

СОГЛАСОВАНО:

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

Н.В.Оболенская

« 12 » мая 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 7 до 11 лет (завтрак, обед)**

Сезон: Весенне-летний ЛДП

2026 год

МЕНЮ

Сезон: весна-лето

День: первый. Возрастная категория: ЛДП с 7 до 11 лет

№	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	60	0,42	0,06	1,14	6,6	14,64	8,46	18,18	0,31	0,06	0	0,018	0	2,1
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	90	16	0,6	0,1	72	30	26	150,3	0,58	0,1	8,1	0,072	0	3,2
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"	30	2	0,45	12	62	9,9	20	70	1,3	0,69	0	0,07	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	860	35,37	18,11	74,68	608,85	138,79	104,86	447,98	5,77	4,23	44,1	0,40	0	13,55

МЕНЮ

Сезон: весна-лето

День: второй. Возрастная категория: ЛДП с 7 до 11 лет

№	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,м г	B2,м г	C,мг	
Обед																
148	Свежие помидоры порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,6	14,64	8,46	18,18	0,31	0,06	0	0,018	0	2,1	
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	90	11,9	11,4	3,6	166	13	15	99	1,70	1,9	0	0,02	0	1,3	
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"	30	2	0,45	12	62	9,9	20	70	1,3	0,69	0	0,07	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	1060	23,94	23,23	143,54	713,6	102,74	96,79	347,68	4,87	8,24	32,53	0,53	0,34	33,47	

МЕНЮ

Сезон: весна-лето

День: третий. Возрастная категория: ЛДП с 7 до 11 лет

№	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	
	<u>Завтрак</u>														
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
	<u>Обед</u>														
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"	30	2	0,45	12	62	9,9	20	70	1,3	0,69	0	0,07	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	845	39,84	30,57	88,3	788,66	140,48	198,53	501	5,44	3,80	99,35	1,40	0	4,61

МЕНЮ

Сезон: весна-лето

День: четвертый. Возрастная категория: ЛДП с 7 до 11 лет

№	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>													
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
	<u>Обед</u>														
148	Свежие огурцы порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,6	14,64	8,46	18,18	0,31	0,06	0	0,018	0	2,1
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	200	12,3	8,2	24,8	223	20	28	87	0,71	0,6	15	0,04	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"	30	2	0,45	12	62	9,9	20	70	1,3	0,69	0	0,07	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	995	25,12	15,26	106,74	673,32	193,96	354,26	363,98	5,7	2,34	52,5	0,33	0	19,35

МЕНЮ

Сезон: весна-лето

День: пятый Возрастная категория: ЛДП с 7 до 11 лет

№	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	Углев оды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,м г	A,мк г	B1,м г	B2,м г	C,мг
	<u>Обед</u>														
148	Помидоры свежие порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,6	14,64	8,46	18,18	0,31	0,06	0	0,018	0	2,1
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"	30	2	0,45	12	62	9,9	20	70	1,3	0,69	0	0,07	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	890	23,22	22,91	109,2	738	212	125	411,7	6,25	4,49	57,8	0,36	0	79,45

МЕНЮ

Сезон: весна-лето

День: шестой. Возрастная категория: ЛДП с 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	TЭ,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,мг	B2,мг	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 сметы-й	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"	90	16,7	11,2	5,7	191	193	33	207	1,4	0,8	76	0,13	0	0,6
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"	30	2	0,45	12	62	9,9	20	70	1,3	0,69	0	0,07	0	0
	Итого за прием	955	38,78	29,19	115,41	892,25	295,3	302,05	674,25	5,01	5,44	133	0,62	0	4,57

МЕНЮ

Сезон: весна-лето

День: седьмой. Возрастная категория: ЛДП с 7 до 11 лет

№	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"	30	2	0,45	12	62	9,9	20	70	1,3	0,69	0	0,07	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	915	93,15	31,77	119,18	923	100,8	114,3	567,5	7,35	6,49	72,8	1,13	0,3	30

МЕНЮ

Сезон: весна-лето

День: восьмой. Возрастная категория: ЛДП с 7 до 11 лет

№	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	60	0,42	0,06	1,14	6,6	14,64	8,46	18,18	0,31	0,06	0	0,018	0	2,1	
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	200	22,8	15,7	17	300	30	44	223	3,44	1,1	26	0,2	0	11,0	
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"	30	2	0,45	12	62	9,9	20	70	1,3	0,69	0	0,07	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		990	37,64	25,53	85,51	728,6	84,54	101,3	435,68	6,95	4,5	34	0,37	0	30,1	

МЕНЮ

Сезон: весна-лето

День: девятый. Возрастная категория: ЛДП с 7 до 11 лет

№	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>														
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	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>														
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	90	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"	30	2	0,45	12	62	9,9	20	70	1,3	0,69	0	0,07	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	950	32,57	36,9	127	1049,8	242	100	492,6	9,09	11,5	258,2	0,5	0,06	16,8

МЕНЮ

Сезон: весна-лето

День: десятый. Возрастная категория: ЛДП с 7 до 11 лет

№	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	60	0,42	0,06	1,14	6,6	14,64	8,46	18,18	0,31	0,06	0	0,018	0	2,1
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	200	14	14	14	231	31	41	155	2,33	0,66	32	0,11	0	5,8
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"	30	2	0,45	12	62	9,9	20	70	1,3	0,69	0	0,07	0	0
	Сок	200	0	0	10	45	00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за день	990	26,5	18,48	100,34	672,6	100,8	110,8	364,6	36,52	4,56	49,13	0,71	0,34	33

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 2021 год

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 7 до 11 лет (завтрак, обед)
Сезон: Весенне-летний ЛДП**

2026 год