

Утверждаю



Директор БМАОУ
Сервис Плюс
С.В. Рыкавенко К.В.



Директор БМАОУ
Согласовано
СОШ № 11
Денисова А.Н.

Примерное 10-ти дневное меню для
учащихся БМАОУ СОШ № 11
на период работы 2026
для детей 1-4 кл.

Школа

БМАОУ СОШ № 11

Утвердил: должность

фамилия

Дата

7-11 лет

2026

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

Недел я	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углев од ы	Калорийно сть	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	7,83	10,72	41,23	282,821	9/4	
				фрукт свежий	100	0,3	0	14,7	161	-	
			гор.напиток	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,2195	27/10	
			хлеб	Батон витаминизированный	50	3,75	1,5	26	125	-	
			фрукты							-	
				Бутерброд с сыром	45	6,68	9,64	9,38	156,85	1/6	
			итого		595	18,64	21,88	96,26	744,89		0
			закуска								
			1 блюдо	Суп-пюре гороховый с сухариками	200	6,48	11,2	21,25	208,4	28/2	
1	1	Обед	2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,5	10,71	9,29	195,71	5/9	
			гарнир	Макароны отварные	150	3,15	6,75	21,9	163,5	46/3	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	27,1	126	6/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,02	0,42	29,53	140,469	-	
			хлеб черн.	Хлеб "Чуовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
			итого		740	30,4	29,6	130,83	933,815		0
1	1	Итого за День:			1335	49,04	51,48	227,09	1678,7		0

1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	220	8,7	8,39	32,23	230,301	6/4	
				Батон витаминизированный с маслом	40	7,21	6,03	19,75	144,499	1/13	
			гор.напиток	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,2195	27/10	
			хлеб							-	
			фрукты								
				Печенье	40	3	3,92	30,68	168,904	-	
			итого		500	18,99	18,36	87,61	562,924		0
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-лапша на курином бульоне	200	6,2	6,51	12,39	132,232	22/2	
			2 блюдо	Жаркое по домашнему с мясом свинины	200	18	19,97	23,39	319,361	6/8/1	
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	9,09	35,8498	29/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4,69	0,49	34,45	163,88	-	
			хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
			итого		710	31,96	27,51	101,08	751,058		0
1	2	Итого за день:			1210	50,95	45,87	188,69	1313,98		0

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,54	6,6	32,56	214,262	11/4	
				Омлет запеченный или паровой	70	5,32	6,15	1,11	80,9169	2/6	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	7,14	28,4167	29/10	
			хлеб	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
			фрукты								
				Батон витаминизированный с сыром	35	3,93	5,73	13,82	123,285	3/13	
			итого		545	18,86	19,02	76,39	546,616		0
1.	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ со сметаной	200	1,98	7,34	10,11	111,172	2/2	
			2 блюдо	Плов с мясом свинины	200	18	18,1	37,1	340	5/9/1	
			гарнир							43/3	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	9,71	37,1523	37/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,02	0,42	29,53	140,469	-	
			хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
			итого		700	27,19	26,48	108,21	728,529		0
1	3	Итого за день:			1245	46,05	45,5	184,6	1275,15		0

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	5,09	20,75	172,989	5/4	
				Запеканка из творога с молоком стуженым (60/20)	80	8,84	6,47	19,26	178,33	8/5	
			гор.напиток	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,2195	27/10	
			хлеб	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
			фрукты	Батон витаминизированный с маслом	30	2,02	6,03	14,79	112,72	1/13	
			итого		550	19,2	18,13	81,51	582,994		0
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-пюре из картофеля с сухариками	200	3,41	1,6	17,9	97,88	29/2	
			2 блюдо	Тефтели из мяса свинины	90	9,06	21,24	2,79	237,742	12/8/1	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	1,72	34,47	170,914	39/3	
			напиток	Компот из яблок	200	0,26	0,06	12,79	50,2264	37/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,02	0,42	29,53	140,469	-	
			хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
			итого		740	26,28	25,56	119,24	796,967		0
1	4	Итого за день:			1290	45,48	43,69	200,75	1379,96		0

1	5	Завтрак	гор. блюдо	Каша Дружба молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,84	6,97	32,69	217,394	9/4	
				Батон витаминизированный с сыром	45	5,76	8,2	14,82	156,757	3/13	
			гор. напиток	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,2195	27/10	
			хлеб	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
			фрукты								
				Печенье	30	2,25	2,94	23,01	126,678	-	
			итого		515	17,88	18,65	97,23	619,785		0
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200	3,88	11,51	12,9	144,241	6/2	
			2 блюдо	Рыба, тушенная с овощами	90	12,04	9,64	11,15	161,578	4/7	
			гарнир	Картофельное пюре	150	5,08	5,92	20,42	130,204	3/3	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	27,1	126	6/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4,69	0,49	34,45	163,88	-	
			хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
			итого		750	28,94	28,08	127,78	825,639		0
1	5	Итого за день:			1265	46,82	46,73	225,01	1445,42		0

2	1	Завтрак	гор. блюдо	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,82	7,98	24,48	233,018	2/4	
				Фрукт свежий	100	0,3	0	14,7	161		
			гор. напиток	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,2195	27/10	
			хлеб	Батон витаминизированный	50	3,75	1,5	26	125	-	
			фрукты								
				Бутерброд с сыром	45	6,68	9,64	9,38	156,85	1/6	
			итого		595	18,63	19,14	79,51	695,088		0
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник со сметаной	200	2,89	5,37	9,77	96,7094	9/2	
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса кур с соусом томатным	90	10,08	13,11	8,85	193,5	5/9	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,27	4,98	34,06	201,687	46/3	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	18,29	69,0162	6/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,02	0,42	29,53	140,469	-	
			хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
			итого		740	26,23	24,46	122,26	801,117		0
2	1	Итого за день:			1335	44,86	43,6	201,77	1496,2		0

2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	9,95	8,23	40,68	295,448	8/3	
				Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1,9	3,56	2,04	24,3653	1/11	
			гор.напиток	Чай	200	0,08	0,02	4,95	19,2195	27/10	
			хлеб	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
			фрукты							2/13	
				Бутерброд с маслом	40	4,87	6,64	9,38	156,85	1/6	
			итого		510	19,75	18,97	78,81	595,618		0
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп с клецками	200	5,87	5,04	16,88	134,001	18/2	
			2 блюдо	Плов из отварного мяса свинины	180	10,31	19,79	33,3	351,99	5/8	
			гарнир								
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	9,71	37,1523	37/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4,69	0,49	34,45	163,88	-	
			хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
			итого		690	24,06	25,94	116,1	786,758		0
2	2	Итого за день:			1200	43,81	44,91	194,91	1382,38		0

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с лапшой	230	8,79	8,78	14,61	157,844	24/2	
				Батон витаминизированный с сыром	45	6,68	9,64	9,38	156,85	2/13	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,08	0,02	4,95	19,2195	27/10	
			хлеб	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
			фрукты								
										-	
			итого		515	18,5	18,96	50,7	433,649		0
			закуска								
			1 блюдо	Борщ со сметаной	200	4,12	8,91	9,75	132,193	2/2	
2	3	Обед	2 блюдо	Греча по-Царски с мясом и овощами (свинина б/к)	180	21,3	19,73	45,66	452,7	12/8	
			гарнир							39/3	
			напиток	Компот аскарти из красных ягод	200	0	0	9,78	37,1655	6/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4,69	0,49	34,45	163,88	-	
			хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
			итого		690	33,06	29,65	121,4	885,674		0
2	3	Итого за день:			1205	51,56	48,61	172,1	1319,32		0

2	4	Завтрак	гор. блюдо	Каша Дружба молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,94	8,2	29,08	233,428	9/4	
				Омлет запеченный или паровой	70	6,81	6,42	1,19	98,5735	2/6	
			гор. напиток	Чай	200	0,08	0,02	4,95	19,2195	27/10	
			хлеб	Батон витаминизированный	50	3,75	1,5	26	125	-	
			фрукты								
				Печенье	30	2,25	2,94	23,01	126,678	-	
			итого		550	19,83	19,08	84,23	602,899		0
			закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200	3,69	6,94	6,9	102,37	6/2	
2	4	Обед	2 блюдо	Печень по-строгановски	90	9,66	14,73	2,3	180,799	9/8	
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,62	3,55	38,24	199,941	43/3	
			напиток	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	9,83	38,6598	29/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4,69	0,49	34,45	163,88	-	
			хлеб черн.	Хлеб "Чуловской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
2	4		итого		750	24,73	26,25	113,48	785,386		0
			Итого за день:		1300	44,56	45,33	197,71	1388,28		0

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с сыром	200	9,8	8,7	38,96	309,866	47/3	
				Батон витаминизированный с сыром	45	6,68	9,64	9,38	156,85	2/13	
			гор.напиток	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,02	4,2	17,267	29/10	
			хлеб	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
			фрукты	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	-	
			итого		585	19,95	19,28	85,9	632,399		0
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Уха рыбацкая	210	4,6	5,99	6,44	88	34/2	
			2 блюдо	Гуляш из мяса свинины	90	10,79	13,66	11,58	149,2	5/9	
			гарнир	Картофельное пюре	150	5,08	5,92	20,42	130,204	3/3	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	27,1	126	6/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,35	0,35	26,61	117,057	-	
			хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
			итого		740	27,07	26,44	113,91	710,197		0
2	5	Итого за день:			1325	47,02	45,72	199,81	1342,6		0
		Среднее значение за период:			1271	47,015	46,144	199,24	1402,2		#ДЕЛ/0!