

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Льговская СШ»

Е.Н.Ерохина

Приказ № 149/н от 02 октября 2025г



Примерное десятидневное меню

учащихся 7-11 лет в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении

«Льговская средняя школа» муниципального образования –

Рязанский муниципальный район Рязанской области и ее филиалах

(Вышгородская ОШ, Кораблинская ОШ, Новоселковская ОШ)

Школа

МБОУ "Льговская СШ"

Утвердил: должность

фамилия

дата

Руководитель

Е.Н.Ерохина

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

9

1

2025

п/п	день	прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес продукта, г	Жиры, г	Углевод, г	калорий, ккал	г/кг	Цена
1	1	Завтрак	закуска	Поджаренная из свежих огурцов	60	0,16	0,5	2,8	71/М	
			гор.блюдо	Плов с говядиной	240	22,33	41,54	376,56	244/М	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	180	0,25	10,23	43,46	377/М	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	19,32	94		
			фрукты	Мандарин	100	0,8	7,5	38	338/М	
			итого							
1	1	Обед	закуска	Огурец свежий	620	26,7	14,05	554,82		0
			1 блюдо	Суп картофельный с мяными фрикадельками	60	0,42	1,14	7,2	71	
			гор.блюдо	Рыба тушеная	250	2,6	3,34	18,5	104	
			гарнир	Рис отварной	100	18,7	7,8	0,9	148	229
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	180	4,41	6,5	44,01	251,64	304
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,7	0,09	32	132,8	349
					50	2,8	0,55	24,7	114,95	
			итого							
1	1	Итого за день:								
1	2	Завтрак	закуска	Сыр полутвердый. Яйцо вареное	840	29,63	18,34	121,25	781,79	0
			гор.блюдо	Каша молочная овсяная с сахаром и маслом сливочным	1460	56,33	32,39	199,89	1336,61	0
			гор.напиток	Какао на молоке	60	8,56	9,03	0,28	117,4	15/М
			хлеб	Хлеб пшеничный	160	4,76	6,64	22,82	170,42	173/М
			фрукты	Мандарин	180	3,58	2,85	14,71	100,06	382/М
					40	3,16	0,4	19,32	94	
					100	0,8	0,2	7,5	38	338/М
			итого							
1	2	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты	540	20,86	19,12	64,63	519,88	0
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	60	0,073	3,07	6,74	54,2	47
			гор.блюдо	Печень тушеная	250	3,1	3,3	18,8	130,8	112
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	100	17,11	12,94	4,48	194,63	261
			гор.напиток	Кисель из повидла	150	8,6	6,1	38,7	243,8	302
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,1	29	113,8	360	
					50	2,8	0,55	24,7	114,95	
			итого							
1	2	Итого за день:								
					810	31,783	25,96	122,42	852,18	0
					1350	52,643	45,08	187,05	1372,06	0

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета Морячок с соусом томатным	110	12,16	10,24	13,5	195,77	234/M	
			гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,25	312/M	
			гор.напиток	Чай с шиповником	180	0,3	0,06	11,5	49,94	376/M	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		
			сладкое	Йогурт фруктовый	120	4,8	1,8	17,16	108		
			итого		600	23,7	18,66	83,54	604,96		0
1	3	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	
			1 блюдо	Суп рассольник со сметаной	250	2,4	6,1	14,4	128,7	94	
			гор.блюдо	Плов из курицы	230	22,19	10,24	33,35	322	291	
			гор.напиток	Кисель из черной смородины	200	0,96	0,19	23,19	102,42	350	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		
						32,63	14,74	120,5	770,89		
			итого		830	56,33	33,4	204,04	1375,85		0
1	3	Итого за день:									0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с соусом ягодным	150	18,92	12,7	28,64	309,07	223/M	
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	180	2,65	2,28	14,42	89,46	379/M	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		
			фрукты	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338/M	
			итого		550	25,45	16,1	80,02	577,13		0
1	4	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	46	
			1 блюдо	Борщ со сметной	250	1,9	5,8	10,3	109,5	81	
			гор.блюдо	Тефтели со сметанным соусом	100	12,83	14,8	10,25	237	278	
			гарнир	Пюре картофельное	200	4	6,4	27,3	183	312	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95		
			итого		860	22,44	30,61	92,96	756,89		0
1	4	Итого за день:			1410	47,89	46,71	172,98	1334,02		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Биточек куриный с соусом сметанным	120	13,3	4,84	8,8	132,02	295/M	
			гор.блюдо	Макароны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	202/M	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	180	0,25	0,03	10,23	43,46	377/M	
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50	3,24	7,65	19,45	160,1	14/M	

[illegible]

			гор.блюдо	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	260	
			гарнир	Рис отварной	150	4,9	7,2	48,9	279,6	304	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,09	32	132,8	349	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95		
			итого		810	25,97	28,03	128,13	882,75		0
2	2		Итого за день:		1430	47,1	47,25	209,71	1474,28		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета Морячок с соусом сметанным	110	11,43	8,42	11,1	167,39	234/М	
			гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,25	312/М	
			гор.напиток	Чай с шиповником	180	0,3	0,06	11,5	49,94	376/М	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		
			сладкое	Йогурт фруктовый	120	4,8	1,8	17,16	108		
			итого		600	22,97	16,84	81,14	576,58		0
2	3	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	
			1 блюдо	Суп рассольник со сметаной	250	2,4	6,1	14,4	128,7	94	
			гор.блюдо	Птица отварная	100	25,5	28	0,48	356,7	288	
			гарнир	Макаронны отварные	150	12,69	14,92	31,97	313,5	202	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95		
			итого		810	43,94	49,65	87,89	983,05		0
2	3		Итого за день:		1410	66,91	66,49	169,03	1559,63		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с соусом сметанным сладким	150	19,14	13,8	24,69	303,74	223/М	
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	180	2,65	2,28	14,42	89,46	379/М	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		
			фрукты	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338/М	
			итого		550	25,67	17,2	76,07	571,8		0
2	4	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,1	3,3	18,8	130,8	112	
			гор.блюдо	Плов из курицы	230	22,9	10,24	23,35	322	291	
			гор.напиток	Кисель из черной смородины	200	0,96	0,19	23,19	102,42	350	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95		
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	9,32	93,52		

[illegible]