


Утверждаю
Директор МОУ
«СОШ с. Октябрьский Городок
имени Героя Советского
Союза И.А. Евтеева»
 /И.Е.Котова/
Приказ №206-о от «01»09.2025 г

**Примерное десятидневное меню для питания учащихся 5-9 классов
обособленного структурного подразделения филиала муниципальное общеобразовательное
учреждение «Средняя общеобразовательная школа с. Октябрьский Городок имени Героя
Советского Союза И.А. Евтеева» в с. Карамышка
(составлено на основе Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и
кулинарных изделий/сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина.
– Изд.е 3 – е доп. и испр. – Пермь. 2018. – 405с.)
в 2025-2026 учебном году**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg(мг)	Fe (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День 1

Обед														
150	Икра кабачковая	100	1	7	7	97	0,01	4,2	0,0	0,0	24,6	22,2	9,00	0,42
115/88	Суп картофельный с крупой на курином бульоне б/м	250	7,2	7,13	13,7	130,2	0,11	8,4	0,0	0,0	34,8	72,43	34,4	1,61
372	Биточки из птицы припущенные	100	13,9	8,6	8	164,6	0,06	0,77	52,6		35,6	88,5	17	1,25
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,78	6,6	38,85	229,9	-	-	0,77	1,71	16,65	4,65	138,6	0,80
496	Напиток из шиповника	200	1	0,2	20,2	86	0,01	0,2	0,0	0,0	14	19,2	8	0,69
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0,0	19	65	18	0,28
	Хлеб ржаной	40	3,5	0,6	21	103	0,09	0,0	0,0	0,60	15,3	120,0	16,70	0,5
	Итого:	920	39,18	30,53	132,75	928,7	0,39	13,57	53,37	1,71	159,9	391,9	223,7	5,55

День 2

Обед														
31	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,4	6,1	5	85	0,02	14	0,00	0,00	40	30	16	0,83
104/88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне б/м	250	7,54	9,54	6,12	125,12	0,05	9,52	0,0	1,7	29,64	36,52	16,24	0,62

375	Плов из отварной птицы	200	20	17	25	333	0,07	0	45,76	1,12	18,32	60,5	11,82	1,44
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	7,7	4,2	0,62
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0,0	19	65	18	0,28
	Хлеб ржаной	40	3,5	0,6	21	103	0,09	0,0	0,0	0,60	15,3	120,0	16,70	0,5
Итого:		840	36,44	33,74	91,02	802,12	0,34	23,52	45,76	3,42	127,36	319,72	82,96	4,29

День 3

обед														
26	Салат из свеклы отварной	100	1.4	6.1	7.6	91	0.02	7.7.	0.00	2.7	34.6	38.7	18.7	1.3
116/88	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/м	250	8,42	6.76	13,75	149,7	0,09	6.22	0,0		18,32	53,18	19,46	0,87
347	Котлеты «Школьные»	100	13,5	9,9	11,6	189,9	0,07	0	29	0,0	49	134	21	2
389	Пюре из гороха с маслом	180	9,1	3.6	29.0	214	0.47		20		95.1	218.6	87.1	6.89
496	Напиток из шиповника	200	1	0,2	20.2	86	0,01	0.2	0,0	0,0	14	19.2	8	0,69
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0,0	19	65	18	0,28
	Хлеб ржаной	40	3,5	0,6	21	103	0,09	0,0	0,0	0,60	15,3	120,0	16,70	0,5
Итого:		920	40,72	27,56	127,75	951,6	0,87	15,68	49	3,8	251,9	666,9	194,8	12,78

День 4

обед														
150	Икра кабачковая	100	1	7	7	97	0.01	4.2	0.0		24.6	22.2	9.00	0.42
95/88	Борщ с капустой и картофелем на	250	7,72	8.23	6,07	129,62	0,04	5.98	0		32.7	42.3	20.54	0.97

	курином бульоне б/м													
205	Каша рисовая рассыпчатая	180	3.6	4.8	37.8	209	0,03		24	0.27	6.9	79.95	26.1	0,03
310	Шницель рыбный натуральный	100	13.2	2.4	9.6	112.8	0.16	2.64	18		60	190.8	32.4	1.14
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	7,7	4,2	0,62
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0,0	19	65	18	0,28
	Хлеб ржаной	40	3,5	0,6	21	103	0,09	0,0	0,0	0,60	15,3	120,0	16,70	0,5
Итого:		920	33,02	23,53	115,37	807,42	0,44	12,82	42	0,87	163,6	527,95	126,9	3,96

День 5

обед														
150	Икра свекольная	100	1.9	8.9	7.7	118	0.02	7	0.0		41	37	15	0.70
116/88	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/м	250	8,42	6.76	13,75	149,7	0,09	6.22	0,0		18,32	53,18	19,46	0,87
376	Рагу из птицы	180	20.4	2.52	16.8	375.6	0,17	10.44	73.2		37,2	183.6	51.6	2.76
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0,0	15	60	0,37	20.17	130	2.35	3.4	5.8	0	0,02
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0,0	19	65	18	0,28
	Хлеб ржаной	40	3,5	0,6	21	103	0,09	0,0	0,0	0,60	15,3	120,0	16,70	0,5
Итого:		820	35,02	19,18	98,85	924,3	0.85	43,83	203,2	2,95	134,22	464,58	120,76	5,13

День 6

обед														
21	Икра морковная	100	2.1	5.5	9,3	95	0.05	3.1	0	3.9	24.4	49.5	34	0.64

114/88	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне б/м	250	6.87	6.58	9,06	122.96	0,08	6,91	16		30,14	53,81	25,4	1,18
367	Птица в соусе с томатом	100	13,6	14	2,4	193	0,03	0,8	92,5	0,0	0,8	64	16	1,1
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.78	6.6	38.85	229.9	-	-	0,77	1.71	16.65	4.65	138.6	0.80
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,1	20.1	84	0,01	0.2	0,0	0,0	20.1	19.2	14.4	0,69
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0.0	19	65	18	0,28
	Хлеб ржаной	40	3,5	0,6	21	103	0,09	0,0	0,0	0,60	15,3	120,0	16,70	0,5
Итого:		920	38,71	33,78	125,31	945,86	0,37	11,01	109,27	6,21	126,39	376,16	263,1	5,19

День 7

обед														
31	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1.4	6.1	5	85	0.02	14	0.00	0.00	40	30	16	0.83
116/88	Уха с крупой	250	16,07	13,6	16.75	226,2	0,08	0,38	47,9		57,4	153,5	23,2	2,26
377	Пюре картофельное	180	3,2	6	9,1	102	0.17	3,8	20	0.0	38,3	212	24,6	0,9
371	Кнели из птицы с рисом	100	14	11	5	175	0,05	0	66		20	88	17	1.16
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0,0	15	60	0,37	20.17	130	2.35	3.4	5.8	0	0,02
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0.0	19	65	18	0,28
	Хлеб ржаной	40	3,5	0,6	21	103	0,09	0,0	0,0	0,60	15,3	120,0	16,70	0,5
Итого:		920	41.97	37,7	96,45	869,2	0,89	38,35	263,9	2,95	193,4	674,3	115,5	5,95

День 8

обед														
21	Икра морковная	100	1.2	6.1	11.2	95	0.05	3.1	0	3.9	24.4	49.5	34	0.64
99/88	Рассольник Ленинградский на курином бульоне б/м	250	7,39	8,52	10,84	149,8	0,07	6,05	0	0,0	22,1	47.6	25,14	1.11
263	Макаронник с мясом птицы	200	21.5	19.4	2.9	272	0,1	0,5	26.5		31.7	222.6	28	3.48
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0,07	0,0	0,0	0,50	14,3	120,0	15,60	0,5
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0.0	19	65	18	0,28
	Хлеб ржаной	40	3,5	0,6	21	103	0,09	0,0	0,0	0,60	15,3	120,0	16,70	0,5
Итого:		840	37,69	35,12	80,04	777,8	0,5	9,65	26,5	5	126,8	629,7	132,7	6,07

День 9

Обед														
150	Икра свекольная	100	1.9	8.9	7.7	118	0.02	7	0.0		41	37	15	0.70
115/88	Суп картофельный с крупой на курином бульоне б/м	250	7.2	7,13	13.7	130,2	0,11	8,4	0,0	0.0	34,8	72.43	34,4	1.61
372	Биточки из птицы припущенные	100	13,9	8,6	8	164,6	0,06	0.77	52.6		35.6	88.5	17	1.25
380	Капуста тушеная	200	4.4	6.8	38.85	144	0,06	28,4	34,2	0,06	120,2	88,6	45,8	1,76
496	Напиток из шиповника	200	1	0,2	20.2	86	0,01	0.2	0,0	0,0	14	19.2	8	0,69
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0.0	19	65	18	0,28
	Хлеб ржаной	40	3,5	0,6	21	103	0,09	0,0	0,0	0,60	15,3	120,0	16,70	0,5
Итого:		940	35,7	32.63	70.8	863.8	0,46	44,77	86,8	0,66	279,9	490,73	154,1	6,79

День 10

Обед														
150	Салат из припущенной моркови	100	1	1,51	4,49	46,26	0.03	5,88	0.0		16,76	25,18	11,14	0.79

104/88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	7,54	9,54	6,12	125,12	0,05	9.52	0,0	1,7	29.64	36.52	16.24	0,62
375	Плов из отварной птицы	200	20	17	25	333	0,07	0	45.76	1.12	18.32	60.5	11.82	1.44
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0,0	0,0	0,0	5,1	7,7	4,2	0,62
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0,0	19	65	18	0,28
	Хлеб ржаной	40	3,5	0,6	21	103	0,09	0,0	0,0	0,60	15,3	120,0	16,70	0,5
Итого:		840	36,04	29,15	90,51	763,38	0,35	15,4	45,76	3,42	104,12	314,9	78,1	4,25

Среднее значение:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Обед	834	37,4	30,8	103,1	868,49

Наименование сборника рецептов: Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания в детских садах, общеобразовательных школах, под ред. Первалова А.Я., издательство «Пермь 2018 г.