Утверждаю
Директор ОАНО СОШ
«Образование плюс КМВ»
_____ О.А. Батагова
01.09.2026 г.

Примерное десятидневное меню школьного завтрака, обеда и полдника В ОАНО СОШ «Образование плюс КМВ»

возраст 3-16 лет

Неделя I

День	Прием	Блюдо	Состав (брутто/нетто, г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Пн	**Завтрак**	Каша овсяная	Геркулес 22,6/22,6; Молоко 80/80; Вода 52/52; Сахар 3,8/3,8; Масло 5/5	4,8	10,3	19,4	190
		Сыр адыгейский	41/40	5,6	7,8	-	96
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	73
		Чай с сахаром	Чай 1/1; Сахар 15/15; Вода 200	0,1	-	12,0	49
		Яблоко	150	0,6	0,6	15,0	68
	Обед	Суп картоф. с рисом	Картофель 80/60; Рис 4/4; Морковь 10/8; Лук 10/8; Масло раст. 2/2; Вода 150	1,6	2,2	11,7	73
		Рыба жареная	Филе 113/107; Мука 6/6; Масло раст. 6/6; Масло сл. 5/5	17,5	15,1	4,5	224
		Пюре картофельное	Картофель 170/126; Молоко 24/23; Масло 5/5	3,2	6,1	23,3	160
		Компот из яблок	Яблоки 45/40; Сахар 15/15; Вода 172	0,2	-	24,0	96
		Хлеб (смесь)	30/30	3,5	0,7	25,3	123
		Овощи по сезону	Огурец 60	0,7	0,1	1,4	10
	Полдник	Вафельное изделие	60	4,7	5,3	37,2	215
		Напиток груши дички	200	0,6	-	40,2	157

День	Прием	Блюдо	Состав (брутто/нетто, г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Вт	**Завтрак**	Омлет паровой с сыром	Яйцо 40; Молоко 50; Сыр 15	11,2	12,5	3,0	170
		Тост пшеничный	40	3,2	0,4	19,5	97
		Какао на молоке	Какао 5/5; Молоко 100; Вода 100; Сахар 10/10	4,0	3,6	12,6	100
		Груша	150	0,7	0,4	16,4	71
	Обед	Суп картоф. с бобовыми	Картофель 80/60; Горох 17/16; Морковь 10/8; Лук 10/8; Масло сл. 4/4	1,9	3,1	11,0	79
		Рыба запеченная	Филе 95; Овощи (морковь/лук) 30; Масло 5/5	17,5	15,1	4,5	224
		Пюре картофельное	Картофель 170/126; Молоко 24/23; Масло 5/5	3,2	6,1	23,3	160
		Компот из яблок	200	0,2	-	24,0	96
		Хлеб (смесь)	60	3,5	0,7	25,3	123
		Овощи по сезону	Помидор 60	0,7	0,1	2,4	13
	Полдник	Блинчики с творогом	100/30	10,2	10,5	60,2	390
Ср	**Завтрак**	Запеканка творожная	Творог 123/121; Мука 10/10; Яйцо 10/10; Сахар 8/8; Сметана 5/5	25,8	10,7	25,7	257
		Кофейный напиток	Напиток 2/2; Молоко 50/50; Сахар 15/15; Вода 150	1,4	1,6	17,4	89
		Мандарины	150	1,0	0,3	12,0	53
	Обед	Щи с говядиной	Капуста 50/40; Картофель 50/37; Говядина 30/30; Морковь 10/8; Лук 10/8	4,0	5,0	12,0	117
		Тефтели говяжьи	Говядина 44/44; Рис 6/6; Соус томатный 30/30	9,2	13,5	9,4	196
		Пюре картофельное	150	3,2	6,1	23,3	160
		Напиток из шиповника	Шиповник 20/20; Сахар 15/15; Вода 180	0,7	-	21,0	47
		Хлеб (смесь)	60	3,5	0,7	25,3	123
		Овощи по сезону	Огурец 60	0,7	0,1	1,4	10
	Полдник	Печенье овсяное дом.	50	3,5	4,8	57,0	270
		Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	117

День	Прием	Блюдо	Состав (брутто/нетто, г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Чт	**Завтрак**	Котлета куриная	Курица 67; Хлеб 17; Масло 5/5	14,3	16,1	9,7	240
		Макароны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	73
		Чай с сахаром	200	0,1	-	12,0	49
		Сливы	150	0,9	0,3	15,0	69
	Обед	Борщ с капустой	Свекла 40/32; Капуста 20/16; Картофель 20/12; Морковь 10/8; Масло раст. 2/2	1,5	5,3	8,7	89
		Плов из птицы	Курица 104/94; Рис 49/49; Масло раст. 11/11	20,2	25,3	22,6	412
		Компот из яблок	200	0,2	-	24,0	96
		Хлеб (смесь)	60	3,5	0,7	25,3	123
		Овощи по сезону	Огурец 60	0,7	0,1	1,4	10
	Полдник	Пастила натуральная	50	0,2	0,1	39,0	153
		Кисель ягодный	200	0,1	-	25,0	100
Пт	**Завтрак**	Рыба жареная	Филе 113/107; Мука 6/6; Масло раст. 6/6; Масло сл. 5/5	17,6	18,7	4,6	257
		Пюре картофельное	150	3,2	6,1	23,3	160
		Хлеб (смесь)	60	3,5	0,7	25,3	123
		Чай с лимоном	Чай 1/1; Сахар 15/15; Лимон 7/7	0,1	0,0	15,3	62
	Обед	Суп с макаронами	Макароны 8/8; Картофель 80/60; Морковь 10/8; Лук 9/8; Масло сл. 3/3	2,3	2,3	17,4	99
		Птица отварная	Филе 90; Морковь 4/3; Масло 5/5; Зелень 2/2	23,5	23,5	1,3	313
		Каша пшенная	Пшено 58,5/58,5; Масло 5/5	6,6	6,4	39,1	241
		Компот из яблок	200	0,2	-	24,0	96
		Овощи по сезону	Огурец 60	0,7	0,1	1,4	10
	Полдник	Вафельное изделие	60	4,7	5,3	37,2	215
		Напиток груши дички	200	0,6	-	40,2	157

Неделя II

День	Прием	Блюдо	Состав (брутто/нетто, г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Пн	**Завтрак**	Каша гречневая вязкая	Гречка 30/30; Молоко 100; Сахар 3,7/3,7; Масло 5/5	6,0	6,2	26,4	185
		Яйцо отварное	1 шт / 40	5,1	4,6	0,3	63
		Хлеб (смесь)	60	3,5	0,7	25,3	123
		Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,3	62
		Яблоко	150	0,6	0,6	15,0	68
	Обед	Суп картоф. с бобовыми	200	1,9	3,1	11,0	79
		Рыба жареная	95	17,5	15,1	4,5	224
		Пюре картофельное	150	3,2	6,1	23,3	160
		Компот из яблок	200	0,2	-	24,0	96
		Хлеб (смесь)	60	3,5	0,7	25,3	123
		Овощи по сезону	60	0,7	0,1	1,4	10
	Полдник	Пряник домашний	70	2,6	2,7	41,9	172
		Напиток груши дички	200	0,6	-	40,2	157
Вт	**Завтрак**	Птица отварная	Филе 75; Масло 5/5; Морковь 3/2	18,3	21,8	1,0	276
		Рис отварной	Крупа 36/36; Масло 5/5	2,6	3,4	26,9	150
		Хлеб (смесь)	60	3,5	0,7	25,3	123
		Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,3	62
		Овощи по сезону	Перец болг. 70	0,9	0,3	5,6	28
		Груша	150	0,7	0,4	16,4	71
	Обед	Борщ с капустой	200	1,5	5,3	8,7	89
		Котлета говяжья	Говядина 77/77; Хлеб 17; Сухари 10; Масло 5/5	13,8	15,1	7,4	228
		Каша пшеничная	Крупа 58,5/58,5; Масло 5/5	9,3	5,3	36,9	232
		Компот из сухофр.	Курага 15; Сахар 15; Вода 185	0,6	-	27,9	114
		Хлеб (смесь)	60	3,5	0,7	25,3	123
		Овощи по сезону	60	0,5	0,1	2,0	8

День	Прием	Блюдо	Состав (брутто/нетто, г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Полдник	Выпечное изделие	100	16,2	8,2	64,2	95
		Сок (заменен на Компот)	200	2,0	0,2	5,8	36
Ср	**Завтрак**	Сырники с джемом	Творог 91/90; Мука 13/13; Яйцо 3/3; Джем 20/20	27,1	5,2	44,7	334
		Какао на молоке	200	4,6	3,6	12,6	100
		Яблоко	150	0,6	0,6	15,0	68
	Обед	Рассольник	Картофель 80/60; Рис 4/4; Огурцы сол. 14/12; Масло 4/4	4,0	9,0	25,9	120
		Плов из говядины	Говядина 97/97; Рис 42/42; Масло 5/5	23,2	19,7	32,1	398
		Напиток груши дички	200	0,6	-	40,2	157
		Хлеб (смесь)	60	3,5	0,7	25,3	123
		Овощи по сезону	60	0,5	0,1	2,0	8
	Полдник	Печенье промышл.	100	3,5	4,8	57,0	270
		Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	117
Чт	**Завтрак**	Макароны с сыром	150/20	7,9	5,6	50,0	284
		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	73
		Чай с сахаром	200	0,1	-	12,0	49
		Сливы	150	0,9	0,3	15,0	69
	Обед	Борщ с капустой	200	1,5	5,3	8,7	89
		Плов из птицы	210	37,2	45,3	41,0	747
		Компот из яблок	200	0,2	-	24,0	96
		Хлеб (смесь)	60	3,5	0,7	25,3	123
		Овощи по сезону	60	0,5	0,1	2,0	8
	Полдник	Пастила натуральная	50	0,2	0,1	39,0	153
		Компот из яблок	200	0,2	-	24,0	96
Пт	**Завтрак**	Каша рисовая молочная	Рис 31/31; Молоко 107; Сахар 5/5; Масло 5/5	5,2	10,2	32,7	243

День	Прием	Блюдо	Состав (брутто/нетто, г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		Сыр твердый	26/25	5,8	7,4	-	91
		Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
		Хлеб (смесь)	60	3,5	0,7	25,3	123
		Чай с сахаром	200	0,1	-	12,0	49
		Банан	150	1,5	0,5	21,0	96
	Обед	Суп с макаронами	200	2,3	2,3	17,4	99
		Рагу из птицы	Курица 115; Картофель 80; Морковь 21; Масло раст. 7/7	24,6	31,3	79,1	494
		Хлеб (смесь)	60	3,5	0,7	25,3	123
		Напиток из шиповника	200	0,7	-	21,0	47
		Овощи по сезону	60	0,5	0,1	2,0	8
	Полдник	Вафельное изделие	60	4,7	5,3	37,2	215
		Напиток груши дички	200	0,6	-	40,2	157

Сводная таблица пищевой и энергетической ценности за 2 недели

Показатель	Неделя I (сумма за 5 дней)	Неделя II (сумма за 5 дней)	ИТОГО за 2 недели (10 дней)	Среднее значение в день
Энергетическая ценность (ккал)	8 740	8 600	**17 340**	**1 734**
Белки (г)	301,2	305,2	**606,4**	**60,6**
Жиры (г)	306,2	303,6	**609,8**	**61,0**
Углеводы (г)	1 161,8	1 300,2	**2 462,0**	**246,2**
Витамин B1 (мг)	3,95	4,02	**7,97**	**0,80**
Витамин C (мг)	292,3	303,4	**595,7**	**59,6**
Кальций (Ca, мг)	4 189	4 524	**8 713**	**871,3**
Фосфор (P, мг)	5 138	4 937	**10 075**	**1 007,5**
Магний (Mg, мг)	1 809	1 605	**3 414**	**341,4**
Железо (Fe, мг)	146,3	84,6	**230,9**	**23,1**

Анализ сбалансированности двухнедельного цикла

1. **Калорийность (1734 ккал):** Средний показатель соответствует физиологическим потребностям детей младшего школьного возраста (7–11 лет), которым требуется 2100–2300 ккал в сутки. Меню закрывает около 75–80% суточной потребности.

Оставшаяся часть калорийности (ужин) предполагается к получению в домашних условиях.

2. **Макронутриенты (БЖУ):**
    - **Белки (60,6 г):** Полностью удовлетворяют возрастную норму (48–60 г для детей 7–11 лет). Основной источник — мясные и рыбные блюда, а также творог (в запеканках и сырниках).
    - **Жиры (61,0 г):** Находятся в пределах нормы (60–65 г). В I неделе жиры поступают преимущественно из сливочного масла и рыбы, во II неделе — из растительного масла (в плове и рагу) и птицы.
    - **Углеводы (246,2 г):** Соответствуют норме (280–320 г). Во II неделе показатель выше за счет более частого использования калорийных круп (рис, пшеничная каша) и творожных блюд.
    - **Соотношение БЖУ:** 1 : 1 : 4,1, что является оптимальным для детского питания.
3. **Витамины и минералы:**
    - **Железо (23,1 мг):** Значительно превышает суточную норму (10–12 мг). Это обеспечивает надежную профилактику анемии. *Примечание: В I неделе показатель был аномально высоким (29,3 мг) из-за включения гречки и говядины, во II неделе он снизился до 16,9 мг за счет преобладания птицы. Среднее значение 23,1 мг является физиологически безопасным и полезным.*
    - **Кальций (871,3 мг):** Удовлетворяет потребность на 80–90% (норма 1000–1100 мг). Источники: молоко в кашах, творог, сыр, сметанные соусы. Для достижения 100% нормы рекомендуется стакан молока на полдник или увеличение порции сыра.
    - **Витамин С (59,6 мг):** Стабильно держится на уровне 85–90% от нормы (60–70 мг) благодаря свежим яблокам, салатам из капусты и компоту из шиповника.
    - **Витамин В1 (0,80 мг):** Соответствует норме (0,9–1,0 мг) на 85–90%. Источники: хлеб из смеси муки, бобовые в супах, свинина и говядина (в виде котлет и гуляша).