

Утверждаю:  
Директор школы:



Дружинин Я.А.

**Примерное десятидневное меню для обучающихся  
7-11 лет МАОУ "Равнинная СОШ" на 2024-2025  
учебный год (весенне - летний период)  
Возрастная категория: от 7 до 11 лет**

п. Равнинный, 2025 г.



Пром.	Хлеб пшеничный	30
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>

#### Пятница, 1 неделя

	<b>Завтрак</b>	
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200
54-21гн	Какао с молоком	200
Пром.	Яблоко	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>

#### Понедельник, 2 неделя

	<b>Завтрак</b>	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200
54-22хн	Кисель из вишни	200
Пром.	Мандарин	120
Пром.	Хлеб пшеничный	45
Пром.	Хлеб ржаной	25
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>

#### Вторник, 2 неделя

	<b>Завтрак</b>	
54-11з	Салат из моркови и яблок	60
54-1г	Макароны отварные	150
54-23м	Биточек из курицы	80
54-21гн	Какао с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>

#### Среда, 2 неделя

	<b>Завтрак</b>	
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.	Яблоко	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>

#### Четверг, 2 неделя

##### Завтрак

54-21з	Кукуруза сахарная	30
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150
54-25м	Курица тушеная с морковью	100
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	215
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>545</b>

#### Пятница, 2 неделя

##### Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200
54-21гн	Какао с молоком	200
Пром.	Груша	150
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>

Масса

г

<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>579</b>
<b>Средние показатели за период</b>	<b>579</b>

7-11 лет МАОУ "Равнинная СОШ" на 2024-2025 учебный год (осенне - зимний период)

Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
8.3	10.1	37.6	274.9
0.1	0	5.2	21.4
3	0.3	19.7	93.8
1.3	0.2	7.9	39.1
1	0.2	9	42
<b>13.7</b>	<b>10.8</b>	<b>79.4</b>	<b>471.2</b>
<b>13.7</b>	<b>10.8</b>	<b>79.4</b>	<b>471.2</b>
0.2	0	0.5	2.8
3.1	5.3	19.8	139.4
25.7	1.9	0.9	123.8
4.7	3.5	12.5	100.4
2.3	0.2	14.8	70.3
1.3	0.2	7.9	39.1
<b>37.3</b>	<b>11.1</b>	<b>56.4</b>	<b>475.8</b>
<b>37.3</b>	<b>11.1</b>	<b>56.4</b>	<b>475.8</b>
3.5	4.4	0	53.7
5.3	5.7	25.3	174.2
3.9	2.9	11.2	86
2.3	0.2	14.8	70.3
0.5	0.4	12.4	54.6
1.3	0.2	7.9	39.1
<b>16.8</b>	<b>13.8</b>	<b>71.6</b>	<b>477.9</b>
<b>16.8</b>	<b>13.8</b>	<b>71.6</b>	<b>477.9</b>
0.4	1	2.1	18.8
3.8	4.4	36.3	200.1
14.6	13.9	13.1	236.2
0.2	0.1	6.6	27.9
1.3	0.2	7.9	39.1

2.3	0.2	14.8	70.3
<b>22.6</b>	<b>19.8</b>	<b>80.8</b>	<b>592.4</b>
<b>22.6</b>	<b>19.8</b>	<b>80.8</b>	<b>592.4</b>

7.2	9.3	34.1	249
4.7	3.5	12.5	100.4
0.8	0.8	19.6	88.8
2.3	0.2	14.8	70.3
1.3	0.2	7.9	39.1
<b>16.3</b>	<b>14</b>	<b>88.9</b>	<b>547.6</b>
<b>16.3</b>	<b>14</b>	<b>88.9</b>	<b>547.6</b>

4.6	5.9	0	71.7
0.1	7.3	0.1	66.1
5.5	4.5	17.9	134.2
0.2	0	12.9	52.9
1	0.2	9	42
3.4	0.4	22.1	105.5
1.7	0.3	8.4	42.7
<b>16.5</b>	<b>18.6</b>	<b>70.4</b>	<b>515.1</b>
<b>16.5</b>	<b>18.6</b>	<b>70.4</b>	<b>515.1</b>

0.5	6.1	4.3	74.3
5.3	4.9	32.8	196.8
15.3	3.4	10.7	134.9
4.7	3.5	12.5	100.4
2.3	0.2	14.8	70.3
1.3	0.2	7.9	39.1
<b>29.4</b>	<b>18.3</b>	<b>83</b>	<b>615.8</b>
<b>29.4</b>	<b>18.3</b>	<b>83</b>	<b>615.8</b>

7.2	9.3	34.1	249
3.9	2.9	11.2	86
0.8	0.8	19.6	88.8
2.3	0.2	14.8	70.3
1.3	0.2	7.9	39.1
<b>15.5</b>	<b>13.4</b>	<b>87.6</b>	<b>533.2</b>
<b>15.5</b>	<b>13.4</b>	<b>87.6</b>	<b>533.2</b>

0.6	0.1	3.1	15.7
8.2	6.3	35.9	233.7
14.1	5.8	4.4	126.4
0.3	0.1	7.1	30
2.3	0.2	14.8	70.3
1.3	0.2	7.9	39.1
<b>26.8</b>	<b>12.7</b>	<b>73.2</b>	<b>515.2</b>
<b>26.8</b>	<b>12.7</b>	<b>73.2</b>	<b>515.2</b>

0.1	7.3	0.1	66.1
5.3	5.7	25.3	174.2
4.7	3.5	12.5	100.4
0.6	0.5	15.5	68.3
2.3	0.2	14.8	70.3
1.3	0.2	7.9	39.1
<b>14.3</b>	<b>17.4</b>	<b>76.1</b>	<b>518.4</b>
<b>14.3</b>	<b>17.4</b>	<b>76.1</b>	<b>518.4</b>

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	А	
г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.эк	
<b>20.92</b>	<b>14.99</b>	<b>76.74</b>		<b>526.26</b>	<b>0.25</b>	<b>0.32</b>	<b>207.03</b>
<b>20.9</b>	<b>15</b>	<b>76.7</b>		<b>526.3</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>207</b>





<b>D</b>	<b>C</b>	<b>Na</b>	<b>K</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>
<b>Мкг</b>	<b>Мг</b>	<b>Мг</b>	<b>Мг</b>	<b>Мг</b>	<b>Мг</b>	<b>Мг</b>	<b>Мг</b>
<b>0.15</b>	<b>17.89</b>	<b>640.55</b>	<b>330</b>	<b>329.59</b>	<b>106.3</b>	<b>354.31</b>	<b>5.3</b>
<b>0.2</b>	<b>17.9</b>	<b>640.6</b>	<b>330</b>	<b>329.6</b>	<b>106.3</b>	<b>354.3</b>	<b>5.3</b>





I	Se	F
МКГ	МКГ	МКГ
52.66	16.47	148.19
52.7	16.5	148.2