

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора
МБОУ «Свердловская СОШ им.Героя
Советского Союза Мякишева И.С».
от «27» февраля 2026 г. № 24/2-од

**Примерное рекомендуемое 10-дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд и кулинарных изделий, возрастная категория
с 7 до 11 лет (обед) для обучающихся МБОУ «Свердловская СОШ им.
Героя Советского Союза Мякишева И.С».**

2026год

Сезон: Весна-лето.

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	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Обед														
148	Свежие помидоры порционно	60	0.66	0.12	2.28	12.00	14	8.4	16	0.3	0.9	0	0	0	14
123	Суп картофельный с рыб. консервами	250	8.75	11.40	13.50	191.50	31	35	153	1.1	0.2	15	0.1	0.1	8
256	Макаронные изделия отварные (гарнир)	180	6.70	0.54	35.50	228.00	17	11	55	1.3	1	41	0.1	0.1	0
367	Птица в соусе с томатом	125	19.00	14.00	0.00	202.00	29	16	80	1.4	0.7	116	0	0	1.2
5	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0.00	0.00	19.00	80.00	0	0	0	0	2.3	0.1	0.3	0	20
Смак	Хлеб "Дарницкий"	30	2.49	0.45	12.50	65.17	14	12	1.4	1.5	0	0	1.5	0.1	0
Смак	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3.08	0.44	19.16	94.40	9.2	0.2	1.9	0.8	0	0	0	0.1	0
	Итого за прием		40.68	31.12	101.94	873.07	113	82	306	6.4	5.1	172	2	0.3	43

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	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг
	Обед														
148	Свежие огурцы порционно	60	0.48	0.00	1.60	8.00	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	1.80	4.40	7.2	76	41	26	125	1.2	1.2	160	0.05	0.04	0
ермь.2021	Жаркое по домашнему	200	18.80	14.30	25.80	307.00	31	54	209	3.36	0.6	24	0.18	0	209
ермь 2021	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0.10	0.10	11.10	46.00	16.4	4.3	2.1	0.9	0.04	0	0	0	0.6
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		26.75	19.70	77.36	596.57	121.90	104.85	357.57	8.10	2.69	160.00	1.76	0.19	211.70

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	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг	
Обед																
148	Свежие помидоры порционно	60	0.66	0.12	2.28	12.00	14	8.4	16	0.3	0.85	0	0.03	0.02	14	
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3.00	3.00	22.00	124.00	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	46.68	300.00	19.98	166.32	246.00	5.60	0.70	28.80	0.25	0.00	0.00	
372	Котлета из мяса кур	90.00	13.86	8.64	8.01	164.70	36.00	16.92	88.20	1.26	0.50	52.60	0.07	0.05	0.76	
419	Соус томатный	30.00	0.33	1.00	1.40	15.70	2.60	2.30	5.01	0.12	0.06	6.00	0.00	0.00	2.60	
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		34.65	21.88	130.33	853.97	130.08	233.59	428.26	11.32	4.31	89.10	1.97	0.20	105.16	

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	0.66	0.12	2.28	12.00	14.00	8.4	16	0.3	0.85	0	0.03	0.02	14
115/Пер мь, 2018	Суп картофельный с крупой	250	2.23	2.70	13.40	87.25	23.1	29.1	67.3	1.06	0.22	20	0.1	0.07	23.1
347	Котлета "Школьная" в томатном соусе	90/30	13.51	10.78	12.93	204.03	46.44	20.97	120.6	1.9	1.35	26.1	0.09	0	0.42
256	Макаронные изделия отварные	180	6.70	0.54	35.50	228.00	17	11	55	1.3	1	41	0.1	0.1	0
4	Кисель с витамина "Витошка"	200	0.00	0.00	24.00	95.00	0.00	0.00	0.00	0.30	2.35	0.13	0.30	0.34	20.1
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			28.67	15.04	119.77	785.85	123.24	81.62	262.25	7.20	5.77	87.23	2.12	0.66	57.62

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				
							Са	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
Обед															
148	Свежие огурцы порционно	60	0.48	0.00	1.60	8.00	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	Запеканка картофельная, фаршированная отварным	200	21.00	17.00	17.00	305.00	30	44	177.6	2.75	3.44	20.86	0.2	0.09	11
495	Компот из сухофруктов	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		29.99	21.89	83.97	655.36	106.70	108.05	290.67	7.14	6.02	20.86	1.85	0.24	21.10

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	0.66	0.12	2.28	12.00	14	8.4	16	0.3	0.9	0	0.03	0.02	14
101	Рассольник домашний со сметаной	250/10	1.95	5.10	13.45	107.30	25.50	25.50	121.30	1.00	2.75	160.00	0.13	0.11	9.90
385	Рис отварной (гарнир)	180	4.52	6.52	46.62	263.16	3.3	21.9	70.6	0.32	0.32	30.8	0.03	0.02	0.00
мь 2021	Котлета "Нежная"	90	16.74	11.16	5.67	190.80	194	33	207	2	1	77	0	1	0.00
254/Пер мь, 2018	Компот из свежих фруктов	200	0.10	0.00	11.10	46.00	16.4	4.3	2.1	0.9	0	0	0.01	0	0.60
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		29.54	23.80	110.78	778.83	275.40	105.55	420.35	6.66	4.87	267.30	1.84	1.18	24.50

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	C,мг
	Обед														
157	Зеленый горошек консер.(пром.)	60	1.70	2.14	3.07	38.00	11.46	11.34	34.3	0.38	0.18	11.4	0.8	0.06	1.2
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3.00	2.00	22.00	124.00	22.9	24.3	66.5	1.09	1.4	1.7	0.1		7.8
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	2.5
380	Капуста тушеная	100	2.10	2.50	5.70	53.00	60.1	22.9	44.3	0.88	0.3	17.1	0.03		14.2
350	Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе	90	9.00	9.00	7.00	153.00	33.3	14.4	97.2	1.74	1.17	14.4	0.03	0.07	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	0.34	20
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 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	0
	Итого за прием		23.47	20.54	94.53	675.57	175.96	101.49	297	57.9	5.49	64.6	2.84	0.61	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	0.66	0.12	2.28	12.00	14	8.4	16	0.3	0.9	0	0.03	0.02	14
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	0.12	0.10	10.90	45.00	3	2.9	2	0.15	0.2	0	0.01	0	16.5
Смак	Хлеб ржаной	30	2.49	0.46	12.50	65.17	13.5	12	1	2	0	0	2	0	0
Смак	Хлеб пшеничный "Валетек"	20	1.54	0.20	9.58	47.20	4.6	0.1	0.95	0.4	0	0	0	0.05	0
	Итого за прием		34.81	33.28	104.76	859.41	150.10	93.40	328.38	5.94	6.46	149.00	1.75	0.22	40.65

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	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Обед														
148	Свежие помидоры порционно	60	0.66	0.12	2.28	12.00	14	8.4	16	0.3	0.9	0	0.03	0	14
100	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	1.90	5.10	13.20	126.80	100.8	32.2	119.6	1	2.75	160	0.11	0	7.25
256	Макаронные изделия отварные	180	6.70	0.54	35.50	228.00	16.5	10.7	54.5	1.29	1	41.2	0.06	0.06	0
310	Шницель рыбный натуральный	90	13.23	1.53	9.63	112.77	60.03	32.4	190.8	0.9	0.9	18	0	0	2.7
501	Сок в ассортименте	200	0.00	0.00	22.40	90.00	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		28.06	8.19	114.67	729.14	221	99.9	391.25	7.23	5.65	219	1.71	0.19	25.95

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															
157	Кукуруза консервированная (промыш.)	60	1.24	0.21	6.12	33.97	11.5	11.5	34.26	0.38	0.18	11.4	0.8	0.06	1.2
132	Суп-пюре из картофеля с гречками	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	Рис отварной (гарнир)	180	4.52	6.52	46.62	263.16	3.3	21.9	70.6	0.32	0.32	30.8	0.03	0.02	0
мь, 2018	Тефтели паровые из мяса говядины в томатном соусе	90/30	11.70	9.00	6.30	153.00	54	20.61	39.87	0.79	0.27	15.39	0.027	0	12.78
4	Кисель с витамина "Витошка"	200	0.00	0.00	24.00	95.00	0.00	0.00	0.00	0.30	2.35	0.13	0.30	0.34	20.1
Смак	Хлеб пшеничны "Валетек"	40	2.64	0.48	13.37	51.84	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			29.02	22.80	135.54	849.37	197	113.2	268.4	5.85	5.87	217.72	2.767	0.56	41.33

0.06 13.94

3.99 0.99 0 1.33 1.02 61.79 0.02 0 24.75 0.61 0.14 0 0 175.97