

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МЕДВЕДЕВСКАЯ ШКОЛА»  
ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
(МОУ «МЕДВЕДЕВСКАЯ ШКОЛА»)**

296121, Российская Федерация, Джанкойский район, с. Медведевка, ул. Ленина, 8  
e-mail: school\_djankousiy-ruyon14@crimeaedu.ru

Утверждаю

Директор МОУ «Медведевская школа»



Усейнова С.Э.

Приказ № 22-ОД от 12.01.2026

**Примерное**

**10-ти дневное меню**

**обедов детей 7 – 11 лет**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептов
		белки г,	жиры г,	углеводы			
<b>Обед 1-й день</b>	выход				ккал		
СУП из овощей	200	1,5	4,1	8,8	77,4	99	2011
рис отварной	150	4,87	7,17	48,8	279,6	304	2015
котлеты или биточки рыбные	100/5	12,9	8,7	15,1	189,3	234	2011
сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
кондитерские изделия	25	2	3	19	122	кк	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>26,27</b>	<b>23,87</b>	<b>136,4</b>	<b>875,4</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептов
		белки г,	жиры г,	углеводы			
<b>Обед 2-й день</b>	выход				ккал		
суп картофельный с клецками	200	3,2	4,2	18,5	123,9	108	2011
каша вязкая из крупы Артек	150/5	4,6	8	25,8	192,2	303	2015
котлеты, биточки, шницели	100	13	15,2	11,9	235,4	268	2015
кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	14,1	91,9	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>28,1</b>	<b>30,7</b>	<b>94,8</b>	<b>765,7</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептов
		белки г,	жиры г,	углеводы			
<b>Обед 3-й день</b>	выход						
суп с рыбными консервами	200	8,6	8,41	14,33	172,55	87	2014
макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309	2015
рубленные котлеты из птицы	100	13,9	16,5	12,8	253,1	295	2015
компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>32,18</b>	<b>30,49</b>	<b>105,96</b>	<b>831</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептов
		белки г,	жиры г,	углеводы			
<b>Обед 4-й день</b>	выход						
рассольник Ленинградский	200	1,7	5,2	12,9	105,7	96	2015
рагу из овощей	150	3	7,7	16,3	146,8	143	2011
птица отварная	100	20,88	27,61	0,32	332,72	288	2011
компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>29,74</b>	<b>41,57</b>	<b>81,9</b>	<b>822,12</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептов
		белки Г,	жиры Г,	углеводы			
<b>Обед 5-й день</b>	выход				ккал		
суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,3	2,2	16,2	94,4	82	2015
каша вязкая из гречневой крупы	150/5	4,7	4,7	20,9	144,1	302	2015
гуляш из отварной говядины	100	15,1	17,5	3,7	232,9	246	2011
компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>26,76</b>	<b>25,39</b>	<b>97,31</b>	<b>726,5</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептов
		белки Г,	жиры Г,	углеводы			
<b>Обед 6-й день</b>	выход				ккал		
щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,5	4,8	7,4	79,2	88	2011
рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304	2015
рыба тушеная в томате с овощами	100	10,1	5,4	5,3	111,3	229	2011
чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>19,38</b>	<b>16,49</b>	<b>89,08</b>	<b>584,5</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептов
		белки г,	жиры г,	углеводы			
<b>Обед 7-й день</b>	выход				ккал		
суп картофельный с крупой	250	2,1	2,8	16,9	101,5	101	2011
овощное рагу с мясом говядины	120	2	6	16	138	331	2011
компот из смеси сухофруктов	250	1	0,09	32,01	132,8	349	2015
сыр порциями	15	5,8	7,4	0	91	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	74	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	54	кк	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>14,9</b>	<b>17,19</b>	<b>89,41</b>	<b>591,3</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептов
		белки г,	жиры г,	углеводы			
<b>Обед 8-й день</b>	выход				ккал		
суп картофельный с мясом птицы	250	10	10,6	19,3	212,4	77	2011
запеканка из творога с соусом	120	17,7	13,2	21,3	277,4	223	2011
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	2015
плоды свежие	100	1	0	32	66	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>36,78</b>	<b>28,24</b>	<b>114,68</b>	<b>796,7</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептов
		белки г,	жиры г,	углеводы			
<b>Обед 9-й день</b>	Выход				ккал		
борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	2	5,7	12,4	110,6	82	2015
картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5	128	2015
печень по строгановски	100	18,4	13,2	2,2	228,1	255	2011
сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>28,66</b>	<b>29,42</b>	<b>78,19</b>	<b>727,3</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептов
		белки г,	жиры г,	углеводы			
<b>Обед 10-й день</b>	Выход				ккал		
суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,8	5,4	19	147,3	102	2015
плов из птицы	180	12,7	11,7	41,9	299	291	2011
овощи по сезону	30	0,66	0,12	2,28	13,2	70	2015
кисель из сока фруктового	200	0,39	0,1	30,15	140,8	356	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>23,55</b>	<b>18,22</b>	<b>117,83</b>	<b>722,6</b>		