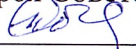


СОГЛАСОВАНО:

Начальник ЛДП на базе МБОУ «Свердловская СОШ
им. Героя Советского Союза Мякишева И.С.»



Н.В.Оболенская

«12»  2026г

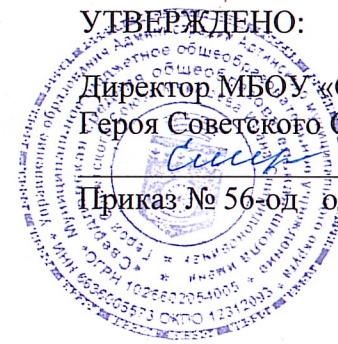
УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ «Свердловская СОШ им.
Героя Советского Союза Мякишева И.С.»



Т.Г.Елисева

Приказ № 56-од от «12» мая 2026 г.



**Примерное рекомендуемое 10-дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд и кулинарных изделий для
общеобразовательных классов, возрастная категория
с 11 лет и старше (завтрак, обед)**

Сезон: Весенне-летний ЛДП

2026 год

МЕНЮ

Сезон: весна-лето

День: первый. Возрастная категория: Завтрак и Обед ЛДП 11 лет и старше

| № | Наименование блюда | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углев оды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|-----|-----------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|------------|---------------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | E,мг | B1,мг | C,мг | |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| 268 | Омлет натуральный | 155 | 13,35 | 20,27 | 33,38 | 248 | 119,23 | 19,08 | 231,31 | 25,04 | 295,69 | 1,19 | 0,071 | 0,48 | |
| 460 | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,3 | 11,5 | 64 | 59,1 | 10,5 | 45,9 | 0,87 | 9,5 | 0 | 0,02 | 0,3 | |
| 69 | Бутерброд с маслом | 35 | 1,6 | 11 | 10 | 146 | 7 | 3 | 18 | 0,25 | 60 | 0,4 | 0,02 | 0 | |
| 82 | Фрукты | 140 | 1,00 | 1,00 | 14,00 | 66,00 | 22 | 13 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 14 | |
| | Йогурт | 125 | 6 | 4,75 | 15 | 125 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Итого за прием | 655 | 23,55 | 38,32 | 83,88 | 650 | 207,33 | 45,58 | 295,21 | 29,16 | 365,19 | 1,59 | 0,11 | 15,08 | |

| № | Наименование блюда | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углев оды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|------|----------------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | E,мг | A,мкг | B1,мг | B2,мг | C,мг |
| | <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Свежие огурцы порционно | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 | 17,8 | 14,1 | 30,3 | 0,51 | 0,1 | 0 | 0,03 | 0 | 3,5 |
| 109 | Суп-харчо | 250 | 7,95 | 9,4 | 12,2 | 165,25 | 15,75 | 17,5 | 81 | 0,88 | 2,55 | 0 | 0,03 | 0 | 0,65 |
| 377 | Картофельное пюре | 180 | 4,9 | 7 | 10,44 | 126 | 45 | 20 | 88 | 0,99 | 0,18 | 36 | 0,14 | 0 | 4,3 |
| 296 | Рыба припущенная | 100 | 17,33 | 0,7 | 1 | 80 | 33 | 29 | 167,1 | 0,64 | 1 | 9,1 | 0,08 | 0 | 3,6 |
| 487 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,3 | 0,2 | 14,2 | 60 | 13,5 | 5,9 | 8 | 1,16 | 0,1 | 0 | 0,02 | 0 | 3,3 |
| Смак | Хлеб "Дарницкий" | 50 | 4 | 0,75 | 20 | 103 | 16,5 | 33 | 117 | 2,2 | 1,15 | 0 | 0,12 | 0 | 0 |
| Смак | Хлеб пшеничный "Валетек-8" | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | 0,55 | 0 | 0,055 | 0 | 0 |
| | Сок | 200 | 0 | 0 | 10 | 45 | 00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за прием | 1130 | 38,98 | 18,55 | 94,34 | 707,25 | 151,55 | 126,5 | 523,9 | 6,93 | 5,63 | 45,1 | 0,47 | 0,00 | 15,35 |

МЕНЮ

Сезон: весна-лето

День: второй. Возрастная категория Завтрак и Обед ЛДП 11 лет и старше

| № | Наименование блюда | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углев оды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|----------------|-----------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-----------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | E,мг | B1,мг | C,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 267 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 22 | 5 | 77 | 1,01 | 100 | 0,2 | 0,03 | 0 |
| 214 | Каша манная вязкая | 200 | 7,38 | 6,52 | 35,4 | 229,6 | 127,4 | 21,4 | 126,2 | 0,55 | 39,6 | 0,72 | 0,086 | 1,28 |
| 462 | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 | 111,3 | 22,3 | 91,1 | 0,65 | 19 | 0,01 | 0,03 | 0,7 |
| 63 | Бутерброд с сыром | 45 | 6,9 | 9 | 10 | 149 | 206 | 14 | 135 | 0,37 | 62 | 0,3 | 0,03 | 0,1 |
| 82 | Фрукты | 140 | 1,00 | 1,00 | 14,00 | 66,00 | 22 | 13 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 14 |
| | Йогурт | 125 | 6 | 4,75 | 15 | 125 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за прием | 750 | 29,68 | 28,77 | 88,5 | 726,6 | 488,7 | 75,7 | 429,3 | 5,58 | 220,6 | 1,23 | 0,18 | 16 |

| № | Наименование блюда | Вых од порц ии, г | Белки , г | Жиры , г | Углев оды, 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 | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 | 17,8 | 14,1 | 30,3 | 0,51 | 0,1 | 0 | 0,03 | 0 | 3,5 | |
| 103 | Щи из вежей капусты | 250 | 1,3 | 4,42 | 3,45 | 59 | 34,5 | 13,75 | 28 | 0,59 | 2,35 | 0 | 0,025 | 0 | 9,97 | |
| 385 | Рис отварной | 180 | 4,52 | 6,5 | 64,75 | 163 | 20,7 | 32,58 | 100 | 0,12 | 0,34 | 32,4 | 0,038 | 0 | 0 | |
| 325 | Азу | 100 | 13,3 | 12,7 | 4 | 184 | 15 | 17 | 110 | 1,89 | 2,2 | 0 | 0,03 | 0 | 1,4 | |
| 4 | Кисель с витаминами «Витошка» | 200 | 0 | 0 | 24 | 95 | 0 | 0 | 0 | 0,30 | 2,35 | 0,13 | 0,30 | 0,34 | 20,1 | |
| Смак | Хлеб "Дарницкий" | 50 | 4 | 0,75 | 20 | 103 | 16,5 | 33 | 117 | 2,2 | 1,15 | 0 | 0,12 | 0 | 0 | |
| Смак | Хлеб пшеничный "Валетек-8" | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | 0,55 | 0 | 0,055 | 0 | 0 | |
| | Сок | 200 | 0 | 0 | 10 | 45 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Итого за прием | 1130 | 27,62 | 24,87 | 152,7 | 777 | 114,5 | 117,43 | 417,8 | 6,16 | 9,04 | 32,53 | 0,30 | 0,34 | 34,97 | |

МЕНЮ

Сезон: весна-лето

День: третий. Возрастная категория: Завтрак и Обед ЛДП 11 лет и старше

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | E,мг | B1,мг | C,мг |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 286 | Сырники из творога запеченные | 150 | 23,7 | 7,9 | 26,85 | 273 | 217,5 | 31,5 | 61,5 | 0,97 | 61 | 1,2 | 0,07 | 0,3 |
| 438 | Соус яблочный (из свежих яблок) | 30 | 0,03 | 0,03 | 4,75 | 19,35 | 1,5 | 0,57 | 1,32 | 0,15 | 0 | 0,01 | 0,002 | 1,89 |
| 465 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88 | 108,3 | 12,6 | 76,5 | 0,12 | 19 | 0 | 0,03 | 0,7 |
| 82 | Фрукты | 140 | 1,00 | 1,00 | 14,00 | 66,00 | 22 | 13 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 14 |
| Смак | Хлеб пшеничный "Валетек-8" | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | 0,55 | 0 | 0,055 | 0 |
| | Йогурт | 125 | 6 | 4,75 | 15 | 125 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за прием | 695 | 37,33 | 16,58 | 98,8 | 688,35 | 359,3 | 64,67 | 171,82 | 4,79 | 80,55 | 1,21 | 0,16 | 16,89 |

| № | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | Зеленый горошек (консерв.) | 105 | 3 | 3,8 | 5,3 | 67 | 19 | 19 | 57 | 0,64 | 0,25 | 19 | 0,08 | 0 | 2 |
| 111 | Солянка сборная рыбная | 250 | 8,2 | 4,32 | 2 | 78,75 | 32,25 | 107,75 | 87,5 | 0,44 | 0,25 | 24,25 | 0,075 | 0 | 2,08 |
| 263 | Макаронник с мясом | 180 | 21,8 | 18,7 | 23,5 | 350 | 36 | 29 | 226 | 3,63 | 1,6 | 39 | 0,12 | 0 | 0,3 |
| 408 | Соус сметанный | 30 | 0,44 | 2,8 | 0,8 | 29,91 | 13,23 | 1,38 | 8,80 | 0,04 | 0,063 | 17,1 | 1 | 0 | 0,03 |
| 495 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 20,1 | 14,4 | 19,2 | 0,69 | 0,4 | 0 | 0,01 | 0 | 0,2 |
| Смак | Хлеб "Дарницкий" | 50 | 4 | 0,75 | 20 | 103 | 16,5 | 33 | 117 | 2,2 | 1,15 | 0 | 0,12 | 0 | 0 |
| Смак | Хлеб пшеничный "Валетек-8" | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | 0,55 | 0 | 0,055 | 0 | 0 |
| | Сок | 200 | 0 | 0 | 10 | 45 | 00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за прием | 1065 | 41,84 | 30,87 | 106,3 | 874,66 | 147,08 | 211,53 | 548 | 8,19 | 4,26 | 99,35 | 1,46 | 0 | 4,61 |

МЕНЮ

Сезон: весна-лето

День: четвертый. Возрастная категория: Завтрак и Обед ЛДП 11 лет и старше

| № | Наименование блюда | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|-----|-----------------------|-----------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | E,мг | B1,мг | C,мг | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Каша пшеничная вязкая | 200 | 8,4 | 6,6 | 37,8 | 245,4 | 136,6 | 43 | 216,2 | 2,28 | 38,2 | 0,94 | 0,16 | 1,24 | |
| 460 | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,3 | 11,5 | 64 | 59,1 | 10,5 | 45,9 | 0,87 | 9,5 | 0 | 0,02 | 0,3 | |
| 63 | Бутерброд с сыром | 45 | 6,9 | 9 | 10 | 149 | 206 | 14 | 135 | 0,37 | 62 | 0,3 | 0,03 | 0,1 | |
| 82 | Фрукты | 140 | 1,00 | 1,00 | 14,00 | 66,00 | 22 | 13 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 14 | |
| | Йогурт | 125 | 6 | 4,75 | 15 | 125 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Итого за прием | 710 | 23,9 | 22,65 | 88,3 | 649,4 | 423,7 | 80,5 | 397,1 | 6,52 | 109,7 | 1,24 | 0,21 | 15,64 | |

| № | 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 | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 | 17,8 | 14,1 | 30,3 | 0,51 | 0,1 | 0 | 0,03 | 0 | 3,5 |
| 131 | Суп-пюре из картофеля | 250 | 5,8 | 5,95 | 17,15 | 145,25 | 119,5 | 36,75 | 139,5 | 1,88 | 0,22 | 37,5 | 0,13 | 0 | 8,15 |
| 143 | Гренки из пшеничного хлеба | 30 | 2,2 | 0,2 | 13,73 | 65,97 | 5,82 | 4 | 20,85 | 0,3 | 0,3 | 0 | 0,03 | 0 | 0,0 |
| 375 | Плов из отварной птицы | 250 | 15,37 | 10,25 | 31 | 279 | 25 | 35 | 109 | 0,89 | 0,7 | 19 | 0,05 | 0 | 0 |
| 488 | Компот из апельсинов с яблоками | 200 | 0,5 | 0,2 | 15,6 | 67 | 19,1 | 8 | 12,2 | 0,93 | 0,2 | 0 | 0,02 | 0 | 9,1 |
| Смак | Хлеб "Дарницкий" | 50 | 4 | 0,75 | 20 | 103 | 16,5 | 33 | 117 | 2,2 | 1,15 | 0 | 0,12 | 0 | 0 |
| Смак | Хлеб пшеничный "Валетек-8" | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,5 | 5 | 3,5 | 16,25 | 0,27 | 0,27 | 0 | 0,027 | 0 | 0 |
| | Сок | 200 | 0 | 0 | 10 | 45 | 00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за прием | 1105 | 30,47 | 17,65 | 121,68 | 774,72 | 208,72 | 134,35 | 445,1 | 6,98 | 2,94 | 56,5 | 0,41 | 0,00 | 20,75 |

МЕНЮ

Сезон: весна-лето

День: пятый Возрастная категория: Завтрак и Обед ЛДП 11 лет и старше

| № | Наименование блюда | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|-----------------------|--------------------------------------|-----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | E,мг | B1,мг | C,мг |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| 139 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,2 | 8,1 | 24,62 | 200 | 204,25 | 25,75 | 171,5 | 0,64 | 58,25 | 0,35 | 0,095 | 1,12 |
| 462 | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 | 111,3 | 22,3 | 91,1 | 0,65 | 19 | 0,01 | 0,03 | 0,7 |
| Смак | Пряники | 50 | 2,9 | 2,3 | 37 | 183 | 55,5 | 4,5 | 25 | 0,4 | 3 | 2,35 | 0,04 | 0 |
| Смак | Хлеб пшеничный "Валетек-8" | 30 | 2,4 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 6 | 4,2 | 19,5 | 0,33 | 0 | 0,33 | 0,033 | 0 |
| 82 | Фрукты | 140 | 1,00 | 1,00 | 14,00 | 66,00 | 22 | 13 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 14 |
| | Йогурт | 125 | 6 | 4,75 | 15 | 125 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за день | 795 | 22,8 | 19,29 | 119,18 | 738,2 | 399,05 | 69,75 | 307,1 | 5,02 | 80,25 | 3,04 | 0,2 | 15,82 |

| № | 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 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Помидоры свежие порционнно | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 | 17,8 | 14,1 | 30,3 | 0,51 | 0,1 | 0 | 0,03 | 0 | 3,5 |
| 98 | Свекольник | 250 | 2,3 | 4,7 | 10,32 | 93,25 | 36,75 | 28,25 | 61 | 1,45 | 2,4 | 0 | 0,06 | 0 | 61,25 |
| 377 | Картофельное пюре | 100 | 2,7 | 4 | 5,8 | 70 | 25 | 16 | 49 | 0,55 | 0,1 | 20 | 0,08 | 0 | 2,4 |
| 380 | Капуста тушеная | 100 | 2 | 3,4 | 7,6 | 69 | 55 | 20 | 41 | 0,79 | 0,3 | 17 | 0,03 | 0 | 11,7 |
| 350 | Тефтели из говядины с рисом – «ёжики» | 100 | 9,7 | 9,6 | 10,7 | 168 | 47,3 | 17,5 | 116 | 1 | 0,39 | 20,8 | 0,05 | 0 | 1 |
| 493 | Компот из плодов консервированных | 200 | 0,3 | 0,3 | 37,1 | 152 | 13,3 | 7,6 | 6,2 | 0,29 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Смак | Хлеб "Дарницкий" | 50 | 4 | 0,75 | 20 | 103 | 16,5 | 33 | 117 | 2,2 | 1,15 | 0 | 0,12 | 0 | 0 |
| Смак | Хлеб пшеничный "Валетек-8" | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | 0,55 | 0 | 0,05 | 0 | 0 |
| | Сок | 200 | 0 | 0 | 10 | 45 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за прием | 1150 | 25,5 | 23 | 128, | 828,25 | 221,65 | 143,45 | 453 | 7,34 | 5 | 57,8 | 0,42 | 0,0 | 80,85 |

МЕНЮ

Сезон: весна-лето

День: шестой. Возрастная категория: Завтрак и Обед ЛДП 11 лет и старше

| № | Наименование блюда | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|------|------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|------------|---------------------------|--------------|------------|-------------|-------------|----------|--------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 282 | Запеканка рисовая с творогом | 150 | 10,1 | 4,6 | 39,4 | 239 | 64,3 | 29,5 | 137,6 | 0,58 | 39,4 | 0 | 0,07 | 0,1 |
| 10 | Молоко сгущенное | 20 | 1 | 1,7 | 11,2 | 65 | 61,4 | 6,8 | 43,8 | 0,04 | 0 | 0 | 0,01 | 0 |
| 460 | Чай с молоком | 200 | 0,08 | 0,01 | 9,23 | 37,00 | 8,05 | 5,24 | 9,79 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 0,8 |
| 82 | Фрукты | 140 | 1,00 | 1,00 | 14,00 | 66,00 | 22 | 13 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 14 |
| Смак | Хлеб пшеничный "Валетек-8" | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | 0,55 | 0 | 0,055 | 0 |
| | Йогурт | 125 | 6 | 4,75 | 15 | 125 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за прием | 685 | 21,98 | 12,46 | 113,43 | 648 | 165,75 | 61,54 | 224 | 5,07 | 0,40 | 0 | 0,135 | 14,9 |

| № | Наименование блюда | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углево ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|-----------------|---------------------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|----------|------------|-------------|----------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | E,мг | A,мкг | B1,м г | B2,м г | C,мг |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | Кукуруза сладкая (консер) | 105 | 3 | 3,8 | 5,3 | 67 | 19 | 19 | 57 | 0,64 | 0,25 | 19 | 0,08 | 0 | 2 |
| 101 | Рассольник домашний со сметаной | 250 | 2,5 | 5,07 | 9,17 | 92,25 | 23 | 54,75 | 54,75 | 0,00 | 2,35 | 0 | 0,08 | 0 | 8,25 |
| 20 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,21 | 7,63 | 45,24 | 291 | 19 | 161 | 243 | 0,7 | 0,7 | 28 | 0,2 | 0 | 0 |
| 419 | Соус томатный | 50 | 0,47 | 1,64 | 2,3 | 26 | 5 | 3 | 8 | 0,1 | 0,1 | 10 | 0,006 | 0 | 0,55 |
| 373/Пермь 2021 | Котлета "Нежная" | 100 | 18,6 | 12,4 | 6,3 | 212 | 215 | 37 | 230 | 1,55 | 0,9 | 85 | 0,14 | 0 | 0,7 |
| 254/Пермь, 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 | 0 | 0,60 |
| Смак | Хлеб пшеничный "Валетек-8" | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | 0,55 | 0 | 0,055 | 0 | 0 |
| Смак | Хлеб "Дарницкий" | 50 | 4 | 0,75 | 20 | 103 | 16,5 | 33 | 117 | 2,2 | 1,15 | 0 | 0,12 | 0 | 0 |
| | Сок | 200 | 0 | 0 | 10 | 45 | 00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за прием | 1185 | 42,68 | 31,69 | 134 | 999,25 | 323,9 | 319,05 | 744,35 | 6,64 | 6 | 142 | 0,68 | 0 | 12,1 |

МЕНЮ

Сезон: весна-лето

День: седьмой. Возрастная категория: Завтрак и Обед ЛДП 11 лет и старше

| № | Наименование блюда | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|-----|-----------------------|-----------------|-------------|--------------|-------------|------------|---------------------------|-----------|--------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | E,мг | B1,мг | C,мг | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 275 | Омлет с сыром | 80 | 9,3 | 12,4 | 1,5 | 155 | 189 | 16 | 177 | 1,15 | 154 | 0,5 | 0,04 | 0,2 | |
| 459 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 7,9 | 5 | 9,1 | 0,87 | 0 | 0,02 | 0 | 1 | |
| 69 | Бутерброд с маслом | 35 | 1,6 | 11 | 10 | 146 | 7 | 3 | 18 | 0,25 | 60 | 0,4 | 0,02 | 0 | |
| 82 | Фрукты | 140 | 1,00 | 1,00 | 14,00 | 66,00 | 22 | 13 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 14 | |
| | Йогурт | 125 | 6 | 4,75 | 15 | 125 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Итого за прием | 580 | 18,2 | 29,25 | 50 | 532 | 225,9 | 37 | 204,1 | 5,27 | 214 | 0,92 | 0,06 | 15,2 | |

| № | 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 (консерв.) | 105 | 3 | 3,8 | 5,3 | 67 | 19 | 19 | 57 | 0,64 | 0,25 | 19 | 0,08 | 0 | 2 |
| 30 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 3,00 | 2,00 | 22,00 | 124,00 | 22,9 | 24,3 | 67 | 1,1 | 1,4 | 1,7 | 0,1 | | 7,8 |
| 207 | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 5,14 | 5,62 | 35,98 | 215 | 24 | 22 | 179 | 1 | 0,7 | 26 | 0,5 | 0 | 0 |
| 327 | Гуляш из отварного мяса говядина | 100 | 20 | 19,5 | 3,3 | 258 | 15 | 22 | 162 | 2,76 | 0,6 | 26 | 0,03 | 0 | 0 |
| | Напиток с витаминами "Витошка" | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 80,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,3 | 0,1 | 0,3 | 0,3 | 20 |
| Смак | Хлеб "Дарницкий" | 50 | 4 | 0,75 | 20 | 103 | 16,5 | 33 | 117 | 2,2 | 1,15 | 0 | 0,12 | 0 | 0 |
| Смак | Хлеб пшеничный "Валетек-8" | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | 0,55 | 0 | 0,055 | 0 | 0 |
| | Итого за прием | 935 | 38,94 | 32,07 | 130,18 | 964 | 107,4 | 127,3 | 614,5 | 8,25 | 6,95 | 72,8 | 1,18 | 0,3 | 30 |

МЕНЮ

Сезон: весна-лето

День: восьмой. Возрастная категория Завтрак и Обед ЛДП 11 лет и старше

| № | Наименование блюда | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|------------|---------------------------|-------------|---------------|------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | E,мг | B1,мг | C,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 41 | Суп молочный с крупой | 250 | 6,00 | 6,25 | 20,55 | 163,00 | 202 | 29 | 173 | 0,22 | 44,5 | 0,08 | 0,08 | 1,15 |
| 62 | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,48 | 22,90 | 138,00 | 121,94 | 6,7 | 114,13 | 0,51 | 0,02 | | 0,03 | 0,52 |
| 63 | Бутерброд с сыром | 45 | 6,9 | 9 | 10 | 149 | 206 | 14 | 135 | 0,37 | 62 | 0,3 | 0,03 | 0,1 |
| 2 | Фрукты | 140 | 1,00 | 1,00 | 14,00 | 66,00 | 22 | 13 | 0 | | | | | 14 |
| | Йогурт | 125 | 6 | 4,75 | 15 | 125 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием | | 760 | 23,77 | 24,48 | 68,45 | 641 | 552 | 62,7 | 422,13 | 1,1 | 106,52 | 0,38 | 0,14 | 15,77 |

| № | Наименование блюда | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | |
|-----------------------|--------------------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|------------|---------------------------|------------|--------------|-------------|------------|-----------|-------------|----------|-----------|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | E,мг | A,мкг | B1,мг | B2,мг | C,мг | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Помидоры свежие порционно | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 | 17,8 | 14,1 | 30,3 | 0,51 | 0,1 | 0 | 0,03 | 0 | 3,5 | |
| 126 | Суп с крупой и фрикадельками | 250 | 8,5 | 8,82 | 9,87 | 153 | 17 | 19 | 90 | 1,15 | 1,9 | 8 | 0,03 | 0 | 0,5 | |
| 334 | Запеканка картофельная с мясом | 250 | 28,5 | 19,6 | 21 | 375 | 38 | 55 | 279 | 4,3 | 1,4 | 32 | 0,25 | 0 | 13,75 | |
| 97 | Напиток клюквенный | 200 | 0,12 | 0,10 | 10,90 | 45,00 | 3 | 2,9 | 2 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | |
| Смак | Хлеб "Дарницкий" | 50 | 4 | 0,75 | 20 | 103 | 16,5 | 33 | 117 | 2,2 | 1,15 | 0 | 0,12 | 0 | 0 | |
| Смак | Хлеб пшеничный "Валетек-8" | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | 0,55 | 0 | 0,055 | 0 | 0 | |
| | Сок | 200 | 0 | 0 | 10 | 45 | 00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за прием | | 1100 | 45,62 | 29,77 | 98,27 | 849 | 102,3 | 131 | 550,8 | 8,91 | 5,3 | 40 | 0,48 | 0 | 34 | |

МЕНЮ

Сезон: весна-лето

День: девятый. Возрастная категория: Завтрак и Обед ЛДП 11 лет и старше

| № | Наименование блюда | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|----------------|--|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | E,мг | B1,мг | C,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200 | 8,80 | 7,60 | 32,00 | 231,60 | 116 | 110,2 | 221,2 | 3,4 | 0,44 | 38,2 | 0,19 | 0 |
| 59 | Чай с лимоном | 200 | 0,08 | 0,01 | 9,23 | 37,00 | 8,05 | 5,24 | 9,79 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 0,8 |
| 69 | Бутерброд с маслом | 35 | 1,6 | 11 | 10 | 146 | 7 | 3 | 18 | 0,25 | 60 | 0,4 | 0,02 | 0 |
| | Фрукты | 140 | 1,00 | 1,00 | 14,00 | 66,00 | 22 | 13 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 14 |
| | Йогурт | 125 | 6 | 4,75 | 15 | 125 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за прием | 700 | 17,48 | 24,36 | 80,23 | 605,6 | 153 | 131,4 | 249 | 7,55 | 60,4 | 38,6 | 0,21 | 14,8 |

| № | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 151 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 100 | 1,7 | 13,3 | 5,1 | 147 | 43 | 15 | 31 | 0,70 | 5 | 0 | 0,03 | 0 | 7 | |
| 100 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250 | 1,90 | 5,10 | 13,20 | 126,80 | 101 | 32,2 | 119,6 | 1 | 2,75 | 160 | 0,1 | 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 | 0,1 | 0,06 | 0 | |
| 341 | Котлета пермская | 100 | 16 | 15,5 | 12 | 253 | 50 | 23 | 170 | 2,75 | 1,4 | 47 | 0,14 | 0 | 0 | |
| 419 | Соус томатный | 50 | 0,47 | 1,64 | 2,3 | 26 | 5 | 3 | 8 | 0,1 | 0,1 | 10 | 0,006 | 0 | 0,55 | |
| 501 | Сок в ассортименте | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 90,00 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 2 | |
| Смак | Хлеб "Дарницкий" | 50 | 4 | 0,75 | 20 | 103 | 16,5 | 33 | 117 | 2,2 | 1,15 | 0 | 0,12 | 0 | 0 | |
| Смак | Хлеб пшеничный "Валетек-8" | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | 0,55 | 0 | 0,055 | 0 | 0 | |
| | Итого за прием | 980 | 34,57 | 37,2 | 135,1 | 1090,8 | 249 | 128 | 539,6 | 9,99 | 12 | 258,2 | 0,55 | 0,06 | 16,8 | |

МЕНЮ

Сезон: весна-лето

День: десятый. Возрастная категория Завтрак и Обед ЛДП 11 лет и старше

| № | Наименование блюда | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|-----|------------------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|------------|---------------------------|--------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | E,мг | B1,мг | C,мг |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 267 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 22 | 5 | 77 | 1,01 | 100 | 0,2 | 0,03 | 0 |
| 236 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,03 | 6,36 | 31 | 203 | 125 | 29 | 136 | 0,13 | 39 | 0,20 | 0,04 | 1,3 |
| 460 | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,42 | 11,23 | 63,00 | 61,48 | 10,91 | 55,56 | 0,91 | 0 | 0 | 0,01 | 0,56 |
| 64 | Бутерброд с сыром | 45 | 6,9 | 9 | 10 | 149 | 206 | 14 | 135 | 0,37 | 62 | 0,3 | 0,03 | 0,1 |
| 82 | Фрукты | 140 | 1,00 | 1,00 | 14,00 | 66,00 | 22 | 13 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 14 |
| | Йогурт | 125 | 6 | 4,75 | 15 | 125 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за день | 750 | 25,43 | 27,13 | 81,53 | 669 | 436,4 | 71,91 | 404 | 4,42 | 63,3 | 0,7 | 0,11 | 15,9 |

| № | 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 | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 | 17,8 | 14,1 | 30,3 | 0,51 | 0,1 | 0 | 0,03 | 0 | 3,5 |
| 113 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,3 | 3,57 | 14,6 | 116 | 35,32 | 34,37 | 89 | 2,03 | 0,25 | 17 | 0,16 | 0 | 5 |
| 322 | Рагу из овощей и мяса | 250 | 17 | 17 | 17 | 289 | 39 | 51 | 194 | 2,91 | 0,82 | 40 | 0,14 | 0 | 7,2 |
| 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 "Валетек-8" | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | 0,55 | 0 | 0,055 | 0 | 0 |
| Смак | Хлеб "Дарницкий" | 50 | 4 | 0,75 | 20 | 103 | 16,5 | 33 | 117 | 2,2 | 1,15 | 0 | 0,12 | 0 | 0 |
| | Сок | 200 | 0 | 0 | 10 | 45 | 00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за день | 1100 | 31,8 | 21,82 | 112,1 | 776 | 118,6 | 139,4 | 462,8 | 8,5 | 5,22 | 57,13 | 0,8 | 0,34 | 35,8 |

Единый Сборник

Технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий

Для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений Пермь 2021год

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ЛДП на базе МБОУ «Свердловская СОШ
им. Героя Советского Союза Мякишева И.С.»
_____ Н.В.Оболенская

«_____» _____ 2026г

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ «Свердловская СОШ им.
Героя Советского Союза Мякишева И.С.»
_____ Т.Г.Елисеева
Приказ № 56-од от «12» мая 2026 г.

**Примерное рекомендуемое 10-дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд и кулинарных изделий для
общеобразовательных классов, возрастная категория
с 11 лет и старше (завтрак, обед)
Сезон: Весенне-летний ЛДП**

2026 год