

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СОКОЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
633166 РФ Новосибирская область Колыванский район с.Соколово, ул.Ленина 27
e-mail: sokshkola@yandex.ru
тел. 8 (383) 52-31-397**

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Соколовская СОШ»
Назарова О.И.
« 03 » августа 2026 года



Примерное цикличное 10-ти дневное меню на осенне - зимний период 7-11 лет

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день (понедельник)

№	Номер блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
1	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
2	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	9.6	11.6	11.9	190.3
3	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
4	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
5	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
6	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
7	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
8	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за Обед		900	39.9	36.3	119.6	964.1
Рекомендуемая величина			23.1	23.7	100.5	705-1036.4
Соотношение БЖУ			1	0.91	2.99	
Процент от общей массы пищевых веществ			20.4%	18.5%	61.1%	

Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-11 лет
2 день (вторник)

№	Номер блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
1	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8.5	7	16.4	162.4
3	Рагу из курицы	240	25.2	8.5	21	260.8
4	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
5	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
6	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
7	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Итого за Обед		900	42.9	23	107.8	809.6
Рекомендуемая величина			23.1	23.7	100.5	705-1036.4
Соотношение БЖУ			1	0.53	2.51	
Процент от общей массы пищевых веществ			24.7%	13.2%	62.1%	

Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-11 лет
3 день(среда)

№	Номер блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
1	Салат овощной с яблоками	60	0.6	4.3	3.9	57
2	Рассольник Ленинградский	200	8.7	10.9	14.6	191.5
3	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.2
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
5	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
6	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
7	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
8	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за Обед		900	41.7	31	118.7	920.1
Рекомендуемая величина			23.1	23.7	100.5	705-1036.4
Соотношение БЖУ			1	0.74	2.84	
Процент от общей массы пищевых веществ			21.8%	16.2%	62%	

Неделя первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: с 7 до 11 лет.
4 день (четверг)

№	Номер блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
1	Суп из овощей с фрикадельками рыбными	200	12.8	7.9	19.4	200.2
2	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16.3	9.5	6.4	175.9
3	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
4	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
5	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
6	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
7	Фруктовое пюре	100	0	0	15	60
Итого за Обед		850	39.6	23.8	106.5	797.8
Рекомендуемая величина			23.1	23.7	100.5	705-1036.4
Соотношение БЖУ			1	0.6	2.69	
Процент от общей массы пищевых веществ			23.3%	14%	62.7%	

Неделя первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: с 7 до 11 лет.
5 день (пятница)

№	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	
1	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5
2	Борщ с капустой и картофелем	200	8.5	9	8.5	148.6
3	Плов из отварной говядины	240	18.4	17.7	46.3	417.9
4	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
5	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
6	Компот из яблок и слив	200	0.2	0.1	13.4	55.9
7	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Итого за Обед		900	36.6	34.4	135.7	998.3
Рекомендуемая величина			23.1	23.7	100.5	705-1036.4
Соотношение БЖУ			1	0.94	3.7	

Процент от общей массы пищевых веществ	17.7%	16.6%	65.7%	
--	-------	-------	-------	--

Неделя вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: с 7 до 11 лет.
6 день (понедельник)

№	Номер блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
1	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1.1	3.2	10	73.4
2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	8.9	11.1	6.7	162.6
3	Тефтели из говядины с рисом	120	14.2	15.6	10.4	239
4	Картофель отварной в молоке	150	4.5	4.4	26.6	164.2
5	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
6	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
7	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
8	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Итого за Обед		930	39	36.9	122.6	979
Рекомендуемая величина			23.1	23.7	100.5	705-1036.4
Соотношение БЖУ			1	0.95	3.15	
Процент от общей массы пищевых веществ			19.6%	18.6%	61.8%	

Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-11 лет
7 день (вторник)

№	Номер блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
2	Суп из овощей	200	1.4	3.7	8.1	71.2
3	Плов с курицей	240	32.7	7.7	39.9	360.4
4	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
5	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
6	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
7	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Итого за Обед		900	47.5	19.2	109.7	801.7

Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
Соотношение БЖУ		1	0.4	2.31	
Процент от общей массы пищевых веществ		26.9%	10.9%	62.2%	

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

8 день (среда)

№	Номер блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
1	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
2	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	12.3	10.9	14.8	206.4
3	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
4	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
5	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
6	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
7	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за Обед		860	42.8	34.4	85.9	824.2
Рекомендуемая величина			23.1	23.7	100.5	705-1036.4
Соотношение БЖУ			1	0.81	2.01	
Процент от общей массы пищевых веществ			26.2%	21.1%	52.7%	

Неделя вторая

Сезон :осень-зима

Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

9 день (четверг)

№	Номер блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
1	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8.4	2.6	14.6	115.4
2	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11.5	3.7	5.5	101
3	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
4	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
5	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
6	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
7	Фруктовое пюре (яблоко, банан, клубника)	100	0.5	0	12.5	52
Итого за Обед		840	30.9	12.7	105.2	658.3

Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
Соотношение БЖУ		1	0.41	3.41	
Процент от общей массы пищевых веществ		20.7%	8.5%	70.7%	

Неделя : вторая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория 7-11 лет

10 день (пятница)

№	Номер блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
1	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
2	Суп крестьянский с крупой (крупa рисовая)	200	9.5	10.6	12.4	183.3
3	Печень говяжья по-строгановски	90	15.1	14.3	6	212.9
4	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
5	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
6	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
7	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
8	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Итого за Обед		900	38.6	31.2	106.1	858.8
Рекомендуемая величина			23.1	23.7	100.5	705-1036.4
Соотношение БЖУ			1	0.81	2.75	
Процент от общей массы пищевых веществ			22%	17.7%	60.4%	