



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Долганская СОШ»

Е.В. Исакова

« 29 » мая 2025 г.

Примерное десятидневное меню для школьников (от 7 до 11 лет)

МБОУ «Долганская средняя общеобразовательная школа» Крутихинского района Алтайского края

(горячие обеды, весеннее-летний период)

Понедельник

Неделя: первая, день первый

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11

№ технологической карты	стр. в сборнике	Обед	выход	калорийность	белки	жиры	углеводы
56	69	Борщ с картофелем и капустой	250/10	97	1,7	5	11,6
138	8	Пюре картофельное	180	166	3,7	5,9	24
98	114	Котлета	80/30	252	16,2	14,5	13,9
		Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,40	19,32
289	163	Какао с молоком	200	94	3,3	3,1	13,6
307	181	Яблоко	200	94	0,8	0,8	18
		Итого:		796,52	28,86	29,7	100,42

Вторник

Неделя: первая, день второй

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11

№ технологической карты	стр. в сборнике	Обед	выход	калорийность	белки	жиры	углеводы
212	84	Макароны отварные	180/5	230	6,6	4,7	39,4
129	151	Котлета рубленая из птицы	100/6	316	15	21,4	15,5
		Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,40	19,32
283	157	Чай с сахаром	200	35	0,1	0	9,1
234	106	Соус томатный	30	22	0,3	1,4	1,9
295	169	Груша	200	85	0,4	0,3	9,0
		Итого:		781,52	25,56	28,2	94,22

Среда

Неделя: первая, день третий

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11

№ технологической карты	стр. в сборнике	Обед	выход	калорийность	белки	жиры	углеводы
59	73	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	111	2,7	2,5	18,8
294	168	Компот из смеси сухофруктов	200	121	0,5	0,1	31,2
173	45	Каша гречневая рассыпчатая	180	288	10,4	6,8	45,4
127	149	Фрикаделька из курицы	80/5	193	11,7	13,2	6,9
		Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,40	19,32
Итого:				806,52	27,96	23	121,62

Четверг

Неделя: первая, день четвертый

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11

№ технологической карты	стр. в сборнике	Обед	выход	калорийность	белки	жиры	углеводы
138	8	Картофельное пюре	180	166	3,7	5,9	24,0
234	106	Соус томатный	30	22	0,3	1,4	1,9
		Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,40	19,32
83	98	Котлета рыбная	80	177	12,7	8,5	12,2
283	157	Чай с сахаром	200	35	0,1	0	9,1
247	119	Оладьи со сгущенным молоком	100/20	311	9	8,4	49,7
		Итого:		804,52	28,96	24,6	116,22

Пятница

Неделя: первая, день пятый

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11

№ технологической карты	стр. в сборнике	Обед	выход	калорийность	белки	жиры	углеводы
15	20	Салат из свежих огурцов и помидор	80	48	0,6	3,8	2,9
291	165	Напиток яблочно-лимонный	200	92,0	0,2	0,2	22,8
131	153	Плов из курицы	180	377	17,1	21,4	28,4
		Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,40	19,32
		Итого:		610,52	21,06	25,44	73,42

Понедельник

Неделя: вторая, день шестой

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11

№ технологической карты	стр. в сборнике	Обед	выход	калорийность	белки	жиры	углеводы
225	97	Вареники ленивые	180/5	352	26	16	25,1
62	76	Суп картофельный с клёцками	250	77	1,7	2,9	11
285	159	Чай с сахаром и лимоном	200	37	0,1	00	9,3
		Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,40	19,32
308	182	Апельсин	200	80	1,8	0,4	21,2
Итого:				639,52	32,76	19,7	85,92

Вторник

Неделя: вторая, день седьмой

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11

№ технологической карты	стр. в сборнике	Обед	выход	калорийность	белки	жиры	углеводы
269	141	Лепешки сметанные	70	243	5,5	7,4	38
177	49	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	240	4,3	4,7	44,1
98	114	Котлета	80/30	252	16,2	14,5	13,9
293	167	Компот из плодов или ягод сушеных	200	130	1,3	0,1	32,4
		Итого:		865	27,3	26,7	128,4

Среда

Неделя: вторая, день восьмой

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11

№ технологической карты	стр. в сборнике	Обед	выход	калорийность	белки	жиры	углеводы
1	6	Бутерброд с маслом	30/10	146	2,4	8,6	14,6
283	157	Чай с сахаром	200	35	0,1	00	9,1
212	84	Макароны отварные	180/5	230	6,6	4,7	39,4
95	111	Гуляш	60/50	245	17,3	18,1	3,2
		Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,40	19,32
Итого:				749,52	29,56	31,8	85,62

Четверг

Неделя: вторая, день девятый

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11

№ технологической карты	стр. в сборнике	Обед	выход	калорийность	белки	жиры	углеводы
138	8	Картофельное пюре	180	166	3,7	5,9	24
81	96	Рыба запеченная в омлете	100	168	18,1	9,4	2,7
294	168	Компот из сухофруктов	200	121	0,5	0,1	31,2
		Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,40	19,32
		Банан	100	47	0,40	0,40	9,80
		Винегрет овощной	80	44	1,0	1,9	5,7
		Итого:		639,52	26,86	18,1	92,72

Пятница

Неделя: вторая, день десятый

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11

№ технологической карты	стр. в сборнике	Обед	выход	калорийность	белки	жиры	углеводы
66	80	Суп-лапша с курицей	250	96	2,6	4,3	11,6
97	113	Жаркое по домашнему	140/60	334	19,3	19,9	18,9
		Апельсин	200	80	1,8	0,4	21,2
285	159	Чай с лимоном	200	37	0,1	00	9,3
		Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,40	19,32
Итого:				640,52	26,96	25	80,32

Директор школы: _____ Е.В. Исакова