

Утверждено
и.о. директора МКОУ СОШ

с.Первомайское
И.Ю.Пьянкова

Приказ № 04-09 от 12.01.2026г.



Примерное зимне-весеннее

десятидневное меню

для детей с 1г6м — 3 лет

МКОУ СОШ с. Первомайское

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
1 день							
Завтрак							
Каша пшениная молочная с м. слив.	130	5,3	5,3	6,5	6,5	24,4	178,6
Хлеб с маслом	30	2,34	2,34	4,62	4,62	14,1	108,1
Чай с сахаром	150	0,1	0,1	0,00	0,00	4,8	20,1
10 ч сок	100	0,00	0,00	0,00	0,00	11,3	46,0
Итого за 'Завтрак'	410	7,94	7,94	11,2	11,2	56,5	352,8
Обед							
Борщ со сметаной	150	3,5	3,5	4,2	4,2	7,5	82,8
Рыба, отварная (минтай)	50	8,44	8,44	0,40	0,40	0,00	79
Макаронные изделия отварные	100	3,54	3,54	2,52	2,52	21,60	110,0
Чай с лимоном	150	0,3	0,3	0,00	0,00	6,7	20,9
Хлеб пшеничный	30	7,7	7,7	0,3	0,3	14,64	72,6
Хлеб ржаной	30	1,77	1,77	0,33	0,33	13,35	65,1
Итого за обед	510	25,25	25,25	7,75	7,75	63,79	430,4
полдник							
Дйцо отварное с зеленым горошком	60	8,1	8,1	6,9	6,9	4,8	113,9
Сыр (порциями)	15	3,62	3,62	4,43	4,43	0,05	54,45
чай с сахаром	150	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	20,1
хлеб пшеничный	30	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	72,6
Итого за полдник	255	15,92	15,92	11,77	11,77	47,67	342,45
Итого за день	1175	49,11	49,11	30,72	30,72	167,96	1125,65

10 день																			
Завтрак																			
Запеканка из творога с морковью	130	13,4	13,4	7,9	7,9	22,7	154,0												
Чай с сахаром	150	0,1	0,1	0,00	0,00	4,8	20,1												
Хлеб пшеничный	30	7,7	7,7	0,3	0,3	14,64	72,16												
10ч сок	150	0,00	0,00	0,00	0,00	11,3	46,0												
Итого за Завтрак	460	21,2	21,2	8,2	8,2	53,44	292,26												
Обед																			
Суп крестьянский с крупой(рис)	150	3,6	3,6	4,2	4,2	8,4	87,6												
Картофельное пюре	100	2,06	2,06	2,81	2,81	13,76	110,0												
Шницель из курицы	50	9,5	9,5	2,0	2,0	7,5	84,1												
компот из чернослива	150	0,3	0,3	0,1	0,1	14,5	60,9												
Хлеб пшеничный	30	7,7	7,7	0,3	0,3	14,64	72,16												
Хлеб ржаной	30	1,77	1,77	0,33	0,33	13,35	65,1												
итого за обед	510	24,93	24,93	9,74	9,74	72,15	479,86												
ПОЛДНИК																			
Булочка	200	5,60	5,60	5,00	5,00	25,40	77,00												
йогурт	70	4,20	4,20	3,40	3,40	42,40	197,0												
Итого за полдник	270	9,80	9,80	8,40	8,40	67,80	274,0												
Итого за день	1240	55,93	55,93	26,34	26,34	193,39	1046,12												
Средние показатели за 10 дней	1215,5	52,97	52,97	31,67	31,67	205,1	1054,60												



И.о. директора МКОУ СОШ с. Первомайское
И.Ю. Пьянкова
«*27*» *января* 20 *16* г.

Пронумеровано, прошито и скреплено печатью

10 (десять) листов

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371126

Владелец Пьянкова Ирина Юрьевна

Действителен с 26.01.2026 по 26.01.2027