

«СОГЛАСОВАНО»  
Директор МБОУ СОШ № 14 г. Азова

Т.Б. Песоцкая  
"09" 01 2025 г.

"СОГЛАСОВАНО"

ИП А.В.Ковалев  
"09" 01 2025 г.

**Примерное десятидневное меню  
для обучающихся 1-4 классов ( 7-11 лет) МБОУ СОШ № 14 г. Азова**

|     | Наименование дней недели, блюд | масса порции | цена         | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг. ценность (ккал) |
|-----|--------------------------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------|
|     |                                |              |              | Б                    | Ж            | У             |                        |
| 1   | 2                              | 3            |              | 4                    | 5            | 6             | 7                      |
|     | <b>Понедельник-1</b>           |              |              |                      |              |               |                        |
|     | <b>Завтрак</b>                 |              |              |                      |              |               |                        |
| 1   | Бутерброд с маслом             | 60           | 14,20        | 2,36                 | 7,49         | 14,89         | 136,00                 |
| 188 | Запеканка рисовая с твор       | 220          | 52,08        | 12,90                | 9,00         | 60,70         | 375,50                 |
| 376 | чай с сахаром                  | 200          | 4,06         | 0,07                 |              | 15,00         | 56,00                  |
|     | хлеб пшеничный                 | 40           | 2,86         | 3,16                 | 0,40         | 18,48         | 93,52                  |
|     | <b>Итого за завтрак</b>        | <b>520</b>   | <b>73,20</b> | <b>18,49</b>         | <b>16,89</b> | <b>109,07</b> | <b>661,02</b>          |
|     | <b>Обед</b>                    |              |              |                      |              |               |                        |
| 73  | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                | 60           | 8,5          | 1,40                 | 0,80         | 9,70          | 40,20                  |
| 98  | суп крестьянский с крупой      | 200          | 9,0          | 4,80                 | 9,78         | 34,58         | 90,68                  |
| 297 | Фрикадельки                    | 80           | 42,58        | 5,72                 | 8,44         | 8,10          | 165,00                 |
| 302 | Каша пшенная                   | 150          | 6,2          | 6,60                 | 5,73         | 37,88         | 157,50                 |
| 376 | чай с сахаром                  | 200          | 4,06         | 0,07                 |              | 15,00         | 56,00                  |
|     | хлеб пшеничный                 | 60           | 2,86         | 4,70                 | 0,60         | 29,00         | 141,00                 |
|     | <b>Итого обед</b>              | <b>750</b>   | <b>73,20</b> | <b>23,29</b>         | <b>25,35</b> | <b>134,26</b> | <b>650,38</b>          |
|     | <b>Вторник-1</b>               |              |              |                      |              |               |                        |
|     | <b>Завтрак</b>                 |              |              |                      |              |               |                        |
| 210 | омлет                          | 180          | 56,34        | 16,17                | 28,80        | 3,06          | 336,00                 |
| 45  | Салат овощ с капустой          | 60           | 8,5          | 0,80                 | 1,95         | 3,88          | 36,24                  |
| 376 | чай с сахаром                  | 200          | 4,06         | 0,07                 |              | 15,00         | 56,00                  |
|     | хлеб пшеничный                 | 60           | 4,3          | 4,56                 | 0,54         | 27,72         | 156,00                 |
|     | <b>Итого за завтрак</b>        | <b>500</b>   | <b>73,20</b> | <b>21,60</b>         | <b>31,29</b> | <b>49,66</b>  | <b>584,24</b>          |
|     | <b>Обед</b>                    |              |              |                      |              |               |                        |
| 45  | Салат овощ с кап. и р/м        | 60           | 8,5          | 0,80                 | 1,95         | 3,88          | 36,24                  |
| 96  | рассольник Ленинградский       | 200          | 10,0         | 1,01                 | 4,07         | 9,58          | 85,80                  |
| 229 | рыба тушеная с овощами         | 90           | 33,44        | 10,75                | 7,24         | 23,80         | 205,00                 |
| 331 | Пюре картофельное              | 150          | 12,9         | 4,00                 | 8,85         | 29,40         | 133,69                 |
| 376 | чай с сахаром                  | 200          | 4,06         | 0,07                 |              | 0,40          | 56,00                  |
|     | хлеб пшеничный                 | 60           | 4,3          | 4,56                 | 0,54         | 27,72         | 156,00                 |
|     | <b>Итого обед</b>              | <b>760</b>   | <b>73,20</b> | <b>21,19</b>         | <b>22,65</b> | <b>94,78</b>  | <b>672,73</b>          |
|     | <b>Среда -1</b>                |              |              |                      |              |               |                        |
|     | <b>Завтрак</b>                 |              |              |                      |              |               |                        |

|     |                               |     |       |       |       |        |        |
|-----|-------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--------|
| 43  | Салат из св овощей (капуста)  | 60  | 9,48  | 1,55  | 4,43  | 1,94   | 53,90  |
| 268 | биточек мясной                | 80  | 51    | 6,47  | 14,63 | 8,24   | 192,00 |
| 312 | Каша пшеничная                | 150 | 5,8   | 6,31  | 4,55  | 38,87  | 221,25 |
|     | хлеб пшеничный                | 40  | 2,86  | 3,16  | 0,40  | 18,48  | 93,52  |
| 376 | чай с сахаром                 | 200 | 4,06  | 0,07  |       | 15,00  | 56,00  |
|     | Итого за завтрак              | 530 | 73,20 | 17,56 | 24,01 | 82,53  | 616,67 |
|     | Обед                          |     |       |       |       |        |        |
| 43  | Салат из св овощей (капуста)  | 60  | 9,48  | 1,55  | 6,43  | 0,10   | 53,90  |
| 113 | Суп-лапша домашняя            | 200 | 6,99  | 2,05  | 4,43  | 9,30   | 93,00  |
| 291 | Плов с мясом птицы            | 200 | 48,37 | 12,34 | 12,70 | 66,36  | 315,21 |
| 376 | чай с сахаром                 | 200 | 4,06  | 0,07  |       | 15,00  | 56,00  |
|     | хлеб пшеничный                | 60  | 4,3   | 4,56  | 0,54  | 27,72  | 156,00 |
|     | Итого обед                    | 720 | 73,20 | 20,57 | 24,10 | 118,48 | 674,11 |
|     | Четверг-1                     |     |       |       |       |        |        |
|     | Завтрак                       |     |       |       |       |        |        |
| 175 | Каша молочная "Дружба"        | 200 | 43,56 | 3,30  | 8,60  | 33,20  | 183,40 |
| 1   | Бутерброд с маслом            | 60  | 23,02 | 2,36  | 7,49  | 14,89  | 136,00 |
| 376 | чай с сахаром                 | 200 | 4,06  | 0,07  |       | 15,00  | 56,00  |
|     | хлеб пшеничный                | 40  | 2,56  | 3,16  | 0,40  | 0,84   | 93,52  |
|     | Итого завтрак                 | 500 | 73,20 | 8,89  | 16,49 | 63,93  | 468,92 |
|     | Обед                          |     |       |       |       |        |        |
| 52  | Салат из отв.овощей           | 60  | 6,30  | 0,84  | 3,60  | 4,95   | 55,70  |
| 88  | Щи из свежей капусты с картош | 200 | 11,0  | 1,44  | 4,00  | 6,50   | 68,00  |
| 296 | Голубцы                       | 90  | 45,8  | 9,82  | 8,23  | 16,45  | 179,00 |
| 312 | Каша пшеничная                | 150 | 5,8   | 6,31  | 4,55  | 38,87  | 221,25 |
|     | хлеб пшеничный                | 60  | 4,30  | 4,56  | 0,54  | 27,72  | 156,00 |
|     | Итого обед                    | 560 | 73,20 | 22,97 | 20,92 | 94,49  | 679,95 |
|     | Пятница -1                    |     |       |       |       |        |        |
|     | Завтрак                       |     |       |       |       |        |        |
| 45  | Салат овощ с капустой и морк  | 60  | 8,5   | 0,80  | 1,95  | 3,88   | 36,24  |
| 259 | Жаркое по домашнему           | 200 | 58,08 | 32,4  | 36,18 | 33,16  | 490    |
| 376 | чай с сахаром                 | 200 | 4,06  | 0,07  |       | 15,00  | 56,00  |
|     | хлеб пшеничный                | 40  | 2,56  | 3,16  | 0,40  | 0,84   | 93,52  |
|     | Итого завтрак                 | 500 | 73,20 | 36,43 | 38,53 | 52,88  | 675,76 |
|     | Обед                          |     |       |       |       |        |        |
| 62  | Салат из моркови с р/м        | 60  | 5,64  | 0,53  | 3,06  | 4,88   | 50,00  |
| 96  | рассольник Ленинградский      | 200 | 14,2  | 4,01  | 4,07  | 1,58   | 85,80  |
| 204 | Макароны отв с сыром          | 200 | 45    | 13,54 | 15,92 | 34,11  | 334,40 |
| 376 | чай с сахаром                 | 200 | 4,06  | 0,07  |       | 15,00  | 56,00  |
|     | хлеб пшеничный                | 60  | 4,30  | 4,56  | 0,54  | 27,72  | 156,00 |
|     | Итого обед                    | 720 | 73,20 | 22,71 | 23,59 | 83,29  | 682,20 |
|     | Понедельник-2                 |     |       |       |       |        |        |
|     | Завтрак                       |     |       |       |       |        |        |
| 43  | Салат из св овощей (капуста)  | 60  | 9,48  | 1,55  | 4,43  | 1,94   | 53,90  |
| 291 | Плов с птицей                 | 200 | 56,8  | 12,34 | 12,70 | 66,36  | 315,21 |
| 376 | чай с сахаром                 | 200 | 4,06  | 0,07  |       | 15,00  | 56,00  |
|     | хлеб пшеничный                | 40  | 2,86  | 3,16  | 0,40  | 18,48  | 93,52  |

|      |                               |            |              |              |              |               |               |
|------|-------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|      | <b>Итого завтрак</b>          | <b>500</b> | <b>73,20</b> | <b>17,12</b> | <b>17,53</b> | <b>101,78</b> | <b>518,63</b> |
|      | Обед                          |            |              |              |              |               |               |
| 45   | Салат овощ с капустой         | 60         | 8,5          | 0,80         | 1,95         | 3,88          | 36,24         |
| 102  | Суп картофельный с бобовыми   | 200        | 12,3         | 4,90         | 5,33         | 19,23         | 144,43        |
| 279  | тефтели                       | 80         | 37,84        | 8,16         | 10,88        | 10,80         | 167,20        |
| 302  | Каша пшенная                  | 150        | 6,2          | 3,90         | 4,10         | 39,84         | 231,86        |
| 376  | чай с сахаром                 | 200        | 4,06         | 0,07         |              | 0,40          | 56,00         |
|      | хлеб пшеничный                | 60         | 4,30         | 4,56         | 0,54         | 27,72         | 156,00        |
|      | <b>Итого обед</b>             | <b>750</b> | <b>73,20</b> | <b>22,39</b> | <b>22,80</b> | <b>101,87</b> | <b>791,73</b> |
|      | Вторник-2                     |            |              |              |              |               |               |
|      | Завтрак                       |            |              |              |              |               |               |
| 222  | Пудинг с творогом со смет     | 200        | 52,08        | 12,12        | 17,28        | 43,70         | 378,00        |
| 1    | Бутерброд с маслом            | 60         | 14,20        | 2,36         | 7,49         | 14,89         | 136,00        |
| 376  | чай с сахаром                 | 200        | 4,06         | 0,07         |              | 15,00         | 56,00         |
|      | хлеб пшеничный                | 40         | 2,86         | 3,16         | 0,40         | 18,48         | 93,52         |
|      | <b>Итого завтрак</b>          | <b>500</b> | <b>73,20</b> | <b>17,71</b> | <b>25,17</b> | <b>92,07</b>  | <b>663,52</b> |
|      | Обед                          |            |              |              |              |               |               |
| 53   | Салат из свеклы с зел         | 60         | 6,3          | 0,99         | 2,47         | 43,76         | 43,74         |
| 82   | борщ из свежей капусты с карт | 200        | 10,5         | 1,44         | 3,94         | 8,75          | 83,00         |
| 297  | Фрикадельки                   | 80         | 40,88        | 5,72         | 8,44         | 8,10          | 165,00        |
| 259  | каша ячневая                  | 150        | 7,16         | 10,98        | 7,89         | 42,18         | 219,00        |
| 376  | чай с сахаром                 | 200        | 4,06         | 0,07         |              | 15,00         | 56,00         |
|      | хлеб пшеничный                | 60         | 4,30         | 4,56         | 0,54         | 27,72         | 156,00        |
|      | <b>Итого обед</b>             | <b>750</b> | <b>73,20</b> | <b>23,76</b> | <b>23,28</b> | <b>145,51</b> | <b>722,74</b> |
|      | Среда-2                       |            |              |              |              |               |               |
|      | Завтрак                       |            |              |              |              |               |               |
| 210  | омлет                         | 180        | 56,34        | 10,60        | 14,84        | 43,45         | 308,01        |
| 45   | Салат овощ с капустой         | 60         | 8,5          | 0,80         | 1,95         | 3,88          | 36,24         |
| 376  | чай с сахаром                 | 200        | 4,06         | 0,07         |              | 15,00         | 56,00         |
|      | хлеб пшеничный                | 60         | 4,30         | 4,56         | 0,54         | 27,72         | 156,00        |
|      | <b>Итого завтрак</b>          | <b>500</b> | <b>73,20</b> | <b>16,03</b> | <b>17,33</b> | <b>90,05</b>  | <b>556,25</b> |
|      | Обед                          |            |              |              |              |               |               |
| 73   | овощи по сезону               | 60         | 8,5          | 1,40         | 0,80         | 9,70          | 40,20         |
| 97   | Суп картофельный              | 200        | 8,4          | 4,90         | 5,33         | 19,23         | 144,43        |
| 203  | Макароны отварные             | 150        | 7,16         | 5,73         | 10,80        | 31,98         | 205,50        |
|      | Птица отварная                | 80         | 42,22        | 8,20         | 9,35         | 35,12         | 240,00        |
| 376  | чай с сахаром                 | 200        | 4,06         | 0,07         |              | 15,00         | 56,00         |
|      | хлеб пшеничный                | 60         | 2,86         | 4,56         | 0,54         | 27,72         | 156,00        |
|      | <b>Итого обед</b>             | <b>750</b> | <b>73,20</b> | <b>24,86</b> | <b>26,82</b> | <b>138,75</b> | <b>842,13</b> |
|      | Четверг-2                     |            |              |              |              |               |               |
|      | Завтрак                       |            |              |              |              |               |               |
|      | овощи по сезону               | 60         | 14,83        | 1,40         | 0,80         | 9,70          | 40,20         |
| 296K | Голубцы                       | 90         | 42,06        | 9,82         | 8,23         | 16,45         | 179,00        |
| 331  | Пюре картофельное             | 150        | 9,39         | 4,00         | 8,85         | 29,40         | 133,69        |
| 376  | чай с сахаром                 | 200        | 4,06         | 0,07         |              | 15,00         | 56,00         |
|      | хлеб пшеничный                | 40         | 2,86         | 3,16         | 0,40         | 18,48         | 93,52         |
|      | <b>Итого завтрак</b>          | <b>540</b> | <b>73,20</b> | <b>18,45</b> | <b>18,28</b> | <b>89,03</b>  | <b>502,41</b> |

|          |                                    |            |              |              |              |               |               |
|----------|------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|          | хлеб пшеничный                     | 40         | 2,86         | 3,16         | 0,40         | 18,48         | 93,52         |
|          | <b>Итого обед</b>                  | <b>730</b> | <b>73,20</b> | <b>22,13</b> | <b>24,08</b> | <b>95,29</b>  | <b>617,96</b> |
|          |                                    |            |              |              |              |               |               |
|          | Пятница -2                         |            |              |              |              |               |               |
|          | Завтрак                            |            |              |              |              |               |               |
| 2        | Бутерброд с маслом                 | 60         | 14,20        | 2,42         | 3,87         | 29,15         | 161,00        |
| 173м     | Каша овсян.молочная вязкая         | 200        | 52,08        | 9,04         | 13,44        | 50,14         | 358,00        |
| 376М     | чай с сахаром                      | 200        | 4,06         | 0,07         |              | 15,00         | 56,00         |
|          | хлеб пшеничный                     | 40         | 2,86         | 3,16         | 0,40         | 0,84          | 93,52         |
|          | <b>Итого завтрак</b>               | <b>500</b> | <b>73,20</b> | <b>14,69</b> | <b>17,71</b> | <b>95,13</b>  | <b>668,52</b> |
|          | Обед                               |            |              |              |              |               |               |
| 45 м     | Салат овощ с капустой и морк       | 60         | 8,5          | 0,80         | 1,95         | 3,88          | 36,24         |
| 98 м     | суп крестьянский с крупой          | 200        | 6,41         | 4,80         | 9,78         | 34,58         | 90,68         |
| 250м/иоп | птица тушен                        | 80         | 42,77        | 5,20         | 3,10         | 8,12          | 150,00        |
| 203 м    | Макароны отварные                  | 150        | 7,16         | 5,73         | 6,08         | 31,98         | 205,50        |
| 376М     | чай с сахаром                      | 200        | 4,06         | 0,07         |              | 15,00         | 56,00         |
|          | хлеб пшеничный                     | 60         | 4,30         | 4,56         | 0,54         | 27,72         | 156,00        |
|          | <b>Итого обед</b>                  | <b>750</b> | <b>73,20</b> | <b>21,16</b> | <b>21,45</b> | <b>121,28</b> | <b>694,42</b> |
|          |                                    |            |              |              |              |               |               |
|          | <i>Итого за завтрак</i>            |            | 5090,00      | 186,97       | 223,23       | 826,13        | 5915,94       |
|          | <i>Среднее значение за завтрак</i> |            | 509,00       | 18,70        | 22,32        | 82,61         | 591,59        |
|          | <i>Итого за обед</i>               |            | 5876,40      | 225,03       | 235,04       | 1128,00       | 7028,35       |
|          | <i>Среднее значение за обед</i>    |            | 587,64       | 22,50        | 23,50        | 112,80        | 702,84        |
|          | <i>Соотношение БЖУ в% от ЭЦ</i>    |            |              | 1,00         | 1,00         | 3,70          |               |