

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ с.Октябрьский Городок
имени Героя Советского Союза И.А.Евтеева»
И.Е.Котова
Приказ № 40 от 16.01.2026г.

Десятидневное меню

МОУ «СОШ с. Октябрьский Городок имени Героя Советского Союза И.А.Евтеева» для учащихся группы продленного дня на 2025-2026 учебного года (январь - 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.

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	700	23,10-26,95	23,70-27,65	100,50-117,25	705,00-822,50

Фактическое среднее значение по меню	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Обед	776	29,05	26,87	113,72	786,29

День 1		вес	белки	жиры	углеводы	эн.ценность	
ОБЕД	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 смеси 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	27,64	30,85	113,78	804,39	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			35,86%	39,1%	33,96%	34,23%	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, ягодный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	501
	Сдобная булочка	50	6,00	5,50	59,00	310,00	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7,00	5,70	79,20	396,60	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			9,09%	7,21%	23,64%	16,88%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1030	34,73	36,55	192,98	1200,99	

День 2							
ОБЕД	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 ягод	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	28,80	21,13	106,95	720,70	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			37,40%	26,75%	31,93%	30,67%	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, ягодный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	501
	Пряник	50	2,75	2,00	36,50	175,00	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,75	2,20	56,70	251,60	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			4,87%	2,78%	16,93%	10,71%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1030	31,75	23,33	163,65	972,30	

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
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	30,37	32,11	116,56	862,01	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			39,44%	40,65%	34,79%	36,81%	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, ягодный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	501
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,75	5,10	57,40	295,10	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			6,17%	6,46%	17,13%	12,56%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		950	35,12	37,21	173,96	1157,11	

День 4							
ОБЕД	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 яблок и ягод	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	26,10	28,18	112,26	775,07	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33,90%	36,67%	33,51%	32,98%	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, ягодный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	501
	Сдобная булочка	50	6,00	5,50	59,00	310,00	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7,00	5,70	79,20	396,60	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			9,09%	7,22%	26,65%	16,88%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1030	33,10	34,5	191,46	1171,67	

День 5							
ОБЕД	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 смеси 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	28,82	20,59	107,44	698,08	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			37,43%	26,06%	32,07%	29,71%	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, ягодный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	501
	Пряник	50	2,75	2,00	36,50	175,00	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,75	2,20	56,70	251,60	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			4,87%	2,78%	16,93%	10,71%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1030	32,35	22,79	164,14	949,68	

День 6							
ОБЕД	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 смеси 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	29,47	29,15	124,78	844,17	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			38,27%	36,90%	37,25%	35,92%	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, ягодный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	501
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,75	5,10	57,40	295,10	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			6,17%	6,46%	17,13%	12,56%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1030	34,22	34,25	182,18	1139,27	

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 ягод	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	29,45	28,26	114,80	839,44	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			32,71%	30,74%	30,00%	30,88%	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, ягодный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	501
	Сдобная булочка	50	6,00	5,50	59,00	310,00	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7,00	5,70	79,20	396,60	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			9,09%	7,22%	26,65%	16,88%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1050	36,45	33,96	194,00	1236,04	

День 8							
ОБЕД	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	131,30	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	65,30	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	28,80	21,17	106,70	700,54	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			37,40%	26,80%	31,85%	29,81%	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, ягодный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	501
	Пряник	50	2,75	2,00	36,50	175,00	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,75	2,20	56,70	251,60	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			4,87%	2,78%	16,93%	10,71%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

День 9							
ОБЕД	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	2,07	4,45	9,33	86,60	54-13с-20
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	16,38	9,32	30,23	191,90	54-11р-20
	Макароны отварные	180	3,72	7,20	35,64	287,76	54-11г-20
	Компот из яблок и ягод	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	26,07	27,58	107,43	719,58	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33,86%	34,91%	32,07%	30,62%	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, ягодный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	501
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,75	5,10	57,40	295,10	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			6,17%	6,46%	17,13%	12,56%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			30,82	32,68	164,83	1014,68	
День 10							
ОБЕД	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 смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-20
	Булочка	100	7,80	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	35,02	35,47	126,53	898,90	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			45,48%	44,90%	37,77%	38,25%	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, ягодный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	501
	Сдобная булочка	50	6,00	5,50	59,00	310,00	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7,00	5,70	79,20	396,60	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			9,09%	7,22%	26,65%	16,88%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1050	42,02	41,17	205,73	995,40	