Согласовано:
Директор МАОУ Верхнедубровской СОШ
_____Ю.Б.Медянцева
01.09.2026

Утверждаю:
Директор ООО "Трест общественного питания"
_____И.Д.Афоничев

Примерный десятидневный план- меню школьных завтраков и обедов на 2026 г. с расчетом калорийности блюд

Возрастная категория (7 - 11 лет)
Суточная калорийность: завтрак 587 Ккал
обед 822,5 Ккал

№ рец	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		B -1	C	A	B-2	Ca	P	Mg	Fe
1 - ая неделя														
1 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная рисовая со сливочным маслом(200/10)	210	14,15	17,00	19,80	239,60	0,06	1,40	0,08	0,00	140,10	185,30	40,50	1,67
ТТК82	Кисель "Витошка"	200	0,00	0,00	16,07	64,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
ТТК	Фрукт свежий	100	0,30	0,00	14,70	161,00	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
итого		**560**	**18,20**	**18,50**	**76,57**	**589,60**	**0,16**	**16,50**	**0,08**	**0,00**	**188,18**	**234,30**	**62,54**	**6,43**
1 - ый день ОБЕД														
ТТК5	Салат "Рыжик"	60	1,52	3,00	2,86	103,00	0,01	2,10	0,00	0,00	12,30	11,10	4,50	0,21
110	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной(200/10)	210	2,60	5,16	23,48	124,20	0,04	15,30	0,01	0,04	42,36	38,74	16,90	0,84
451	Котлета мясная	90	13,63	11,16	15,60	164,30	0,48	0,28	0,00	0,21	60,77	151,70	23,53	1,90
516	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,45	35,20	244,50	0,06	0,02	0,00	0,00	5,70	35,70	8,10	0,78
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
ТТК81	Напиток витаминный "Витошка"	200	0,00	0,00	7,50	30,00	0,00	7,00	0,00	0,00	34,00	3,00	10,00	0,02
итого		**760**	**26,98**	**29,36**	**108,53**	**823,20**	**0,66**	**24,69**	**0,01**	**0,25**	**168,13**	**291,34**	**76,63**	**4,86**
2 - ой день ЗАВТРАК														
362	Пудинг творожно-манный со сгущенным (170/30)	200	12,90	13,40	16,30	273,00	0,34	65,80	0,18	0,55	196,50	174,70	38,20	0,77
ТТК	Печенье	50	1,20	3,10	18,00	131,00	0,02	0,10	0,03	0,00	6,00	12,00	3,00	0,40
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
итого		**500**	**18,05**	**18,00**	**75,30**	**587,00**	**0,42**	**66,00**	**0,21**	**0,55**	**226,58**	**219,20**	**49,74**	**2,63**
2 - ой день ОБЕД														
43	Салат из белокачанной капусты	60	0,84	3,06	5,10	10,20	0,01	35,00	0,00	0,01	30,60	20,40	10,20	0,78
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	177,30	0,16	6,94	0,04	0,00	15,20	52,60	20,40	0,74
469	Фрикадельки из мяса в соусе (90/30)	120	6,97	8,43	16,72	128,10	0,14	2,43	0,04	0,00	45,65	148,20	13,61	1,14
43/3/1	Рис припущенный с куркумой	150	9,90	13,00	25,06	220,50	0,28	0,81	0,00	0,12	14,40	84,33	13,40	0,88
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
632	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,00	20,01	132,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
итого		**780**	**27,00**	**29,56**	**108,62**	**825,30**	**0,66**	**45,28**	**0,08**	**0,13**	**133,43**	**356,63**	**73,25**	**5,51**

№ рец	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		B -1	C	A	B-2	Ca	P	Mg	Fe
3 - ий день ЗАВТРАК														
334	Макароны запеченные с яйцом и сыром(240/10)	250	15,40	17,10	32,30	335,90	0,26	2,09	0,11	0,00	227,13	354,88	104,29	2,50
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
1	Бутерброд с маслом (40/10)	50	3,62	4,12	14,25	127,50	0,00	0,00	0,06	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02
итого		**550**	**22,97**	**22,72**	**87,55**	**646,40**	**0,32**	**2,19**	**0,17**	**0,00**	**252,41**	**389,28**	**112,83**	**3,98**
3 - ий день ОБЕД														
16	Огурец свежий	100	1,00	0,00	5,00	98,83	0,13	3,00	1,23	0,00	97,70	159,17	39,00	0,80
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной(250/100	260	7,96	7,55	17,23	180,96	0,03	18,38	0,00	0,00	40,25	36,25	17,50	0,63
503	Суфле куриное	100	13,35	17,17	10,50	210,17	0,08	0,12	0,10	0,02	27,00	330,00	27,00	1,65
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	9,36	41,20	235,90	0,25	0,00	0,00	0,14	57,60	0,00	68,40	5,76
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
639	Компот из плодов сушеных	200	1,20	0,00	31,60	126,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
итого		**890**	**38,08**	**34,67**	**129,42**	**1009,06**	**0,56**	**91,50**	**1,33**	**0,16**	**247,55**	**579,52**	**168,50**	**11,45**
4 - ый день ЗАВТРАК														
ТТК35	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом (240/10)	250	8,74	11,69	33,60	279,30	0,10	1,69	0,10	0,00	162,25	179,88	39,21	0,71
ТТК Ф№2	Манник "Солнышко" с творогом и куркумой	50	4,26	4,53	23,60	152,60	0,00	0,13	0,03	0,06	32,46	12,00	3,00	0,40
692	Кофейный напиток с молоком	200	6,20	4,70	8,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	239,00	14,00	90,00
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
итого		**550**	**22,95**	**22,42**	**92,10**	**635,90**	**0,20**	**3,12**	**0,15**	**0,06**	**330,21**	**463,38**	**62,71**	**91,71**
4 - ый день ОБЕД														
19	Салат из свежих помидор	100	1,00	5,28	6,50	52,67	0,02	21,30	0,00	0,00	41,00	18,50	23,66	1,53
170	Суп пюре из бобовых с гренками (250/10)	260	5,33	5,60	15,30	110,30	0,09	0,00	0,00	0,00	75,78	94,29	30,20	0,96
43	Суфле "Рыбка"	100	15,27	9,54	11,15	215,30	2,31	0,19	0,00	0,00	1,89	1,11	2,11	0,00
516	Макаронные изделия отварные	180	6,12	11,34	41,04	293,40	0,07	0,02	0,00	0,00	6,84	42,84	9,72	0,94
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
ТТК65	Напиток "Здоровье"	200	0,00	0,00	26,02	104,00	0,00	0,24	0,00	0,00	26,02	13,86	5,76	0,78
итого		**890**	**31,85**	**32,35**	**123,90**	**932,87**	**2,56**	**21,75**	**0,00**	**0,00**	**164,53**	**221,70**	**85,05**	**5,32**

№ рец	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		В -1	С	А	В-2	Са	Р	Mg	Fe
5 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша пшенная молочная со сливочным маслом (230/10)	240	9,65	10,20	31,80	233,00	0,12	0,90	0,00	0,33	194,60	109,10	22,16	0,96
3	сыр	15	5,20	7,50	7,30	122,00	0,00	0,08	0,03	0,00	90,00	59,00	5,00	0,10
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
686	Чай с лимоном (200/10)	210	0,30	0,00	15,20	60,00	0,04	1,30	0,02	0,00	120,45	109,00	14,00	0,15
итого		**515**	**18,90**	**19,20**	**80,30**	**540,00**	**0,22**	**2,28**	**0,05**	**0,33**	**414,55**	**309,60**	**47,66**	**1,81**
5 - ый день ОБЕД														
ТТК16	Салат из свеклы "Бурячок"	60	0,63	3,10	3,46	97,00	0,01	12,78	0,00	0,00	24,20	11,10	14,20	0,92
235	Суп лапшой с курой	200	4,32	8,10	26,80	163,00	0,08	6,60	0,00	0,00	12,20	54,40	19,20	0,76
451	Котлета мясная	90	13,63	11,16	15,60	164,30	0,48	0,28	0,00	0,21	60,77	151,70	23,53	1,90
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,03	11,18	0,00	0,03	25,17	24,48	12,00	0,62
ТТк	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
		750	**26,06**	**29,70**	**106,65**	**803,00**	**0,67**	**30,94**	**0,00**	**0,24**	**149,92**	**292,78**	**84,57**	**6,16**
2 - ая неделя														
1 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом(200/10)	210	14,98	17,56	18,36	242,90	0,18	1,36	0,08	0,00	138,00	209,80	55,40	1,46
ТТК82	Кисель "Витошка"	200	0,00	0,00	16,07	64,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
ТТК	Фрукт свежий	100	0,30	0,00	14,70	161,00	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
итого		**560**	**19,03**	**19,06**	**75,13**	**592,90**	**0,28**	**16,46**	**0,08**	**0,00**	**186,08**	**258,80**	**77,44**	**6,22**
1 - ый день ОБЕД														
ТТК5	Салат "Рыжик"	60	1,52	3,00	2,86	103,00	0,01	2,10	0,00	0,00	12,30	11,10	4,50	0,21
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной(200/10)	210	2,40	3,60	16,08	162,00	0,08	13,96	0,64	0,00	27,08	90,00	27,50	0,96
451	Биточки мясные	90	14,89	13,93	8,01	196,20	0,07	0,99	0,06	0,01	16,20	198,00	16,20	0,99
516	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,45	35,20	244,50	0,06	0,02	0,00	0,00	5,70	35,70	8,10	0,78
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
ТТК81	Напиток витаминный "Витошка"	200	0,20	0,00	15,10	60,60	0,00	7,00	0,00	0,00	34,00	3,00	10,00	0,02
		760	**28,24**	**30,57**	**101,14**	**923,50**	**0,29**	**24,07**	**0,70**	**0,01**	**108,28**	**388,90**	**79,90**	**4,07**

№ рец	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. цен. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		B -1	C	A	B-2	Ca	P	Mg	Fe
2 - ой день ЗАВТРАК														
362	Пудинг творожно-манный со сгущенным (170/30)	200	12,90	13,40	16,30	273,00	0,34	65,80	0,18	0,55	196,50	174,70	38,20	0,77
ТТК	Печенье	50	1,20	3,10	18,00	131,00	0,02	0,10	0,03	0,00	6,00	12,00	3,00	0,40
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
итого		**500**	**18,05**	**18,00**	**75,30**	**587,00**	**0,42**	**66,00**	**0,21**	**0,55**	**226,58**	**219,20**	**49,74**	**2,63**
2 - ой день ОБЕД														
16	Огурец свежий	60	0,60	0,00	3,00	59,30	0,08	1,80	0,74	0,00	58,62	95,50	23,40	0,48
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (200/10)	210	5,96	6,10	10,84	152,30	0,16	6,94	0,04	0,00	15,20	52,60	20,40	0,74
462	Тефтели мясные	90	13,83	11,90	33,20	291,60	0,28	0,54	0,00	0,20	20,70	0,00	17,10	1,44
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,03	11,18	0,00	0,03	25,17	24,48	12,00	0,62
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
639	Компот из плодов сушеных	200	0,30	0,00	27,10	126,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
итого		**760**	**27,97**	**25,34**	**119,93**	**949,90**	**0,62**	**90,46**	**0,78**	**0,23**	**144,69**	**226,68**	**89,50**	**5,89**
3 - ий день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная пшенная со сливочным маслом (230/10)	240	1,61	7,20	31,80	233,00	0,12	0,90	0,00	0,33	194,60	109,10	22,16	0,96
3	сыр	15	5,20	7,50	7,30	122,00	0,00	0,08	0,03	0,00	90,00	59,00	5,00	0,10
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
693	Какао с молоком	200	7,90	4,10	20,10	109,00	0,04	1,30	0,02	0,00	120,45	109,00	14,00	0,15
итого		**505**	**18,46**	**20,30**	**85,20**	**589,00**	**0,22**	**2,28**	**0,05**	**0,33**	**414,55**	**309,60**	**47,66**	**1,81**
3 - ий день ОБЕД														
43	Салат из белокачанной капусты	60	0,84	3,06	5,10	10,20	0,01	35,00	0,00	0,01	30,60	20,40	10,20	0,78
111	Борщ "Сибирский" со сметаной (200/10)	210	6,12	3,44	23,01	140,90	0,04	8,00	0,01	0,04	58,61	38,74	34,20	1,40
493	Голень куриная в сметанном соусе	110	11,60	12,00	1,30	171,00	0,28	2,43	0,00	0,12	45,65	84,33	13,61	1,14
516	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,45	35,20	244,50	0,06	0,02	0,00	0,00	5,70	35,70	8,10	0,78
ТТК66	Напиток витаминный из шиповника	200	0,00	0,00	15,99	64,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
		780	**27,79**	**28,54**	**104,49**	**787,80**	**0,46**	**115,45**	**0,01**	**0,17**	**165,56**	**233,27**	**82,71**	**6,71**

№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		B -1	C	A	B-2	Ca	P	Mg	Fe
4 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная "Геркулес" со сливочным маслом(200/10)	210	6,30	8,90	12,01	232,90	0,21	1,67	0,09	0,00	181,70	283,90	83,43	2,00
692	Кофейный напиток с молоком	200	6,20	4,70	8,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	239,00	14,00	90,00
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
ТТК	Пирог "Тигрёнок"	50	2,90	3,60	27,10	150,00	0,00	0,00	0,06	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02
итого		**510**	**19,15**	**18,70**	**74,01**	**586,90**	**0,31**	**2,97**	**0,17**	**0,00**	**318,40**	**557,30**	**103,93**	**92,62**
4 - ый день ОБЕД														
19	Салат из свежих помидоров	60	0,60	3,17	3,90	31,60	0,01	12,78	0,00	0,00	24,20	11,10	14,20	0,92
171	Суп пюре из картофеля с гренками (200/10)	210	3,20	4,88	17,12	152,20	0,10	10,50	0,00	0,00	83,40	52,60	20,40	1,50
43	Суфле "Рыбка"	100	15,27	9,54	11,15	215,30	2,31	0,19	0,00	0,00	1,89	1,11	2,11	0,00
43/3/1	Рис припущенный с куркумой	150	9,90	13,00	25,06	220,50	0,28	0,81	0,00	0,12	14,40	84,33	13,40	0,88
65	Напиток "Здоровье"	200	0,00	0,00	26,02	104,00	0,00	0,24	0,00	0,00	26,02	13,86	5,76	0,78
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
		770	**33,10**	**31,18**	**107,14**	**880,80**	**2,77**	**24,52**	**0,00**	**0,12**	**162,91**	**214,10**	**69,47**	**5,19**
5 - ый день ЗАВТРАК														
340	Омлет натуральный с маслом(150/10)	160	12,00	14,05	19,80	204,50	0,21	1,67	0,09	0,00	181,70	283,90	83,43	2,00
77	Икра кабачковая	40	5,08	4,42	0,28	62,80	0,02	0,00	0,14	0,18	22,00	86,00	4,80	1,00
686	Чай с сахаром, с лимоном(200/10)	210	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
ТТК	Батон нарезной	60	4,50	1,80	31,20	150,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
ТТК	Хлеб чусовской	40	2,64	0,48	13,36	68,80	0,06	0,00	0,00	0,00	14,00	63,10	18,80	156,00
итого		**510**	**24,52**	**20,75**	**79,84**	**546,10**	**0,35**	**1,77**	**0,23**	**0,18**	**241,78**	**465,50**	**115,57**	**160,46**
5-ый день ОБЕД														
ТТК16	Салат из свеклы "Бурячок"	60	0,63	3,10	3,46	97,00	0,01	12,78	0,00	0,00	24,20	11,10	14,20	0,92
235	Суп лапша с курой	200	4,32	8,10	26,80	163,00	0,08	6,60	0,00	0,00	12,20	54,40	19,20	0,76
377	Запеканка картофельная с мясом	180	17,86	16,80	39,85	407,90	0,23	4,60	0,09	0,00	28,75	334,70	64,40	4,03
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	30	1,52	0,34	6,78	35,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,04	1,30	0,02	0,00	120,45	109,00	14,00	0,15
		700	**27,34**	**28,69**	**109,10**	**884,10**	**0,43**	**25,28**	**0,11**	**0,00**	**198,60**	**560,30**	**125,40**	**6,97**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 1495739221878372883115036296584824510982612407 49

Владелец Медянцева Юлия Борисовна

Действителен С 21.10.2025 по 21.10.2026