



Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Центр образования Смородинский»  
(МКОУ «Центр образования Смородинский»)  
д. 220, с. Смородино, Узловского района, Тульская область, 301626  
☎(48731)9-81-30  
e-mail: [smorodinskiy.uzl@tularegion.org](mailto:smorodinskiy.uzl@tularegion.org)

---

*Директор  
МКОУ Центр  
образования Смородинский»  
И.В. Попович  
№ 107-д от 19.08.2024г.*

**ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**питания обучающихся (доготовочного цикла)**  
**МКОУ «Центр образования Смородинский»**  
**С 7 до 11 лет**  
**2024-2025 учебный год**

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептур ы или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
I день	<b>Завтрак</b>						I день	
	Каша вязкая молочная овсяная	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>534,000</b>	<b>17,500</b>	<b>19,900</b>	<b>61,400</b>	<b>493,800</b>	
	<b>Обед</b>							
	Кукуруза	г	40	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	6,480	10,600	127,000	134
	Котлеты рыбные	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>720</b>	<b>26,340</b>	<b>11,160</b>	<b>77,780</b>	<b>652,600</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Печенье	г	30	2,200	2,900	22,200	139,500	582
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>г</b>	<b>30</b>	<b>2,20</b>	<b>2,90</b>	<b>22,20</b>	<b>139,500</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>г</b>	<b>1 284,000</b>	<b>46,040</b>	<b>33,960</b>	<b>161,380</b>	<b>1 285,900</b>	

2 день

<b>Завтрак</b>			
Запеканка из творога с джемом	г	170	24,00
Чай с лимоном	г	200	0,300
Батон нарезной	г	20	1,500
Мандарин	г	136	0,800
<b>Итого завтрак:</b>		<b>526,000</b>	<b>26,600</b>
<b>Обед</b>			
Салат из свеклы отварной	г	60	0,900
Суп гороховый на м/б	г	200	9,050
Котлета из куриного филе	г	70	11,920
Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550
Компот из изюма	г	200	0,80
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980
Батон нарезной	г	20	1,500
<b>Итого обед:</b>	г	<b>730</b>	<b>34,70</b>
<b>Полдник</b>			
Сок	г	200	5,800
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>5,80</b>
<b>Итого за день:</b>			

.11,55	35,50	343,400	279
0,100	9,500	40,000	459
0,580	10,280	52,400	111
0,200	7,500	38,000	82
<b>12,430</b>	<b>62,780</b>	<b>473,800</b>	
4,000	5,000	55,000	26
5,260	11,680	131,000	144
8,800	11,640	173,000	161
7,800	37,000	253,000	202
0,01	30,00	120,000	494
0,360	10,200	54,300	110
0,580	10,280	52,400	111
<b>26,81</b>	<b>115,80</b>	<b>838,700</b>	
5,300	9,100	107,000	469
<b>5,30</b>	<b>9,10</b>	<b>107,000</b>	

3 день

Завтрак		
Каша рисовая вязкая	г	180
Какао с молоком	г	200
Батон нарезной	г	20
Масло сливочное	г	10
Груша	г	112,000
<b>Итого завтрак:</b>	<b>г</b>	<b>522,000</b>
Обед		
Салат витаминный	г	60
Суп с крупой (гречневый) на м/б	г	200
Гуляш из отварного куриного мяса	г	50
Макароньы отварные	г	150
Чай с сахаром, лимоном	г	200
Хлеб ржано-пшеничный	г	30
<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>690</b>
Полдник		
Йогурт	г	100
<b>Итого за полдник:</b>	<b>г</b>	<b>100</b>
<b>Итого за день:</b>		

2,700	3,600	28,300	208,430	217
3,300	2,900	13,800	94,000	462
1,500	0,580	10,280	52,400	111
0,160	7,200	0,130	73,180	79
0,400	0,300	10,300	47,000	82
<b>8,060</b>	<b>14,580</b>	<b>62,810</b>	<b>475,010</b>	
1,000	3,000	3,000	44,000	2
11,4	7,6	7,84	106,3	114
15	13	5,000	202	326
5,55	4,95	29,55	184,500	256
0,07	0,03	13,32	47,78	392
1,980	0,360	10,200	54,300	110
<b>35,00</b>	<b>28,940</b>	<b>68,910</b>	<b>638,880</b>	
0,600	0,000	9,700	40,000	494
<b>0,60</b>	<b>0,000</b>	<b>9,700</b>	<b>40,000</b>	<b>494</b>

4 день

<b>Завтрак</b>			
Огурец свежий	г	60	0,4
Омлет натуральный	г	150	13,000
Батон нарезной	г	20	1,500
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800
Апельсин	г	150	0,900
<b>Итого завтрак:</b>	<b>г</b>	<b>780</b>	<b>18,8</b>
<b>Обед</b>			
Винегрет с растительным маслом	г	60	1,000
Суп картофельный с рыбой	г	200	9
Плов из отварной птицы	г	240	14,76
Компот из свежих яблок	г	200	0,600
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980
<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>730</b>	<b>27,340</b>
<b>Полдник</b>			
Чай с лимоном, сахаром	г	200	0,300
Печенье "Золушка"		40	1,880
<b>Итого за полдник:</b>	<b>г</b>	<b>200</b>	<b>0,300</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1 710,000</b>	<b>46,440</b>

0,06	1,14	6,6	148
20,000	3,200	246,000	268
0,580	10,280	52,400	111
2,500	13,600	88,000	465
0,200	8,100	49,200	82
<b>23,440</b>	<b>42,92</b>	<b>470,100</b>	
3,700	4,000	52,800	47
8	10,000	110	119
10	30	352,5	406
0,000	20,100	84,000	495
0,360	10,200	54,300	110
<b>22,060</b>	<b>74,300</b>	<b>653,600</b>	
0,100	9,500	40,000	459
6,520	19,880	131,200	
<b>0,100</b>	<b>9,500</b>	<b>40,000</b>	
<b>45,600</b>	<b>126,720</b>	<b>1 163,700</b>	



день	Завтрак			
	Макароны отварные с сыром	г	170	10,050
	Чай с сахаром	г	200	0,200
	Батон нарезной	г	30	1,500
	Яблоко	г	114	0,400
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>514,000</b>	<b>12,150</b>
	<b>Обед</b>			
	Горошек зелёный	г	30	0,900
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,83
	Курица тушаная порционно в томатном соусе	г	70	7,420
	Картофельное пюре	г	150	3,060
	Компот из свежих груш	г	200	0,200
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980
	<b>Итого обед:</b>		<b>680</b>	<b>20,390</b>
	<b>Полдник</b>			
	Пряник	г	40	2,550
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>2,550</b>
	<b>Итого за день:</b>	г		

8,600	26,500	336,000	259
0,100	9,300	38,000	457
0,580	10,280	52,400	111
0,400	9,800	44,000	82
<b>9,680</b>	<b>55,880</b>	<b>470,400</b>	
3,810	1,710	34,500	10
8	10,65	120	95
9,330	2,580	106,000	179
4,800	20,430	138,000	206
0,100	17,200	68,000	631
0,360	10,200	54,300	110
<b>26,400</b>	<b>62,770</b>	<b>520,800</b>	
3,240	20,000	119,400	579
<b>3,240</b>	<b>20,000</b>	<b>119,400</b>	

14/035

п. пп.	Завтрак						
Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	230,000	260
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7	54-13
Груша	г	112,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
<b>Итого завтрак:</b>		<b>537,000</b>	<b>13,200</b>	<b>13,780</b>	<b>58,280</b>	<b>471,100</b>	
Обед							
Салат "Зимний"	г	60	1,000	4,140	7,040	70,190	1,32
Суп с бобовыми на м/б (горох, фасоль)	г	200	6,400	3,500	25,500	161,000	139
Котлета из куриного филе	г	70	11,920	8,800	11,640	173,000	161
Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>730</b>	<b>31,550</b>	<b>25,280</b>	<b>110,960</b>	<b>801,890</b>	
Полдник							
Печенье Курабье	г	40	2,680	10,320	25,840	206,400	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>г</b>	<b>40</b>	<b>2,680</b>	<b>10,320</b>	<b>25,840</b>	<b>206,400</b>	
<b>Итого за день:</b>							

8103;

День	Завтрак			
	Запеканка творожная со стущенным молоком	г	170	25,290
	Чай с сахаром	г	200	0,200
	Батон нарезной	г	30	1,500
	Яблоко	г	114	0,400
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>514</b>	<b>27,390</b>
	Обед			
	Икра свекольная	г	50	1,200
	Суп картофельный с фрикадельками	г	250	6,640
	Рагу из овощей с курицей	г	200	3,24
	Компот из кураги	г	200	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>730</b>	<b>13,500</b>
	Полдник			
	Пряник	г	40	1,770
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>1,770</b>
	<b>Итого за день:</b>			

13,250	33,700	357,000	279
0,100	9,300	38,000	457
0,580	10,280	52,400	111
0,400	9,800	44,000	82
<b>14,330</b>	<b>63,080</b>	<b>491,400</b>	
3,600	5,200	57,500	78
5,180	15,440	139,000	83
17,36	18,26	242,000	621
0,020	27,760	113,000	376
0,360	10,200	54,300	110
<b>26,520</b>	<b>76,860</b>	<b>605,800</b>	
1,410	22,500	109,800	581
<b>1,410</b>	<b>22,500</b>	<b>109,800</b>	

№ 2000

Завтрак				
Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000
Кукуруза	г	60	1,700	2,100
Какао с молоком	г	200	3,300	2,900
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580
Мандарин	г	136	0,800	0,200
<b>Итого завтрак:</b>		<b>566</b>	<b>20,300</b>	<b>25,780</b>
Обед				
Помидор свежий	г	60	0,660	0,120
Щи с капустой и картофелем на м/б со сметаной	г	250	1,74	4,88
Макароны с маслом	г	150	5,55	4,95
Гуляш из куриного мяса	г	60	4,5	5,7
Сок	г	200	0,60	0,40
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360
<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>15,030</b>	<b>16,410</b>
Полдник				
Булочка школьная	г	100	9,170	3,340
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>9,170</b>	<b>3,340</b>
<b>Итого за день:</b>				

3,200	246,000	268
21,000	40,000	157
13,800	94,000	462
10,280	52,400	111
7,500	38,000	82
<b>55,780</b>	<b>470,400</b>	
2,280	14,400	148
9,21	85	67
29,550	184,5	256
1,850	123,6	252
32,60	140,000	501
10,200	54,300	110
<b>85,690</b>	<b>601,800</b>	
62,340	315,000	593
9,300	38,000	457
<b>62,340</b>	<b>315,000</b>	

7 день

Завтрак			
Пшеница отварная	г	100	16,200
Макаронны отварные	г	150	5,55
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800
Батон нарезной	г	20	1,500
Апельсин	г	150	0,900
<b>Итого завтрак:</b>	<b>г</b>	<b>620,000</b>	<b>26,950</b>
Обед			
Сельдь с луком и растительным маслом, порционно	г.	50	6,190
Суп гороховый на м/б	г	200	9,050
Оладьи из печени говяжьей	г	90	15,000
Картофельное пюре	г	150	3,060
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980
<b>Итого обед:</b>		<b>720</b>	<b>35,880</b>
Полдник			
Компот из свежих яблок	г	200	0,20
<b>Итого за полдник:</b>	<b>г</b>	<b>230</b>	<b>0,200</b>
<b>Итого за день:</b>			



12,000	0,300	174,000	366
4,95	29,55	184,500	256
2,500	13,600	88,000	465
0,580	10,280	52,400	Пром.
0,200	8,100	49,200	82
<b>20,230</b>	<b>61,830</b>	<b>548,100</b>	
6,015	1,000	82,955	28
5,260	11,680	131,000	144
5,000	14,000	173,000	357
4,800	20,430	138,000	206
0,000	20,100	84,000	495
0,360	10,200	54,300	Пром.
<b>21,435</b>	<b>77,410</b>	<b>663,255</b>	
0,10	17,20	38,000	631
<b>0,100</b>	<b>17,200</b>	<b>38,000</b>	

10 мая

Завтрак		
Каша рисовая вязкая	г	200
Чай с лимоном	г	200
Масло сливочное	г	10
Батон мякиш	г	30
Банан	г	143
<b>Итого завтрак:</b>	<b>г</b>	
Обед		
Огурец свежий	г	60
Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	г	200
Фрикадельки из филе куриного с соусом	г	90
Каша гречневая рассыпчатая	г	150
Компот из изюма	г	200
Хлеб ржано-пшеничный	г	30
<b>Итого обед:</b>		<b>730,00</b>
Полдник		
Компот из кураги	г	200
<b>Итого за полдник:</b>	<b>г</b>	<b>230</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>г</b>	

3,090	4,070	32,090	177,000	173
0,300	0,100	9,500	40,000	459
0,160	7,200	0,130	73,180	79
1,500	0,580	10,280	52,400	111
1,800	0,600	22,800	96,000	82
0,480	0,060	1,500	8,400	
8,620	4,820	10,000	119,000	129
10,900	11,000	6,000	172,000	54-29M
8,550	7,800	37,000	253,000	202
0,44	0,02	27,76	113,000	376
1,980	0,360	10,200	54,300	110
<b>30,97</b>	<b>24,06</b>	<b>92,46</b>	<b>719,70</b>	
1,00	0,05	27,50	110,00	639
<b>1,00</b>	<b>0,05</b>	<b>27,50</b>	<b>110,00</b>	

Простуровано, пронумеровано и  
скреплено печатью

на 11 листах

Директор

\_\_\_\_\_ И.В. Попович