24	56,08	11,82			
	ВСЕГО:		48,12	56,73	201,04	1433,6	48,08	572,0	67,71	13,05			
5-ЫЙ ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
3/5	Омлет с сыром запеченный	250	20,25	16,3	61,15	275	0,15	157,5	0,0	1,25			
2/3	Батон с маслом	30/10	2,34	4,62	14,1	108	0,0	1,44	23,1	0,11			
	Йогурт питьевой	200	5,6	6,4	25,28	156	0,0	21,9	2,1	0,2			
	Хлеб пшеничный витамин	40	3,0	3,0	19,6	94	0,0	8,0	5,6	0,44			
	ИТОГО:		31,19	30,32	120,13	633	0,15	188,84	30,8	2,0			
ОБЕД													
	Огурец порционно(соленые)	60	0,29	0,04	0,9	50,4	3,6	8,28	5,04	0,22			
20/3	Суп овощной со сметаной	200	1,92	2,8	11,12	25,76	8,42	35,98	25,08	0,86			
23/9	Тефтели рыбные	90	11,36	9,76	7,52	163,2	1,08	28,9	0,0	0,63			
3/3	Пюре картофельное	150	3,15	4,2	22,35	135,0	10,8	44,55	27,75	1,05			
	Хлеб пшеничный витамин	60	2,74	0,29	17,47	159,6	0,0	10,58	21,04	0,36			
	Хлеб ржаной витамин	40	2,64	0,48	13,36	105,0	35,0	168,1	13,2	7,4			
11/10	Чай с сахаром, лимоном	200	0,1	0,0	9,2	36,0	0,8	2,02	2,6	0,05			
	Итого		22,2	17,57	81,92	674,96	59,7	298,41	94,71	10,57			
	ВСЕГО:		53,39	47,89	202,05	1307,96	59,85	487,25	125,51	12,5			
6 – ОЙ ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
12/4	Каша кукурузная с маслом	250	4,62	9,75	63,38	303	2,0	32,5	47,5	2,5			
2/3	Батон с маслом ,джемом	30/10	2,34	4,62	14,4	108,0	0,0	1,44	23,1	0,11			
	Хлеб пшеничный витамин	40	3,0	3,0	19,6	94,0	0,0	8,0	5,6	0,44			
	Кисель ягодный	200	5,8	6,4	9,4	110,6	2,6	24,0	0,0	0,2			
	ИТОГО:		15,76	23,77	106,78	620,6	4,6	65,94	76,2	3,25			
ОБЕД													
	Икра кабачковая консервированная	60	3,86	0,24	10,4	24,0	0,42	12,0	0,0	0,42			
6/2	Щи с капустой, сметаной,	200	1,6	6,56	6,56	56,0	11,14	34,8	23,76	0,58			
43/3	Макароны отварные	150	5,31	3,77	32,41	188,0	0,0	12,8	0,7				
14/8	Котлета мясная	90	14,58	12,96	14,85	234,9	0,0	9,18					
	Хлеб пшеничный витамин	60	2,74	0,29	17,47	133	0,0	10,58	21,04	0,36			
	Хлеб ржаной витамин	40	2,64	0,48	13,36	52,5	35,0	168,1	13,2	7,4			
	Кисель «Золотой шар»	200	0,0	0,0	16,07	64,0	96,4	0,0	0,0	0,0			
	Итого:		30,73	24,3	111,12	752,4	142,96	247,46	58,7	8,76			

	ВСЕГО:		46.49	48.07	217.9	1373	147.56	313.4	134.9	12.01				
	7-ЫЙ ДЕНЬ													
ЗАВТРАК														
36/1	Картофель отварной с сельдью	250	0.85	19.25	27.5	329.25	7.5	29.48	0,0	2.0				
2/3	Бутерброд с маслом	30/10	2,34	4,62	14,1	108,0	0,0	1,44	23,1	0,11				
	Хлеб пшеничный витамин	40	3,0	3,0	19,6	94,0	0,0	8,0	5,6	0,44				
13/10	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,51	105,86	6,09	0,11				
	Итого:		9.19	29.77	74.6	620.25	8.01	144.78	34.79	2.66				
ОБЕД														
20/1	Салат из моркови с изюмом с рас. .м	60	0,78	3,0	11,4	75,6	2,21	27,83	0,0	0,47				
11/2	Рассольник «Ленинградский»со смет.	200	9,8	4,45	12,55	99,0	14,37	71,23	26,45	1,38				
4/7	Рыба тушеная с овощами	90	17,75	7,18	3,24	119,44	0,94	27,11	9,0	0,56				
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	3,36	37,12	196,5	0,0	5,85	0,0	0,3				
	Хлеб пшеничный витамин	60	2,74	0,29	17,47	159,6	0,0	10,58	21,04	0,36				
	Хлеб ржаной витамин	40	2,64	0,48	13,36	105,0	35,0	168,1	13,2	7,4				
15/10	Компот из ягод	200	0,2	0,1	32,7	65,0	89,06	4,09	0,0	0,21				
	Итого:		37,51	18,86	127,84	820,14	141,58	314,79	69,69	10,68				
	ВСЕГО:		46.7	48.63	201.9	1440.39	149.68	459.57	104,48	13.34				
	8-ОЙ ДЕНЬ													
ЗАВТРАК														
11/4	Каша пшениная на молоке с масл. слив	200	6,53	5,97	31,23	206,0	0,42	97,5	1,0					
	Хлеб пшеничный витамин	40	3,0	3,0	19,6	94,0	0,0	8,0	5,6	0,44				
2/3	Батон с маслом	30/10	2,34	4,62	14,1	108,0	0,0	1,44	23,1	0,11				
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,3	22,9	135,0	0,52	111,16	0,0	1,10				
	печенье	40	0,9	2,2	8,0	56	0,0	22,73	1,06	0,41				
	Итого:		16.67	19.09	95.83	599,0	0,94	240,83	30,76	2.06				
ОБЕД														
	Кукуруза консервированная	60	1,74	3,72	4,84	59,6	5,58	11,2	11,92	0,4				
31/2	Суп крестьянский с крупой, сметаной	200	1,84	4,4	11,76	88	6,4	25,68	0,0	0,56				
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,61	6,83	37,88	250	0,9	11,0	8,5	2,4				
	Кура тушеная	90	10,81	13,8	1,87	157,5	0,54	12,55	0,92	0,0				
	Хлеб пшеничный витамин	40	2,74	0,29	17,47	106,4	0,0	10,58	21,04	0,36				
	Хлеб ржаной витамин	20	2,64	0,48	13,36	52,5	35,0	168,1	13,2	7,4				
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0,0	20,2	82,0	0,2	21,48	14,0	0,44				
	Итого:		29.68	29.52	107,38	796	48,62	260,59	69,58	11,56				

	ВСЕГО:		46,35	48,61	291,04	1938	50,5	719,52	130,04	15,27				
	9-ЫЙ ДЕНЬ													
ЗАВТРАК														
	Каша рисовая на молоке с маслом	200	6,05	5,81	42,36	248,0	0,52	112,7	0,0	0,6				
4/3	Батон с маслом, сыром	30/10/10	5,0	0,6	14,2	137,0	0,07	10,2	0,0	0,08				
	Йогурт питьевой	200	5,6	6,4	19,0	156,0	0,0	21,9	2,1	0,2				
	булочка	60												
	Итого:		24,09	22,85	103,5	541,0	0,59	108,9	3,6	1,5				
ОБЕД														
	Овощи отварные с маслом .слив.	60	0,61	4,0	5,96	62,0	3,19	18,53	0,0	0,53				
3/2	Борщ со сметаной	200	1,8	4,3	8,6	81,0	19,45	89,92	26,05	1,48				
3/3	Пюре картофельное с маслом слив	150	3,15	4,2	22,36	135,0	10,8	44,55	27,75	1,05				
15/8	Тефтели мясные с рисом	90	11,68	11,6	4,96	170,4	0,0	8,96	25,7	1,6				
	Хлеб пшеничный витамин	40	2,74	0,29	17,47	106,4	0,0	10,58	21,04	0,36				
	Хлеб ржаной витамин	20	2,64	0,48	13,36	52,5	35,0	168,1	13,2	7,4				
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,7	131,0	0,06	48,93	0,0	4,05				
	фрукт	200												
	Итого:		23,22	24,87	104,41	738,3	68,5	389,57	113,74	16,47				
	ВСЕГО:		47,31	47,72	207,91	1279,3	69,09	498,47	117,34	17,97				
	10-ЫЙ ДЕНЬ													
ЗАВТРАК														
2/3	Батон с маслом	40/10	2,34	4,62	14,1	108,0	0,0	1,44	23,1	0,11				
2/5	Запеканка рисовая с творогом	250	16,8	23,55	59,0	380,0	0,1	107,5	23,04	1,29				
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,3	22,9	135,0	0,52	111,16	0,0	1,10				
	Итого :		23,04	31,47	96,0	623,0	0,62	220,1	46,14	2,5				
ОБЕД														
	Зеленый горошек	60	1,86	6,26	3,86	43,2	5,88	12,48	0,0	0,42				
11/2	Суп с макаронными изделиями	200	2,0	3,08	8,9	71,4	0,4	0,16	6,8	0,42				
5/9	Биточки куринные	90	12,	11,68	11,84	210,4	0,3	33,9	0,0	1,16				
8/3	Капуста тушеная	200	2,66	3,8	18,08	124,0	41,74	99,2	1,4	0,0				
	Хлеб пшеничный витамин	60	2,74	0,29	17,47	159,6	0,0	10,58	21,04	0,36				
	Хлеб ржаной витамин	40	2,64	0,48	13,36	105,0	35,0	168,1	13,2	7,4				
	Напиток клюквенный	200	0,0	0,0	30,8	64,0	96,4	0,0	0,0	0,0				
	Итого:		24,22	3,08	108,17	777,6	179,72	324,42	42,44	79,76				
	ВСЕГО:		47,26	57,06	204,17	1400,6	180,34	544,52	88,58	82,24				