

Утверждено:  
директором МБОУ" Малотавринская СОШ"  
\_\_\_\_\_Иванова Л.А

**Примерное рекомендуемое 10-ти дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд и кулинарных изделий для образовательной организации , возрастная категория с 12 и старше**

**ОБЕД**  
**Сезон: Весна-лето**

2026г.

## МЕНЮ

День: **первый**

Возрастная категория: Учащиеся с 12 лет и старше

сезон : весна-лето

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№ тех. Карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	C,мг
<b>Обед</b>														
148/Пермь, 2018	Свежие помидоры порционно	100	0,70	0,10	1,90	11,00	17,80	14,10	30,30	0,51	0,10	0,00	0,03	3,50
123/Пермь, 2018	Суп картофельный с рыб. Консервами	250	8,75	11,40	13,50	191,50	31,20	34,70	153,00	1,13	0,20	15,00	0,09	7,95
256/Пермь, 2018	Макаронные изделия отварные ( гарнир)	180	6,66	0,54	35,50	228,42	16,50	10,70	54,50	1,29	1,00	41,20	0,06	0,00
367/Пермь, 2018	Птица в соусе томатном	125,00	13,60	14,40	2,40	242,00	22,40	16,00	64,00	1,14	0,56	92,56	0,03	0,80
5	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	0	0	0	0	2,34	0,12	0,3	20
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,06	0,00
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	3,32	0,60	16,70	86,89	17,50	16,00	1,92	1,95	0,00	0,00	0,06	0,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>920,00</b>	<b>36,11</b>	<b>27,48</b>	<b>108,16</b>	<b>934,21</b>	<b>114,60</b>	<b>91,65</b>	<b>305,64</b>	<b>6,86</b>	<b>4,20</b>	<b>148,88</b>	<b>0,63</b>	<b>32,25</b>



## МЕНЮ

День: **второй**

сезон : весна-лето

---

Возрастная категория: Учащиеся с 12 лет и старше

---

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	C,мг
	Обед													
148/Пермь, 2018	Свежие огурцы (порционно)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	18,00	14,00	30,20	0,51	0,10	0,00	0,03	3,50
95/Пермь, 2018	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,93	5,43	7,32	96,20	40,88	25,68	52,88	1,22	2,40	0,00	0,05	7,48
328/Пермь, 2021	Жаркое по домашнему	250	23,50	17,87	32,25	383,80	38,75	67,50	261,25	4,20	0,60	24,00	0,18	261,25
253/Пермь, 2001	Компот из плодов или ягод сушёных вит. с аск. кис-той	200	0,33	0,00	22,66	91,98	16,40	4,30	10,70	0,90	0,10	0,00	0,00	0,10
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	16,40	84,00	17,50	16,00	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,00
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,85	0,48	16,77	94,40	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>890,00</b>	<b>32,95</b>	<b>24,32</b>	<b>97,30</b>	<b>761,38</b>	<b>140,73</b>	<b>127,63</b>	<b>358,87</b>	<b>9,62</b>	<b>3,20</b>	<b>24,00</b>	<b>0,41</b>	<b>272,33</b>

## МЕНЮ

День: **третий**

сезон : весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 12 лет и старше

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№ тех. карты	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	C,мг
	<b>Обед</b>													
148/Пермь, 2018	Свежие помидоры (порционно)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	17,80	14,10	30,30	0,51	0,10	0,00	0,03	3,50
130/Пермь, 2018	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/Пермь, 2018	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
372/Пермь, 2018	Котлета из мяса кур	100	15,43	9,56	8,86	183,00	40,00	18,80	98,00	1,40	0,58	58,40	0,08	0,85
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	0,47
261/Пермь, 2001	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	80,00
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	16,40	84,00	17,50	16,00	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,00
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,85	0,48	16,77	94,40	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>950</b>	<b>36,55</b>	<b>21,40</b>	<b>127,02</b>	<b>866,72</b>	<b>141,87</b>	<b>245,17</b>	<b>452,85</b>	<b>12,12</b>	<b>3,64</b>	<b>94,90</b>	<b>0,62</b>	<b>92,62</b>

## МЕНЮ

День: **четвертый**

сезон : весна-лето

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

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
<b>Обед</b>														
148/Пермь, 2018	Свежие помидоры (порционно)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	17,80	14,10	30,30	0,51	0,10	0,00	0,03	3,50
115/Пермь, 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
347	Котлета "Школьная"	100	15,30	11,00	13,30	213,00	50	21	136	2,07	1,4	30	0,14	0
419	Соус томатный	30	0,33	0,98	1,37	15,69	2,59	2,30	5,01	0,12	0,06	6	0	0
256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	0,54	35,48	228,42	26	38	143	9	3	36	0,2	6
253/Пермь, 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
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,06	0,00
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	3,32	0,60	16,70	86,89	17,50	16,00	1,92	1,95	0,00	0,00	0,06	0,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>950</b>	<b>31,95</b>	<b>16,39</b>	<b>124,00</b>	<b>828,53</b>	<b>153,29</b>	<b>118,75</b>	<b>387,55</b>	<b>15,91</b>	<b>4,82</b>	<b>92,00</b>	<b>0,60</b>	<b>10,17</b>

C,Mr
0,61
8
0
0,47
0
0,2
0
0
<b>9,28</b>

**МЕНЮ**

День: пятый

сезон : весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 12 лет и старше

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	
<b>Обед</b>																
148/Пермь, 2018	Свежие огурцы порционно	100	0,70	0,10	1,90	11,00	18	14	30,2	0,51	0,1	0	0,03	0,02	3,5	
37/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	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом ( свинина или говядина)	250	26,3	21,25	21,25	381,25	37,5	55	277,5	4,3	1,37	32,6	0,38	13,75	0	
419	Соус томатный	30	0,33	0,98	1,37	15,69	2,59	2,30	5,01	0,12	0,06	6	0	0	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 пшеничный витаминный	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,06	0,00	0	
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	3,32	0,60	16,70	86,89	17,50	16,00	1,92	1,95	0,00	0,00	0,06	0,00	0	
	<b>Итого за прием</b>	<b>890</b>	<b>36,62</b>	<b>27,36</b>	<b>94,09</b>	<b>772,02</b>	<b>127,99</b>	<b>130,95</b>	<b>408,15</b>	<b>9,47</b>	<b>3,26</b>	<b>38,60</b>	<b>0,65</b>	<b>13,77</b>	<b>11,97</b>	

## МЕНЮ

День: **шестой**

сезон : весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 12 лет и старше

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	С,мг
<b>Обед</b>														
148/Пермь, 2018	Свежие помидоры порционно	100	0,70	0,10	1,90	11,00	17,8	14,1	30,3	0,51	0,1	0	3,5	0,61
101	Рассольник домашний со сметаной	250	4,45	25,08	16,85	127,85	111,5	33,5	121,3	1,18	2,75	160	0,03	0
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
419	Соус томатный	30	0,33	0,98	1,37	15,69	2,59	2,30	5,01	0,12	0,06	6	0	0
73/Пермь 2021	Котлета "Нежная"	100	18,60	12,40	6,30	212,00	215	37	230	2	1	85	0	1
254/Пермь, 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	0,4
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,06	0,00
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	3,32	0,60	16,70	86,89	17,50	16,00	1,92	1,95	0,00	0,00	0,06	0,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>950</b>	<b>35,10</b>	<b>46,22</b>	<b>75,67</b>	<b>908,99</b>	<b>381,39</b>	<b>126,25</b>	<b>466,15</b>	<b>6,81</b>	<b>4,13</b>	<b>281,80</b>	<b>3,82</b>	<b>1,73</b>

## МЕНЮ

День: **седьмой**

Возрастная категория: Учащиеся с 12 лет и старше

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	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	<b>Обед</b>														
157/пермь, 2018	Овощи консервированные отварные	100	3,13	3,70	5,30	67,00	19,1	18,9	57,1	0,7	0,25	19	0,08	0,05	2
130/Пермь, 2018	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,60	2,53	16,45	100,75	21,5	20,15	56,5	0,97	1,4	2,13	0,09	5,45	7,8
377/Пермь, 2018	Картофельное пюре	100	2,10	4,00	6,10	68,00	25,5	16,4	51,5	51,5	0,7	28,8	0,25	0	14,2
380/Пермь, 2018	Капуста тушёная	100	2,20	3,40	8,10	72,00	60,1	22,9	44,3	0,88	0,2	15	0,16	2	0
350/Пермь, 2018	Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе	100/30	10,33	10,98	11,37	185,69	12	15	108	1,78	1,4	0	0,13	0	0
5	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	0	0	0	0	2,34	0,12	0,3	20	0,2
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,06	0,00	0
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	3,32	0,60	16,70	86,89	17,50	16,00	1,92	1,95	0,00	0,00	0,06	0,00	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>940</b>	<b>26,76</b>	<b>25,65</b>	<b>102,18</b>	<b>754,73</b>	<b>164,90</b>	<b>109,50</b>	<b>321</b>	<b>58,6</b>	<b>6,29</b>	<b>65,1</b>	<b>1,13</b>	<b>27,5</b>	<b>24,2</b>

**МЕНЮ**День: **восьмой**

сезон : весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 12 лет и старше

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	C,мг
<b>Обед</b>														
157	Помидоры свежие(порц)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	17,8	14,1	30,3	0,51	0,1	0	0,03	3,5
128	Суп - лапша домашняя	250	10,00	15,40	44,50	357,00	80	34	142	2,07	1,6	130	0,13	0
375	Плов из мяса кур	250	25,00	21,25	31,25	416,25	20,6	13,3	68	1,6	1,25	51,5	0,075	0,07
497	Напиток клюквенный	200	0,10	0,04	9,90	41,00	3	2,9	2	0,15	0,2	0	0,01	0
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,06	0,00
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	3,32	0,60	16,70	86,89	17,50	16,00	1,92	1,95	0,00	0,00	0,06	0,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>890</b>	<b>42,20</b>	<b>37,83</b>	<b>123,41</b>	<b>1006,54</b>	<b>148,10</b>	<b>80,45</b>	<b>246,14</b>	<b>7,12</b>	<b>3,15</b>	<b>181,50</b>	<b>0,37</b>	<b>3,57</b>

## МЕНЮ

День: девятый

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

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	C,мг
	<b>Обед</b>														
157	Помидоры свежие(порц)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	17,8	14,1	30,3	0,51	0,1	0	0,03	3,5	0,61
100	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	4,40	25,10	16,60	126,80	100,8	32,2	119,6	1	2,75	160	0,13	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 пшеничный витаминный	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,06	0,00	0
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	3,32	0,60	16,70	86,89	17,50	16,00	1,92	1,95	0,00	0,00	0,06	0,00	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>920/5</b>	<b>36,82</b>	<b>43,04</b>	<b>106,04</b>	<b>832,89</b>	<b>247,2</b>	<b>103</b>	<b>394,44</b>	<b>9,24</b>	<b>4,51</b>	<b>231</b>	<b>0,35</b>	<b>3,56</b>	<b>12,56</b>

## МЕНЮ

День: **десятый**

Возрастная категория: Учащиеся с 12 лет и старше

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	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
<b>Обед</b>															
157	Помидоры свежие(порц)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	17,8	14,1	30,3	0,51	0,1	0	0,03	3,5	0,61
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
мь, 2018	Котлета Детская	100	14,50	10,34	10,34	180,00	60,1	22,9	44,3	0,88	0,3	17,1	0,03	0	14,2
419	Соус томатный	30	0,33	0,98	1,37	15,69	2,59	2,30	5,01	0,12	0,06	6	0	0	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 пшеничный витаминный	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,06	0,00	0
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	3,32	0,60	16,70	86,89	17,50	16,00	1,92	1,95	0,00	0,00	0,06	0,00	0
	<b>Итого за день</b>	<b>960</b>	<b>38,89</b>	<b>26,51</b>	<b>146,72</b>	<b>970,09</b>	<b>228</b>	<b>253,7</b>	<b>449,05</b>	<b>11,3</b>	<b>6,21</b>	<b>212,1</b>	<b>0,29</b>	<b>3,5</b>	<b>42,53</b>