

Утверждаю:
Директор МБОУ «Издrevинская
школа № 58»


_____/М.Б. Найданова/
« ____ » _____ 2026г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для обучающихся без особенностей муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Новосибирского
района Новосибирской области «Издrevинская школа № 58»**

**Возрастная категория: от 7-11 лет
Сезон:осень-зима**

Горячие обеды для детей 1-4кл

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
		г.	г.	г.	г.	ккал	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
	Неделя 1 Понедельник																			
	Обед																			
54-8с	Суп гороховый	200	5.2	4.4	15.9	123.8	0.15	0.26	97.19	0.03	4.77	116.77	487.2	32.55	31.15	89.29	1.48	19.6	3.56	36.94
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	0.08	0.03	22.03	0.11	0	178.84	64.56	127	8.63	48.84	0.88	24.92	0.07	14.3
54-4м	Котлета из говядины	120	21.9	20.9	19.7	354.3	0.1	0.18	26.55	0.11	0.14	281.58	353.52	47.71	31.39	220.12	3.07	21.32	22.4	74.11
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8	0.01	0.04	88.24	0	72	1.55	7.63	73.37	2.66	2.66	0.49	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	4.74	4.35
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
Пром.	Яблоко	180	0.7	0.7	17.6	79.9	0.05	0.04	9	0	18	46.8	500.4	28.8	16.2	19.8	3.96	3.6	0.54	14.4
	Итого за Обед	910	38.5	32.6	129	962.9	0.46	0.58	243.21	0.25	94.91	824.44	1488.21	324.83	104.03	431.61	10.99	71.28	31.31	148.9
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	910	38.5	32.6	129	962.9	0.46	0.58	243.21	0.25	94.91	824.44	1488.21	324.83	104.03	431.61	10.99	71.28	31.31	148.9
	Неделя 1 Вторник																			
	Обед																			
54-11з	Салат из моркови и яблок	120	1.1	12.2	8.6	148.5	0.05	0.06	1465.8	0	7.26	179.57	246.52	27	31.14	44.76	1.32	20.38	0.18	43.14
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	230	3.3	6.2	11.2	113.7	0.05	0.34	154.86	0.04	7.78	152.73	452.61	46.67	25.14	61.52	1	24.89	4.49	37.42
54-12м	Плов с курицей	240	32.7	7.7	39.9	360.4	0.11	0.11	198	0.1	2.83	244.02	461.71	91.01	129.89	281.85	2.42	33.81	30.86	203.35
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5	0.01	0.01	3.06	0	24	7.35	87.32	61.37	8.09	8.61	0.36	0.3	0.29	5.1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Хлеб бородинский	60	4.1	0.8	23.9	118.9	0.11	0.05	0.6	0	0	147.6	141	28.2	29.4	94.2	2.34	2.64	0	14.4
	Итого за Обед	910	46.1	27.5	121.5	917.6	0.4	0.59	1822.32	0.14	41.87	1030.67	1444.96	266.25	232.06	529.94	8.1	83.94	45.3	312.11
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	910	46.1	27.5	121.5	917.6	0.4	0.59	1822.32	0.14	41.87	1030.67	1444.96	266.25	232.06	529.94	8.1	83.94	45.3	312.11
	Неделя 1 Среда																			
	Обед																			
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3	0.05	0.09	40.68	0.29	13.58	116.04	161.9	23.33	13.7	52.06	1.04	18.19	3.83	16.03
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	210	3.4	2	15.9	95.3	0.08	0.28	102.01	0.03	5.55	120.55	450.41	18.9	20.11	56.65	0.74	20.66	1.13	37.17
54-8г	Капуста тушеная	200	4.8	6	19.5	151.4	0.06	0.09	166.26	0.12	42.5	221.9	674.03	193.98	43.16	84.17	1.65	33.93	29.68	39.1
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	12.4	13.1	12.1	215.7	0.06	0.12	10.96	0.03	0.5	117.24	225.68	49.69	20.82	143.04	1.58	18	11.19	51.32

54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром.	Хлеб бородинский	40	2.7	0.5	15.9	79.2	0.07	0.03	0.4	0	0	98.4	94	18.8	19.6	62.8	1.56	1.76	0	9.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
	Итого за Обед	910	31.7	28.9	111.3	832.4	0.4	0.66	390.27	0.47	62.45	976.17	1947.02	407.2	144.06	463.12	7.81	94.46	55.31	161.92
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	910	31.7	28.9	111.3	832.4	0.4	0.66	390.27	0.47	62.45	976.17	1947.02	407.2	144.06	463.12	7.81	94.46	55.31	161.92
	Неделя 1 Четверг																			
	Обед																			
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143	0.05	0.06	203.76	0	57.97	147.82	412.89	67.31	25.3	50.52	0.92	17.88	20.05	21.1
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	210	3.4	5.8	10.8	108.5	0.05	0.32	108.45	0.04	6.74	130.15	354.06	36.75	18.31	67.17	0.58	21.02	7.17	28.58
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.71	833.1	52.65	37.64	112.63	1.38	37.95	1.09	57.05
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2.7	8.6	114.3	0.08	0.1	19.56	0.32	0.16	168.09	301.03	39.86	41.26	188.47	0.88	45.9	32.79	566.11
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб бородинский	40	2.7	0.5	15.9	79.2	0.07	0.03	0.4	0	0	98.4	94	18.8	19.6	62.8	1.56	1.76	0	9.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
	Итого за Обед	910	31.8	26.7	121.4	852.4	0.48	0.67	378.9	0.48	78.5	1059.62	2051.05	335.45	152.62	524.9	6.06	126.43	70.58	691.14
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	910	31.8	26.7	121.4	852.4	0.48	0.67	378.9	0.48	78.5	1059.62	2051.05	335.45	152.62	524.9	6.06	126.43	70.58	691.14
	Неделя 1 Пятница																			
	Обед																			
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5	0.04	0.07	50.85	0.18	28.82	148.2	241.7	38.04	15.54	44.31	0.8	17.37	9.78	16.6
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	210	3	5.6	5.5	84.8	0.04	0.3	110.19	0.03	11.3	130.51	328.6	46.59	16.57	43.92	0.5	20.72	8.91	25.91
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4	0.04	0.03	24.48	0.12	0	203.73	62.07	142.2	31.45	96.76	0.66	28.32	5.53	36.25
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.8	15.9	6.7	236.5	0.21	1.67	4728.15	0.02	12.42	280.53	249.59	47.29	17.64	275.54	5.72	35.59	25.61	220.51
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9	0.02	0.01	0.72	0	0.1	17.85	138.22	76.66	7.33	22.47	0.54	0.16	0.11	46.78
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Хлеб бородинский	40	2.7	0.5	15.9	79.2	0.07	0.03	0.4	0	0	98.4	94	18.8	19.6	62.8	1.56	1.76	0	9.6
	Итого за Обед	910	34.6	40	128.1	1010.9	0.49	2.13	4914.79	0.35	52.64	1178.62	1169.98	381.58	116.53	584.8	10.44	105.84	59.42	364.35
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	910	34.6	40	128.1	1010.9	0.49	2.13	4914.79	0.35	52.64	1178.62	1169.98	381.58	116.53	584.8	10.44	105.84	59.42	364.35
	Неделя 2 Понедельник																			
	Обед																			
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2	0.09	0.09	536.68	0.18	12.17	195.66	339.94	20.34	24.79	66.84	0.92	17.17	2.84	32.12
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	3.9	2.8	19.9	120.5	0.1	0.3	107.27	0.03	7.58	127.12	575.57	21.74	25.47	70.46	0.95	22.75	1.24	45.54
54-14м	Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	240	26.3	14.7	30	357.3	0.2	0.2	83.6	0.33	14.46	332.33	1009.76	174.65	111.9	315.46	2.93	36.87	26.38	155.23

54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Хлеб бородинский	50	3.4	0.7	19.9	99.1	0.09	0.04	0.5	0	0	123	117.5	23.5	24.5	78.5	1.95	2.2	0	12
	Итого за Обед	870	42	26	125.3	901.6	0.56	0.68	798.01	0.54	34.53	1080.15	2383.77	342.73	213.33	595.66	7.99	80.91	39.94	253.59
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	870	42	26	125.3	901.6	0.56	0.68	798.01	0.54	34.53	1080.15	2383.77	342.73	213.33	595.66	7.99	80.91	39.94	253.59
	Неделя 2 Вторник																			
	Обед																			
54-10з	Салат из капусты с овощами	120	3.4	8.1	3.4	100	0.06	0.11	48.82	0.34	16.3	139.25	194.28	27.99	16.44	62.47	1.25	21.83	4.59	19.24
54-17с	Суп из овощей	250	1.8	4.6	10.1	89	0.06	0.04	123.51	0	8.5	136.62	322.84	78.24	18.76	44.83	0.68	18.9	4	25.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.45	219.36	46.62	120.16	180.99	4.05	22.28	13.18	16.06
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.8	3.5	208.6	0.05	0.11	22.8	0.06	1.27	101.49	289.96	49.95	20.91	149.83	2.21	14.35	14.09	56.41
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Хлеб бородинский	40	2.7	0.5	15.9	79.2	0.07	0.03	0.4	0	0	98.4	94	18.8	19.6	62.8	1.56	1.76	0	9.6
	Итого за Обед	910	36.5	34.8	118.1	932.1	0.52	0.43	229.72	0.49	26.09	924.66	1176.41	341.68	206.38	544.23	10.49	81.04	45.34	135.61
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	910	36.5	34.8	118.1	932.1	0.52	0.43	229.72	0.49	26.09	924.66	1176.41	341.68	206.38	544.23	10.49	81.04	45.34	135.61
	Неделя 2 Среда																			
	Обед																			
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	120	2.1	6.5	20	146.7	0.03	0.06	43.49	0	3.79	161.36	468.85	55.94	32.65	62.77	1.75	22.4	2.12	46.07
54-8с	Суп гороховый	250	6.5	5.4	19.9	154.8	0.19	0.33	121.49	0.03	5.96	145.96	609	40.69	38.94	111.61	1.85	24.5	4.45	46.18
54-9м	Жаркое по-домашнему	240	24.1	22.5	20.6	381.5	0.17	0.23	32.72	0.1	11.44	243.11	984.43	30.26	53.39	276.62	4.11	39.45	20.78	119.06
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5	0.01	0.01	3.06	0	24	7.35	87.32	61.37	8.09	8.61	0.36	0.3	0.29	5.1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Хлеб бородинский	40	2.7	0.5	15.9	79.2	0.07	0.03	0.4	0	0	98.4	94	18.8	19.6	62.8	1.56	1.76	0	9.6
	Итого за Обед	910	40.3	35.5	114.3	938.3	0.54	0.68	201.16	0.13	45.19	955.58	2299.4	219.06	161.07	561.41	10.29	90.33	37.12	234.71
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	910	40.3	35.5	114.3	938.3	0.54	0.68	201.16	0.13	45.19	955.58	2299.4	219.06	161.07	561.41	10.29	90.33	37.12	234.71
	Неделя 2 Четверг																			
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	120	1.3	0.2	4.6	25.7	0.07	0.05	159.6	0	30	3.6	348	16.8	24	31.2	1.08	2.4	0.48	24
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.8	4.3	10.7	88.3	0.05	0.04	59.81	0	5.83	106.28	339.98	67.36	20.86	47.31	1	17.55	1.95	24.76
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4	0.04	0.03	24.48	0.12	0	203.73	62.07	142.2	31.45	96.76	0.66	28.32	5.53	36.25
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.6	132.4	0.08	0.09	284.46	0.16	2.46	87.47	383.94	47.19	50.41	188.08	0.94	43.96	29.66	568.34
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9	0.02	0.01	0.72	0	0.1	17.85	138.22	76.66	7.33	22.47	0.54	0.16	0.11	46.78
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Хлеб бородинский	40	2.7	0.5	15.9	79.2	0.07	0.03	0.4	0	0	98.4	94	18.8	19.6	62.8	1.56	1.76	0	9.6

	Итого за Обед	910	28.1	18.7	133.2	813.5	0.4	0.27	529.47	0.28	38.39	816.73	1422.01	381.01	162.05	487.62	6.44	96.07	47.21	718.43
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	910	28.1	18.7	133.2	813.5	0.4	0.27	529.47	0.28	38.39	816.73	1422.01	381.01	162.05	487.62	6.44	96.07	47.21	718.43
	Неделя 2 Пятница																			
	Обед																			
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	120	2.7	13.2	4.3	147	0.05	0.08	61.01	0.21	34.58	177.84	290.04	45.65	18.65	53.17	0.96	20.85	11.73	19.92
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6	0.06	0.37	168.33	0.04	8.46	166.01	491.97	50.72	27.33	66.87	1.09	27.05	4.88	40.68
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.04	53.8	105.83	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12.2	152.7	0.07	0.07	5.67	0	0.56	179.78	206.3	29.63	57.69	129.57	1.23	13.8	17.58	92.14
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0
Пром.	Хлеб бородинский	40	2.7	0.5	15.9	79.2	0.07	0.03	0.4	0	0	98.4	94	18.8	19.6	62.8	1.56	1.76	0	9.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
	Итого за Обед	910	36.7	29.9	121.9	905.3	0.39	0.64	351.81	0.34	123.6	1072.2	1200.38	344.15	141.82	395.07	6.77	86.15	43.73	182.96
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	910	36.7	29.9	121.9	905.3	0.39	0.64	351.81	0.34	123.6	1072.2	1200.38	344.15	141.82	395.07	6.77	86.15	43.73	182.96

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Обед	906	36.6	30.1	122.4	906.7	0.46	0.73	985.97	0.35	59.82	991.88	1658.32	334.39	163.4	511.84	8.54	91.65	47.53	320.37
Среднее значение за период	906	36.6	30.1	122.4	906.7	0.46	0.73	315	0.35	59.82	991.88	495	334.39	163.4	511.84	8.54	91.65	47.53	320.37