

МАОУ "Верхнедубровская СОШ"
Примерное 10 дневное меню

Утверждено приказом № 141 - ОД от
28.08.2025

Директор

С.Б. Медянцева

Возрастная категория дети 12 лет и старше

Недел я	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Витамин ы	Цена
1	1	Завтрак	Горячее блюдо	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	10,1	12,63	24,20	206,00	8/4	12,96
		Завтрак	Холодные закуски	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,69	6,02	0,00	74,21	15	19,31
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	2	0,75	12,75	67,50		3,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	1,63	0,31	10,44	48,38		2,05
		Завтрак	Напиток	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0,00	23,28	92,15		10,23
		Завтрак	Фрукты	ФРУКТ	100	0,4	0,40	9,80	47,00		21,02
1	1	Обед	Холодные закуски	САЛАТ "РЫЖИК"	100	5,87	8,35	4,77	121,65	5	24,85
		Обед	1-е блюдо	СУП-ЛАПША С КУРИЦЕЙ	250	5,12	5,60	20,19	229,00	22\2	35,80
		Обед	мясное блюдо	ПЕЧЕНЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100	7,01	11,58	5,00	144,15	11\8	47,22
		Обед	Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,84	5,52	34,07	174,20	181	13,43
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4	0,40	28,10	134,30		5,06
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	2,6	0,50	16,70	77,40		3,27
		Обед	Напиток	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0,00	19,00	70,00		8,51
1	1	Итого за день:			1500	50,26	52,06	211,3	1485,94		206,71
1	2	Завтрак	Горячее блюдо	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,56	6,55	22,58	220,56	184	17,18
		Завтрак	Холодные закуски	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	10,55
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	2	0,75	12,75	67,50		3,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	1,63	0,31	10,44	48,38		2,05
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,01	3,62	24,80	123,14	642	11,33
		Завтрак	Фрукты	ФРУКТ	100	0,9	0,20	8,10	43,00		31,43
1	2	Обед	Холодные закуски	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100	1,2	6,01	9,21	98,11	16\1	10,55
		Обед	1-е блюдо	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	2,01	3,02	13,14	90,73	74	12,41
		Обед	2-е блюдо	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	11,02	12,46	7,19	222,72	408	78,74
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,3	5,76	34,32	184,21	209	10,36
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4	0,40	28,10	134,30		5,06
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	2,6	0,50	16,70	77,40		3,27
		Обед	Напиток	НАПИТОК "ЗДОРОВЬЕ"	200	0	0,00	21,01	89,51	65	10,10
1	2	Итого за день:			1490	43,28	47,83	208,42	1474,36		206,03

1	3	Завтрак	Горячее блюдо	КАША "ДРУЖБА"	200	9,3	10,00	21,80	224,00	190	8,05
		Завтрак	Холодные закуски	ПОВИДЛО ПОРЦИОННО	30	0,12	0,00	15,21	52,29		4,98
		Завтрак	Холодные закуски	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	10,55
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	8,01	0,75	10,75	57,60		3,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,20	9,30	46,00		1,64
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,10	15,10	58,00	430	1,34
		Завтрак	Фрукты	ФРУКТ	100	0,4	0,30	10,30	47,00		27,78
1	3	Обед	Холодные закуски	САЛАТ ВЕСНА	100	1,73	5,62	2,39	67,35	28	19,98
		Обед	1-е блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	255	10,7	10,94	18,98	230,25	76	14,94
		Обед	мясное блюдо	МЯСО КУР ОТВАРНОЕ В СОУСЕ	120	6,5	8,02	8,02	99,32	2\9	56,59
		Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,66	5,97	38,06	212,55	335	12,86
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4	0,40	28,10	134,30		5,06
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	2,6	0,50	16,70	77,40		3,27
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,23	0,10	12,94	54,56	388	5,41
1	3	Итого за день:			1540	49,1	51,15	207,73	1435,42		175,45
1	4	Завтрак	Горячее блюдо	ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	16,17	18,91	27,25	283,75	2\6	64,00
		Завтрак	Холодные закуски	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20	0	0,06	8,74	18,00		6,58
		Завтрак	Овощи	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,00	2,40	16,00		18,41
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,90	15,30	81,00		3,60
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,3	0,25	8,35	38,70		1,64
		Завтрак	Напиток	НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	1,2	1,40	16,41	84,53	432	7,22
1	4	Обед	Холодные закуски	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,5	9,78	7,36	124,45	6\1	8,95
		Обед	1-е блюдо	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	6,62	5,84	16,01	111,00	31\2	28,44
		Обед	рыбное блюдо	КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛАДА"	100	12,8	8,61	5,54	133,21	239	86,22
		Обед	Гарнир	РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ	180	4,56	6,48	32,68	223,67	327	12,51
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4	0,40	28,10	134,30		5,06
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	2,6	0,50	16,70	77,40		3,27
		Обед	Напиток	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0,00	25,70	105,00	436	6,83
1	4	Итого за день:			1500	54,15	53,13	210,54	1431,01		252,73

1	5	Завтрак	Горячее блюдо	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	9	9,07	24,02	165,32	41\3	11,67
		Завтрак	Холодные закуски	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,69	6,02	0,00	74,21	15	19,31
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	2	0,75	12,75	67,50		3,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,3	0,25	8,35	38,70		1,64
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,15	3,10	15,97	105,17	32\10	9,74
		Завтрак	Фрукты	ФРУКТ	100	1,5	0,50	21,00	96,00		26,44
1	5	Обед	Овощи	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,20	3,82	24,10		19,55
		Обед	1-е блюдо	СУП ПОЛЕВОЙ С КУРИЦЕЙ	250	7,2	4,23	21,19	152,00	137	15,71
		Обед	2-е блюдо	АЗУ	280	14,45	24,54	24,79	422,54	260	107,50
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	2,6	0,50	16,70	77,40		3,27
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4	0,40	28,10	134,30		5,06
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	200	0,45	0,10	32,13	131,92	441	8,66
1	5	Итого за день:			1495	51,44	49,66	208,82	1489,16		231,55
2	1	Завтрак	Горячее блюдо	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	11,11	12,85	28,45	275,00	184	15,92
		Завтрак	Холодные закуски	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,69	6,02	0,00	74,21	15	19,31
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	2	0,75	12,75	67,50		3,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,3	0,25	8,35	38,70		1,64
		Завтрак	Напиток	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0,00	23,28	92,15		10,23
		Завтрак	Фрукты	ФРУКТ	100	0,4	0,40	9,80	49,00		21,02
2	1	Обед	салаты	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,13	10,11	3,33	109,76	29	17,20
		Обед	1-е блюдо	НАШЕ СУП - ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	275	6,48	9,04	29,48	246,89	099	18,92
		Обед	Гарнир	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	260	16,61	8,11	34,02	306,10	266	105,97
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	2,6	0,50	16,70	77,40		3,27
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4	0,40	28,10	134,30		5,06
		Обед	Напиток	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0,00	19,00	70,00		8,51
2	1	Итого за день:			1500	50,32	48,43	213,26	1541,01		230,05
2	2	Завтрак	Горячее блюдо	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕНКОЙ	200	16,01	19,84	38,39	376,09	227	81,37
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,90	15,30	81,00		3,60
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,3	0,25	8,35	38,70		1,64
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,28	0,01	16,35	67,85	431	1,34
		Завтрак	Фрукты	ФРУКТ	100	0,4	0,40	9,80	47,00		21,02
2	2	Обед	Холодные закуски	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	2,7	4,01	7,00	132,38	48	21,58
		Обед	1-е блюдо	СУП-ЛАПША С КУРИЦЕЙ	250	7,12	5,60	4,45	121,23	22\2	35,74
		Обед	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	8,04	14,94	3,85	222,72	40\8	78,74
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,3	5,76	30,12	156,25	209	10,36
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4	0,40	28,10	134,30		5,06
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	2,6	0,50	16,70	77,40		3,27
		Обед	Напиток	НАПИТОК "ЗДОРОВЬЕ"	200	0	0,00	43,33	104,00	65	10,10
2	2	Итого за день:			1480	51,15	52,61	221,74	1558,92		273,82

2	3	Завтрак	Горячее блюдо	КАША РИСОВАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	11,02	11,89	40,01	252,00		26,46
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,90	15,30	81,00		3,60
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,3	0,25	8,35	38,70		1,64
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	5,50	12,00	154,00	642	14,03
		Завтрак	Фрукты	ФРУКТ	100	0,4	0,40	9,80	35,00		21,02
2	3	Обед	салаты	САЛАТ "БУРЯЧОК"	100	0,66	5,35	12,65	99,51	16	11,92
		Обед	1-е блюдо	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	3,04	6,39	9,45	112,58	87	24,15
		Обед	мясное блюдо	СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ)	100	10,33	12,89	11,13	161,52	321	55,89
		Обед	Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,84	5,52	34,07	212,34	181	13,43
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4	0,40	28,10	134,30		5,06
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	2,6	0,50	16,70	77,40		3,27
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0	0,00	19,36	77,41	293	11,91
2	3	Итого за день:			1480	45,49	49,99	216,92	1435,76		192,38
2	4	Завтрак	Горячее блюдо	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,56	3,01	37,89	165,32	413	11,67
		Завтрак	Холодные закуски	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	10,55
		Завтрак	Холодные закуски	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,69	6,02	0,00	74,21	15	19,31
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	2	0,75	12,75	67,50		3,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,3	0,25	8,35	38,70		1,64
		Завтрак	Напиток	НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	1,2	1,40	16,41	84,53	432	7,22
		Завтрак	Фрукты	ФРУКТ	100	0,4	0,40	9,80	47,00		21,02
2	4	Обед	Холодные закуски	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	100	1,08	10,13	6,86	123,01	7	18,65
		Обед	1-е блюдо	СУП ПОЛЕВОЙ С КУРИЦЕЙ	250	5,56	2,81	21,19	166,24	137	15,71
		Обед	рыбное блюдо	СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)	100	13,17	8,67	10,97	194,56	250	80,05
		Обед	Гарнир	СЛОЖНЫЙ ОВОЩНОЙ ГАРНИР	180	4,1	6,83	22,26	168,47	128,139	18,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4	0,40	28,10	134,30		5,06
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	2,6	0,50	16,70	77,40		3,27
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,23	0,10	22,62	93,27	388	6,24
2	4	Итого за день:			1505	48,94	49,52	213,98	1509,31		221,39
2	5	Завтрак	Горячее блюдо	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	11,02	6,06	34,69	256,67	184	16,12
		Завтрак	Холодные закуски	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	10,55
		Завтрак	Холодные закуски	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,69	6,02	0,00	74,21	15	19,31
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	2	0,75	12,75	67,50		3,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,3	0,25	8,35	38,70		1,64
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,10	15,10	58,00	430	1,34
		Завтрак	Фрукты	ФРУКТ	100	0,4	0,40	9,80	47,00		21,02
2	5	Обед	Овощи	СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ	100	0,78	0,10	2,43	13,58		18,81
		Обед	1-е блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	255	2	5,62	12,80	114,92	76	14,80
		Обед	Гарнир	РАГУ ИЗ МЯСА КУР	280	21,66	24,78	30,21	368,35	39	78,22
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4	0,40	28,10	134,30		5,06
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	2,6	0,50	16,70	77,40		3,27
		Обед	Напиток	НАПИТОК "ВИТАМИНКА"	200	0,34	0,11	43,35	176,51	65	10,10
2	5	Итого за день:			1510	51,04	53,34	214,36	1501,94		203,24
		Среднее значение за период:			1500	49,52	50,77	212,71	1486,28		219,34

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 149573922187837288311503629658482451098261240749

Владелец Медянцева Юлия Борисовна

Действителен с 21.10.2025 по 21.10.2026