

Утверждаю

И.О. директора МКОУ СОШ

с.Первомайское

И.Ю.Пьянкова

Приказ № 114-09 от 12.01.2026г.



Примерное зимне-весеннее

десятидневное меню

для детей с 4 – 7 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.	200	5,3	5,3	6,5	6,5	28,2	206,1
	Хлеб с маслом	30	2,34	2,34	4,62	4,62	14,1	108,1
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	0,00	0,00	4,8	20,1
	10 ч сок	200	0,00	0,00	0,00	0,00	11,3	46,0
	Итого за 'Завтрак'	630	7,94	7,94	11,2	11,2	58,4	380,3
	Обед							
	Борщ со сметаной	200	3,5	3,5	4,2	4,2	10,1	110,4
	Рыба, отварная (минтай)	70	8,44	8,44	0,40	0,40	0,00	80
	Макаронные изделия отварные	150	3,54	3,54	2,52	2,52	32,8	196,8
	Чай с лимоном	200	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	680	25,25	25,25	7,75	7,75	77,59	545,8
	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	200	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	305	15,92	15,92	11,77	11,77	47,67	261,05
	Итого за день	1615	49,11	49,11	30,72	30,72	183,66	1187,15

6 день																			
Завтрак																			
Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200		3,9	3,9	4,0	4,0	28,7	184,5											
Чай с молоком и сахаром	200		0,4	0,4	0,8	0,8	6,5	50,9											
Хлеб пшеничный	30		7,7	7,7	0,3	0,3	14,64	72,6											
10ч сок	200		0,00	0,00	0,00	0,00	11,3	46,0											
Итого за 'Завтрак'	630		12,0	12,0	5,1	5,1	61,14	354											
Обед																			
Рассольник домашний	200		3,4	3,4	4,2	4,2	11,6	116,1											
Макаронны отварные	150		4,2	4,2	3,9	3,9	32,8	196,8											
Гуляш из говядины	80		8,5	8,5	7,0	7,0	2,8	185,6											
Компот из кураги	200		0,7	0,7	0,08	0,08	13,0	55,7											
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	690		26,27	26,27	15,81	15,81	88,19	691,9											
ПОЛДНИК																			
йогурт	200		5,60	5,60	5,00	5,00	25,40	77,0											
булочка	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	67,8	274											
Итого за день	1590		48,07	48,07	29,31	29,31	217,13	1319,9											



И.Ю. Пьянкова
Директора МКОУ СОШ с. Первомайское
01 20 26 г.

И.Ю. Пьянкова
И.Ю. Пьянкова

Пронумеровано, прошито и скреплено печатью

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371126

Владелец Пьянкова Ирина Юрьевна

Действителен с 26.01.2026 по 26.01.2027