

Утверждаю  
Директор МОУ «СОШ с. Октябрьский Городок  
имени Героя Советского Союза И.А.Евтеева»  
И.Е.Котова

Приказ № 31-о от 02.03.2026г

**Десятидневное меню**  
**МОУ «СОШ с. Октябрьский Городок имени Героя Советского Союза И.А.Евтеева»**  
**для учащихся 5 - 11 классов на 2025-2026 учебного года (март - май).**

**Используемая литература:** Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания в детских садах, общеобразовательных школах, под ред. Первалова А.Я., издательство «Пермь», 2021г.

<b>Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3</b>	<b>Выход, гр</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
Обед	800	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952

<b>Фактическое среднее значение по меню</b>	<b>Выход, гр</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
Обед	<b>854</b>	<b>29,84</b>	<b>30,39</b>	<b>119,94</b>	<b>867,49</b>

День 1							
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	б/н
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	4,05	5,17	12,12	109,72	54-2с-20.1
	Плов с курицей	280	19,37	24,96	59,55	502,37	54-12м-20
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,50	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>28,44</b>	<b>30,95</b>	<b>115,48</b>	<b>817,39</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			<b>31,6%</b>	<b>33,6%</b>	<b>30,2%</b>	<b>30,1%</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							

День 2							
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,62	10,12	9,75	135,88	54-8з-20
	Рассольник ленинградский	250	4,12	5,40	17,73	134,67	54-3с-20
	Биточек из курицы	100	14,45	8,40	19,47	169,47	54-23м-20
	Макароны отварные	180	6,35	6,61	39,24	270,40	54-1г-20
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,00	8,20	34,86	54-6хн-20,1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,50	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>30,42</b>	<b>31,25</b>	<b>116,70</b>	<b>856,58</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			<b>33,8%</b>	<b>34,0%</b>	<b>30,5%</b>	<b>31,5%</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							

День 3							
ОБЕД	Свекольник	250	1,90	5,15	13,37	107,60	54-18с.1
	Гуляш из отварного мяса	100	12,98	17,17	15,93	256,32	54-2м-20.1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,85	8,28	43,07	286,69	54-4г-20
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн-20
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,50	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>30,37</b>	<b>31,76</b>	<b>116,56</b>	<b>862,01</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			<b>33,77%</b>	<b>34,55%</b>	<b>30,47%</b>	<b>30,69%</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							

День 4							
ОБЕД	Свекла отварная дольками	100	1,50	0,17	8,67	42,00	54-28з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,40	3,15	24,80	141,42	54-7с-20
	Рыба (минтай) тушеная с овощами	100	8,14	5,45	19,25	211,53	54-3р-20
	Картофельное пюре	180	10,66	18,76	35,98	268,8	1
	Компот из сухофруктов	200	0,18	0,10	9,92	42,02	54-5хн-20.1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,50	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>27,60</b>	<b>28,35</b>	<b>120,93</b>	<b>817,07</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			<b>30,7%</b>	<b>30,8%</b>	<b>31,6%</b>	<b>30,0%</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>27,6</b>	<b>28,35</b>	<b>120,93</b>	<b>817,07</b>	

День 5							
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	б/н
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	7,30	5,67	21,72	165,95	54-8с-20.1
	Рагу из курицы	280	17,30	14,20	43,61	339,83	54-22м-20
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,50	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>30,72</b>	<b>29,49</b>	<b>115,14</b>	<b>817,08</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			<b>34,1%</b>	<b>32,1%</b>	<b>30,1%</b>	<b>30,0%</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>30,72</b>	<b>29,49</b>	<b>115,14</b>	<b>817,08</b>	

День 6							
ОБЕД	Свекла отварная дольками	100	1,50	0,17	8,67	42,00	54-28з
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5,88	3,47	23,12	149,50	54-7с-20.1
	Плов с курицей	280	19,37	24,96	59,55	502,37	54-12м-20
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,50	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>30,97</b>	<b>29,32</b>	<b>133,45</b>	<b>886,17</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			<b>34,4%</b>	<b>31,9%</b>	<b>34,8%</b>	<b>32,6%</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>30,97</b>	<b>29,32</b>	<b>133,45</b>	<b>886,17</b>	

День 7							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	4,05	5,17	12,12	109,72	54-2с-20.1
	Котлеты из курицы	100	13,65	15,52	26,25	278,36	54-5м-20
	Макароны отварные	180	6,35	6,61	39,24	270,40	54-1г-20
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,00	8,20	34,86	54-6хн-20,1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,50	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>29,45</b>	<b>28,26</b>	<b>114,80</b>	<b>839,44</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			<b>32,71%</b>	<b>30,74%</b>	<b>30,00%</b>	<b>30,88%</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>29,45</b>	<b>28,26</b>	<b>114,80</b>	<b>839,44</b>	

День 8							
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	2,50	10,12	10,50	143	54-7з-20
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	7,30	5,67	21,72	165,95	54-8с-20.1
	Курица тушеная с морковью	100	7,33	6,30	4,40	131,3	54-25м-20
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,85	8,28	43,07	286,69	54-4г-20
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,3	54-13хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,50	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>31,30</b>	<b>31,29</b>	<b>117,20</b>	<b>903,54</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			<b>34,80%</b>	<b>34,00%</b>	<b>30,60%</b>	<b>33,20%</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>31,30</b>	<b>31,29</b>	<b>117,20</b>	<b>903,54</b>	

День 9							
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	б/н
	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	2,07	4,45	9,33	86,6	54-13с-20
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	16,38	9,32	30,23	191,9	54-11р-20
	Макароны отварные	180	3,72	7,20	35,64	287,76	54-11г-20
	Компот из сухофруктов	200	0,18	0,10	9,92	42,02	54-5хн-20.1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>27,97</b>	<b>30,69</b>	<b>115,13</b>	<b>838,58</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			<b>31,10%</b>	<b>33,40%</b>	<b>30,10%</b>	<b>30,80%</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>27,97</b>	<b>30,69</b>	<b>115,13</b>	<b>838,58</b>	

День 10							
ОБЕД	Морковь отварная дольками	100	1,42	0,11	7,52	38,15	54-27з

Свекольник	250	1,90	5,15	13,37	107,60	54-18с.1
Плов из отварной курицы	200	21,10	23,80	27,30	304,00	54-3м-20
Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-20
Булочка	100	7,8	5,80	43,75	295,00	б/н
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	б/н
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,50	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>900</b>	<b>31,12</b>	<b>32,57</b>	<b>134,05</b>	<b>937,05</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>		<b>31,46%</b>	<b>34,36%</b>	<b>35,05%</b>	<b>34,40%</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>900</b>	<b>31,12</b>	<b>32,57</b>	<b>134,05</b>	<b>937,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>8540</b>	<b>298,36</b>	<b>303,93</b>	<b>1199,44</b>	<b>8674,91</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>854</b>	<b>29,84</b>	<b>30,39</b>	<b>119,94</b>	<b>867,49</b>	

Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
обед	800	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952

Фактическое среднее значение по меню	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Обед	854	29,84	30,39	119,94	867,49

СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ ЗА 10 ДНЕЙ		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
обед		32,84%	32,95%	31,34%	31,41%

Неделя 1					
СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
обед		32,79%	33,01%	30,57%	30,46%

Неделя 2					
СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
обед		32,89%	32,88%	32,11%	32,36%