

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 11 лет и старше (обед) для обучающихся МБОУ «Свердловская СОШ  
им.Героя Советского Союза Мякишева И.С».**

**2026 год**

**Сезон: Весна-лето.**

## 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	1.10	0.20	3.80	20.00	25.50	13.80	40.10	0.51	1.30	0.00	0.03	25.00
123/Пермь, 2018	Суп картофельный с рыб. Консервами	250	8.75	11.40	13.47	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	6.70	0.54	35.50	228.00	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	19.00	14.00	0.00	202.00	28.00	20.00	80.00	1.40	0.70	116.00	0.04	1.00
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>41.95</b>	<b>27.18</b>	<b>107.63</b>	<b>902.79</b>	<b>127.90</b>	<b>95.35</b>	<b>331.44</b>	<b>7.12</b>	<b>5.54</b>	<b>172.32</b>	<b>0.64</b>	<b>53.95</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			
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	C,мг
	Обед													
148/Пермь, 2018	Свежие огурцы (порционно)	100	0.80	0.10	2.50	13.30	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	1.80	4.40	7.20	76.00	41.00	26.00	52.88	1.20	2.40	0.00	0.05	7.48
328/Пермь, 2021	Жаркое по домашнему	200	18.80	14.30	25.80	307.00	31.00	54.00	209.00	3.36	0.60	24.00	0.18	209.00
253/Пермь, 2001	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0.10	0.10	11.10	46.00	16.40	4.30	2.10	0.90	0.04	0.00	0.00	0.60
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>840.00</b>	<b>27.99</b>	<b>19.82</b>	<b>79.77</b>	<b>620.70</b>	<b>133.10</b>	<b>114.45</b>	<b>298.02</b>	<b>8.76</b>	<b>3.14</b>	<b>24.00</b>	<b>0.41</b>	<b>220.58</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	1.10	0.20	3.80	20.00	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	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/Пермь, 2018	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.60	7.92	46.62	300.00	19.98	166.32	246.00	5.60	0.70	28.80	0.25	0.00
372/Пермь, 2018	Котлета из мяса кур	100	15.40	9.60	8.90	183.00	40.00	18.80	98.00	1.40	0.58	58.40	0.08	0.85
419	Соус томатный	30	0.33	1.00	1.40	15.70	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>37.29</b>	<b>21.94</b>	<b>134.19</b>	<b>899.10</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	1,1	0,2	3,8	20	1.90	11.00	0	0	0	0	1.46	0.06
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" в томатном соусе	100/30	15.01	11.98	14.37	226.70	51.6	23.3	134	2.12	1.47	29	0.14	0
256	Макаронные изделия отварные	180	6.70	0.54	35.50	228.00	26	38	143	9	3	36	0.2	6
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
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	50	2.64	0.44	16.40	70.80	9.2	0.15	1.92	0.84	0	0	0	0.06
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	3.85	0.48	16.77	94.40	17.5	16	1.92	1.95	0	0	0.15	0.06
<b>Итого за прием</b>		<b>950</b>	<b>30.43</b>	<b>16.17</b>	<b>120.47</b>	<b>802.15</b>	<b>133.00</b>	<b>113.95</b>	<b>348.14</b>	<b>15.17</b>	<b>7.04</b>	<b>85.13</b>	<b>2.35</b>	<b>6.59</b>

C,мг
0.61
8
0.47
0
20.1
0
0
<b>29.18</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	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг
<b>Обед</b>															
148/Пермь, 2018	Свежие огурцы порционно	100	0.80	0.10	2.50	13.30	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	26.00	21.00	21.00	381.00	30	44	222	3.44	1.12	26.08	0.25	11	0
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 пшеничный витаминный	50	2.64	0.44	16.40	70.80	9.2	0.15	1.92	0.84	0	0	0	0.06	0
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	3.85	0.48	16.77	94.40	17.5	16	1.92	1.95	0	0	0.15	0.06	0
<b>Итого за прием</b>		<b>890</b>	<b>36.23</b>	<b>26.01</b>	<b>90.38</b>	<b>742.29</b>	<b>117.90</b>	<b>117.65</b>	<b>347.64</b>	<b>8.49</b>	<b>2.95</b>	<b>26.08</b>	<b>0.55</b>	<b>11.14</b>	<b>11.50</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	1.10	0.20	3.80	20.00	25.5	13.8	40.1	0.51	1.3	0	0.03	25
101	Рассольник домашний со сметаной	250/5	1.95	5.10	13.45	107.30	28.7	38	146.3	2.27	1.45	7.1	0.14	0.09
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
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	11.10	46.00	20.1	14.4	19.2	0.69	0.4	0	0.01	0
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	50	2.64	0.44	16.40	70.80	9.2	0.15	1.92	0.84	0	0	0	0.06
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	3.85	0.48	16.77	94.40	17.5	16	1.92	1.95	0	0	0.15	0.06
	<b>Итого за прием</b>	<b>950</b>	<b>32.76</b>	<b>25.24</b>	<b>114.44</b>	<b>813.66</b>	<b>319.30</b>	<b>141.25</b>	<b>510.04</b>	<b>8.13</b>	<b>4.37</b>	<b>122.90</b>	<b>0.50</b>	<b>25.93</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	Зеленый горошек консер.(пром.)	100	2.85	3.57	5.10	64.00	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	3.00	3.00	22.00	124.00	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	2.10	2.50	5.70	53.00	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	10.00	10.00	7.00	170.00	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	2.64	0.44	16.40	70.80	9.2	0.15	1.92	0.84	0	0	0	0.06	0
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	3.85	0.48	16.77	94.40	17.5	16	1.92	1.95	0	0	0.15	0.06	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>940</b>	<b>26.54</b>	<b>23.99</b>	<b>98.07</b>	<b>724.20</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>1.16</b>	<b>27.6</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	Е,мг	А,мкг	В1,мг	С,мг
<b>Обед</b>														
148	Свежие помидоры порционно	100	1.10	0.20	3.80	20.00	25.5	13.8	40.1	0.51	1.3	0	0.03	25
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	0.12	0.10	10.90	45.00	3	2.9	2	0.15	0.2	0	0.01	0
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	50	2.64	0.44	16.40	70.80	9.2	0.15	1.92	0.84	0	0	0	0.06
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	3.85	0.48	16.77	94.40	17.5	16	1.92	1.95	0	0	0.15	0.06
	<b>Итого за прием</b>	<b>890</b>	<b>42.71</b>	<b>37.87</b>	<b>123.62</b>	<b>1003.45</b>	<b>155.80</b>	<b>80.15</b>	<b>255.94</b>	<b>7.12</b>	<b>4.35</b>	<b>181.50</b>	<b>0.40</b>	<b>25.19</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>														
148	Свежие помидоры порционно	100	1.10	0.20	3.80	20.00	25.5	13.8	40.1	0.51	1.3	0	0.03	25	25
100	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	1.90	5.10	13.20	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
310	Шницель рыбный натуральный	100	14.70	1.70	10.70	125.30	66.7	36	212	1	1	20	0	0	3
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	2.64	0.44	16.40	70.80	9.2	0.15	1.92	0.84	0	0	0	0.06	0
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	3.85	0.48	16.77	94.40	17.5	16	1.92	1.95	0	0	0.15	0.06	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>920/5</b>	<b>31.35</b>	<b>8.56</b>	<b>106.47</b>	<b>708.70</b>	<b>243.2</b>	<b>113</b>	<b>437.04</b>	<b>7.99</b>	<b>6.15</b>	<b>221</b>	<b>0.38</b>	<b>25.2</b>	<b>37.25</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	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг
<b>Обед</b>															
157	Кукуруза консервированная (промыш.)	100	2.10	0.40	10.20	57.00	19.1	18.9	57.1	0.64	0.25	19	0.08	0.08	2
132	Суп-поре 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	100/30	13.00	10.00	7.00	170.00	60.1	22.9	44.3	0.88	0.3	17.1	0.03	0	14.2
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 пшеничный витаминный	50	2.64	0.44	16.40	70.80	9.2	0.15	1.92	0.84	0	0	0	0.06	0
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	3.85	0.48	16.77	94.40	17.5	16	1.92	1.95	0	0	0.15	0.06	0
<b>Итого за день</b>		<b>960</b>	<b>32.54</b>	<b>23.97</b>	<b>147.62</b>	<b>937.59</b>	<b>210</b>	<b>112.1</b>	<b>295.44</b>	<b>5.93</b>	<b>5.97</b>	<b>227.03</b>	<b>0.7</b>	<b>0.56</b>	<b>43.55</b>