

Утверждено:
директором МБОУ" Малотавринская СОШ"
_____Иванова Л.А

Примерное рекомендуемое 10-тидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
и кулинарных изделий для детей общеобразовательных классов и для детей с
ограниченными возможностями здоровья, возрастная категория с 7 лет до 11 лет
Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
(ОБЕД)

2026 г.

День: первый

Сезон: весна- лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 лет до 11

Рацион: обед

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг
	Обед														
148	Свежие помидоры порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,8	8,4	18,1	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1
123	Суп картофельный с рыб. консервами	250	8,75	11,40	13,50	191,50	31,2	34,7	153	1,13	0,2	15	0,09	0,09	7,95
256	Макаронные изделия отварные (гарнир)	180	6,66	0,54	35,50	228,42	16,5	10,7	54,5	1,29	1	41,2	0,06	0,06	0
367	Птица в соусе с томатом	125	17,00	18,00	3,00	242,00	28	20	80	1,43	0,7	116	0,04	0	1
5	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	0	0	0	0	2,34	0,12	0,3	0	20
Смак	Хлеб "Дарницкий"	30	2,49	0,45	12,50	65,17	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
Смак	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием	895	38,40	31,12	103,80	908,09	109	86	308	6,49	5,09	172	2,02	0,3	31,1

МЕНЮ

День: второй

Сезон: весна- лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Рацион: обед

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Обед														
148	Свежие огурцы порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1
95	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,30	24,40	10,6	96,2	126,9	37,2	125	1,57	2,8	160	0,05	0,04	9,13
ермь,2021	Жаркое по домашнему	230	21,62	16,44	29,67	353,05	35,65	62,1	240,35	3,86	0,69	27,6	0,2	0	23
рмь 2021	Компот из плодов или ягод сушёных вит.аск.кис-той	200	0,33	0,00	22,66	91,98	16,4	4,3	10,7	0,9	0,1	0	0	0	0,1
Смак	Хлеб "Дарницкий"	30	2,49	0,46	12,50	65,17	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
Смак	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием	820	32,24	41,80	95,73	707,40	212,45	124,15	397,52	8,97	4,44	160,00	1,78	0,19	34,33

МЕНЮ

День: третий

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Сезон весна-лето

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
Обед															
148	Свежие помидоры порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,70	2,60	16,80	100,75	22,90	24,30	66,50	1,09	1,40	1,70	0,10		7,80
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,92	46,62	299,88	19,98	166,32	246,00	5,60	0,70	28,80	0,25	0,00	0,00
372	Котлета из мяса кур	100,0	15,44	9,55	8,85	183,00	40,00	18,80	98,00	1,40	0,55	58,44	0,08	0,06	0,84
419	Соус томатный	30,00	0,33	0,98	1,37	15,69	2,59	2,30	5,01	0,12	0,06	6,00	0,00	0,00	0,47
496	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	18,30	78,00	11,90	3,20	3,20	0,61	0,80	0,00	0,01	0,00	80,00
Смак	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
Смак	Хлеб "Дарницкий"	30	2,49	0,46	12,50	65,17	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
	Итого за прием	900	35,69	22,31	124,74	843,49	130,87	235,47	440,18	11,46	4,36	94,94	1,97	0,21	91,21

МЕНЮ

День: четвертый

Сезон: весна- лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Рацион: обед

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг	
Обед																
148	Свежие помидоры порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,80	8,4	18,1	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1	
115/Пер мь, 2018	Суп картофельный с крупой	250	2,23	2,73	13,43	87,25	26,8	25,5	67,3	0,96	0,22	20	0,1	0,07	8	
347	Котлета "Школьная"	100	15,30	11,00	13,30	213,00	50	21	136	2,07	1,4	30	0,14	0	0	
419	Соус томатный	30,00	0,33	0,98	1,37	15,69	2,59	2,30	5,01	0,12	0,06	6,00	0,00	0,00	0,47	
256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	0,54	35,48	228,42	26	38	143	9	3	36	0,2	6	0	
рмь, 2001	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,33	0,00	22,66	91,88	3,40	1,70	2,10	0,46	0,04	0,00	0,01	0,60	0,2	
Смак	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0	
Смак	Хлеб "Дарницкий"	30	2,49	0,46	12,50	65,17	13,50	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0	
	Итого за прием	450	30,84	16,21	119,04	802,41	142,29	109,05	374,86	15,25	5,57	92,00	1,98	6,82	10,77	

МЕНЮ

День: пятый

Сезон: весна- лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Рацион :обед

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
Обед															
148	Свежие огурцы порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1
7/Пермь,2001	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	23,1	29,1	72,4	1,06	1,33	0	0,11	0	7,8
334	фаршированная отварным мясом (свинина или говядина)	230	26,22	18,06	19,55	345,00	30	44	223	3,44	1,1	26	0,2	0,09	11
419	Соус томатный	30	0,33	0,98	1,37	15,69	2,59	2,30	5,01	0,12	0,06	6,00	0,00	0,00	0,47
495	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2
Смак	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
Смак	Хлеб "Дарницкий"	30	2,49	0,46	12,50	65,17	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
	Итого за прием		35,48	23,99	87,43	709,65	109,29	110,35	341,08	7,95	3,74	32,00	1,85	0,24	21,57

МЕНЮ

День: шестой

Сезон: весна- лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Рацион: обед

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг	
Обед																
148	Свежие помидоры порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1	
101	Рассольник домашний со сметаной	250/10	4,45	25,08	16,85	127,85	111,50	33,50	121,30	1,18	2,75	160,00	0,13	0,11	10,18	
385	Рис отварной (гарнир)	180	4,52	6,52	1,49	263,16	3,3	21,9	70,6	0,32	0,32	30,8	0,03	0,02	0,00	
мь 2021	Котлета "Нежная"	100	18,60	12,40	6,30	212,00	215	37	230	2	1	85	0	0	0,70	
419	Соус томатный	30,00	0,33	0,98	1,37	15,69	2,59	2,30	5,01	0,12	0,06	6,00	0,00	0,00	0,47	
254/Пер мь, 2018	Компот из свежих фруктов	200	0,10	0,10	11,90	98,00	4,5	1,3	5,1	0,34	0	0	0	0	0,40	
Смак	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	
Смак	Хлеб "Дарницкий"	30	2,49	0,46	12,50	65,17	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0	
	Итого за прием		33,99	46,04	70,71	882,87	370,39	116,55	453,48	6,10	4,88	281,80	1,83	0,28	13,85	

МЕНЮ

День: седьмой

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Сезон: весна- лето

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг
	Обед													
157	Овощи консервированные отварные	60	1,80	2,28	3,18	40,20	11,46	11,34	34,3	0,38	0,18	11,4	0,8	0,06
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,70	2,60	16,80	100,75	22,9	24,3	66,5	1,09	1,4	1,7	0,1	
377	Картофельное пюре	100	2,10	4,00	6,10	68,00	25,5	16,4	51,5	51,5	0,1	19,9	0,08	0,01
380	Капуста тушеная	100	2,20	3,40	8,10	72,00	60,1	22,9	44,3	0,88	0,3	17,1	0,03	
350	Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе	100	10,00	10,00	10,00	170,00	33,3	14,4	97,2	1,74	1,17	14,4	0,03	0,07
5	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	0	0	0	0	2,34	0,12	0,3	0,34
Смак	Хлеб "Дарницкий"	30	2,49	0,46	12,50	65,17	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07
Смак	Хлеб пшеничный вит. "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06
	Итого за прием		24,37	23,18	94,84	690,52	175,96	101,49	297	57,9	5,49	64,6	2,84	0,61

C,мг
1,2
7,8
2,5
14,2
0
20
0
0
45,7

МЕНЮ

День: восьмой

Сезон: весна- лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
Обед															
148	Свежие помидоры порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1
128	Суп - лапша домашняя	250	10,00	15,40	44,50	357,00	80	34	142	2,07	1,6	130	0,13	0	8,65
375	Плов из мяса кур	200	20,00	17,00	25,00	333,04	35	36	166	1,52	3,76	19	0,08	0,08	1,5
497	Напиток клюквенный	200	0,10	0,04	9,90	41,00	3	2,9	2	0,15	0,2	0	0,01	0	16,5
Смак	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	65,17	9,9	3	70	1	1	0	0	0	0
Смак	Хлеб пшеничный "Валетек"	50	3,10	0,44	19,60	94,40	23,5	0,15	78,5	0,84	0,7	0	0	0	0
	Итого за прием		36,02	33,39	112,17	897,21	162,20	84,45	476,82	6,20	7,80	149,00	0,33	0,10	28,75

МЕНЮ

День: девятый

Сезон: весна- лето

Возрастная категория: учащиеся с 7 лет до 11

Рацион: обед

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг	
Обед																
148	Свежие помидоры порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1	
100	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	4,40	25,10	16,60	126,80	100,8	32,2	119,6	1	2,75	160	0,11	0	7,25	
256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	0,54	35,50	228,40	16,5	10,7	54,5	1,29	1	41,2	0,06	0,06	0	
325	Бефстроганов из отварной говядины	120	18,16	16,16	6,08	242,40	78,4	25,6	179,2	2,25	0,56	30,1	0	0	2,7	
501	Сок в ассортименте	200	0,50	0,10	10,10	43,00	7	4	7	1,4	0,1	0	0,01	0	2	
Смак	Хлеб "Дарницкий"	30	2,49	0,46	12,50	65,17	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0	
Смак	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0	
	Итого за прием		35,71	42,86	101,08	806,77	236,2	93,1	381,77	8,58	5,26	231	1,71	0,21	14,05	

МЕНЮ

День: десятый

Возрастная категория: Учащиеся с 7 лет до 11

Сезон: весна-лето

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
Обед															
148	Помидоры свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,60	11,5	11,34	34,26	0,38	0,18	11,4	0,8	0,06	1,2
132	Суп-пюре из картофеля с гренками	250/10	6,43	6,13	26,63	187,23	101	32,2	119,6	1	2,75	160	0,11	0	7,25
385	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,92	46,62	299,88	20	166	246	6	1	29	0	0	0
Февраль, 2018	Котлета Детская	100	15,00	8,76	10,34	180,00	44	19	121	2	2	26	0	0	0
419	Соус томатный	30,00	0,33	0,98	1,37	15,69	2,59	2,30	5,01	0,12	0,06	6,00	0,00	0,00	0,47
495	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	24,00	95,00	0	0	0	0	2	0	0	0	20
Смак	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	14	15	2,64	1,56	0	0	0	0,07	0
Смак	Хлеб "Дарницкий"	30	2,49	0,46	12,50	65,17	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
	Итого за день	900	38,28	24,75	141,76	943,97	206	258,2	530,07	12,17	8,033	232,32	3,106	0,54	28,92