СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ № 1
_____В.В. Мещуров
Приказ МБОУ СОШ № 1 от 01.09.2026 № 78-х

УТВЕРЖДАЮ:
_____ИП Е.И. Боковикова

10-дневное меню
для обучающихся 5-11 классов

НЕДЕЛЯ: первая **ДЕНЬ: понедельник**

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: старше 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Огурцы маринованные с лимон. кислотой	60	0,48	0,06	1,02	3,6	149/2021
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной(капуста белок. 68,75; картофель30; морковь 12,5; лук репчатый 12,5; масло раст. 5; сметана 10; соль йодированная)	250	2,09	6,33	10,64	107,83	63
	Котлета из говядины(говядина 138,9; хлеб пшен. 22,3; масло слив.8,6; соль)	120	18,31	20,09	9,84	303	189
	Макароны отварные с маслом слив.(макароны 68; масло слив. 6,75; соль йодированная)	200	7,36	7,06	47,1	281,46	227
	Сок фруктовый	200	1	0,2	22	88	293
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**890**	**35,42**	**34,48**	**130,47**	**968,59**	

НЕДЕЛЯ: первая **ДЕНЬ: вторник**

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: старше 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Помидор свежий нарезка	60	0,66	1,02	2,76	23	246
	Рассольник ленинградский со сметаной(картофель 75, крупа рис 5, морковь 10, лук репчатый 6,25, огурцы соленые 17,5, масло раст. 5 сметана 10, соль йодированная)	250	5,08	11,3	32,38	149,6	42
	Тефтели из говядины в молочном соусе (говядина 114,9, хлеб пшен. 16,1, масло слив. 3,9 лук репчатый 46,3 , соус молочный 50, соль йодированная) 120/50	170	22,03	25,03	14,98	373,42	200
	Картофельное пюре (картофель 168, молоко 30, масло слив.9.0 , соль)	200	4,26	8,08	31,06	213,94	241
	Компот из свежих яблок(с витамином «С») (яблоки свежие 45,4; сахар 15; к-та лимонная 0,2; витамин «С» 0,1)	200	0,16	0,16	27,87	114,56	282
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**940**	**38,37**	**46,33**	**148,92**	**1059,22**	

НЕДЕЛЯ: первая **ДЕНЬ: среда**

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: старше 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	29	246
	Суп картофельный с горохом(горох21,25; картофель 50, морков 12,5ь, лук репчатый 12,5; масло раст. 5; соль йодированная)	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45
	Мясо тушеное (говядина 169,5, морковь 6, лук репчатый7,5, соль йодированная, масло раст 7,5., томат –пюре 10,5, мука пшеничная 3 .) 75/75	150	26,25	9,15	4,49	204,77	191
	Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая 69; масло слив. 6,75; соль йодированная)	150	8,73	5,43	45	263,8	219
	Компот из смеси сухофруктов(смесь сухофруктов 25; сахар 15)	200	0,56	-	27,89	113,79	283
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**870**	**44,54**	**19,27**	**132,84**	**894,85**	

НЕДЕЛЯ: первая **ДЕНЬ: четверг**

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: старше 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с морковью (капуста белокачанная 106, морковь 13, масло раст. 10, сахар 5, лим. кислота 0,1, вода для развед. лим. кислоты 5, соль йодированная)	60	0,5	3,03	3,19	49,5	4
	Суп картофельный с макаронными изделиями (макароны 10; картофель;75 морковь 12,5; лук репчатый 11,6; масло раст. 3,78; соль йодированная)	250	2,83	2,86	21,76	124,09	47
	Плов из отварной птицы (курица 207,5, масло раст. 11,0, лук репчатый 22, морковь 14,0, крупа рисовая 49,0, соль йодированная) 140/70	240	42,5	51,8	46,9	853,81	211
	Компот из кураги (курага 20; сахар 15)	200	0,33	0	22,66	91,98	280
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**810**	**52,34**	**58,43**	**134,38**	**1304,08**	

НЕДЕЛЯ: первая **ДЕНЬ: пятница**

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: старше 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эиергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Зеленый горошек консервированный отварной для подгарнировки (зел.горошек 32,7)	60	1,88	1,98	4,2	38	229
	Свекольник (свекла 80, картофель 43,1, морковь 12,5, лук репчатый 13,4 , масло раст., 5, сахар 1,6, томат-пюре 3,25, сметана 10, соль йодированная)	250	1,93	6,34	10,05	104,16	43
	Котлеты «Школьные» (говядина 66, филе куры 46,8, молоко 24, хлеб 20,4, сухари 12, масло раст., 4,8, соль йодированная)	120	18,36	13,2	15,96	255,6	347 /2021
	Картофельное пюре (картофель 168, молоко 32, масло слив. 9.0, соль йодированная)	200	4,26	8,08	31,06	213,94	241
	Напиток из шиповника (шиповник 20; сахар 15)	200	0,68	0	21,01	80	289
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**890**	**33,29**	**30,34**	**122,15**	**876,4**	

НЕДЕЛЯ: вторая **ДЕНЬ: понедельник**

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: старше11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эиергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Салат из св.помидоров (помидоры 108, масло раст.10)	60	0,6	6,09	2,76	68,28	92
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (свекла 50; капуста 25; картофель 20; морковь 13,1; лук репчатый 6,25; масло раст. 3лим.к-та 0,25;; сахар 2,5; сметана 10; соль йодированная)	250	1,9	6,66	10,81	111,11	37
	Наггетсы "Курочка" (масло раст -5,1, соль йодированная - 0,5, филе курицы - 108,7, сухри панировочные - 16, масло слив - 7, яйцо - 7)	120	27	14	9,8	243	ТТК
	Рис отварной(крупа рис 72; масло слив. 9.0; соль)	200	5,18	6,78	53,7	300,24	224
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов 25; сахар 15)	200	0,56	-	27,89	113,79	283
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**890**	**41,42**	**34,27**	**144,83**	**1021,12**	

НЕДЕЛЯ: вторая **ДЕНЬ: вторник**

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: старше 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эиергети ческая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Салат из моркови и яблок (морковь 61, яблоки 43, масло раст. 10)	60	0,54	6,09	4,94	75,36	11
	Рассольник домашний (картофель 75, капуста белокочанная 25 морковь10, лук репчатый 12,5 огурцы соленые 17,5; масло раст. 5; сметана 10,соль йодированная)	250	5,03	11,3	32,38	149,6	41
	Биточки из говядины(говядина 138,9; хлеб пшен. 22,3; сухари 12,9; масло слив. 8,6; соль йодированная)	120	18,31	20,09	9,84	303	189
	Макароны отварные с маслом слив. (макароны 68, масло слив.9.0, соль йодированная)	200	7,36	7,06	47,1	281,46	227
	Чай с лимоном (чай 0,25; сахар 15; лимон 8)	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**890**	**37,49**	**45,29**	**149,44**	**1055,74**	

НЕДЕЛЯ: вторая **ДЕНЬ: среда**

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: старше 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Суп картофельный с клецками (картоф.0,морк.10, лук репч. 12 масло слив.3,75, соль йодированная, клецки 30) 250/30	280	3,75	3,29	16,84	111,94	46
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики) (говядина 104,6 , крупа рис. 10,3, лук реч.42,0, соль йодированная, масло слив. 6,9, мука пшенич. 8,6, масло слив 12, соус 50)120/50	170	15,7	23,19	16,18	336,24	202
	Пюре картофельное с маслом(картофель; молоко 16; масло слив. 4,5; соль йодированная)	200	4,16	8,08	31,06	213,94	241
	Капуста тушеная (капуста белок. 131,3; масло раст. 4,5; морковь 5; лук репч.7,1; томат-пюре 8; мука пшен. 1,2; сахар 3; соль йодированная)	100	3,61	3,12	13,7	65,37	235
	Сок фруктовый	200	1	0,2	22	88	293
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**1010**	**34,4**	**38,62**	**139,65**	**1000,19**	

НЕДЕЛЯ: вторая **ДЕНЬ: четверг**

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: старше 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Помидор свежий нарезка	60	0,66	1,02	2,76	23	246
	Суп картофельный с рыбной консервой (консеры рыбные 26, картофель112,5, морковь 10, лук репчатый 12,0, масло раст. 2,5, соль йодированная)	250	6,62	8,31	21,28	184,48	72
	Котлета «Пермская» (говядина 96, молоко. 15,6, хлеб 14,4, яйцо куриное 13,8, сухари 12, лук репчат. 10,8, чеснок 1,44, соль йодированная, масло раст д/см 2,4)	120	19,2	18,6	14,4	303,6	341 /2021
	Макароны отварные с маслом слив. (макароны 68, масло слив.9, соль йодированная)	200	7,36	7,06	47,1	281,46	227
	Компот из замороженных ягод (ягоды замороженные 20; сахар 15)	200	0,2	0,1	10,7	44	491 /2021г,
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**890**	**40,22**	**35,83**	**136,11**	**1021,24**	

НЕДЕЛЯ: вторая **ДЕНЬ: пятница**

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: старше 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной и огурцов (капуста белокочанная 50, огурцы св. неочищенные 39,0, масло раст. 6, лим. кислота, соль йодированная)	60	0,6	3,6	1,86	44	5/2021г
	Суп крестьянский с крупой (капуста белокочанная 37,5,картофель 25; крупа перловая 10; морковь 10; лук репчатый 12,5; масло раст. 5; сметана 10, соль йодированная)	250	2,31	7,74	15,43	140,59	51
	Наггетсы "Рыбка" (масло раст -5,1, соль йодированная - 0,5, филе минтая - 108,7, сухри панировочные - 16, масло слив - 7, яйцо - 7)	120	27	14	9,8	243	ТТК
	Картофельное пюре (Картофель168, молоко 32, масло слив. 9, соль йодированная)	200	4,26	8,08	31,06	213,94	241
	Компот из свежих яблок (с вит.С)(яблоки св. 45,4; сахар 15; к-та лимон. 0,2; вит.«С» 0,1)	200	0,16	0,16	27,87	114,56	282
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**890**	**40,51**	**34,32**	**125,89**	**940,79**	