

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

Приказ № 31-о от 27.02.2026г.

**Десятидневное меню**  
**МОУ «СОШ с. Октябрьский Городок имени Героя Советского Союза И.А.Евтеева»**  
**для учащихся группы продленного дня на 2025-2026 учебного года (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	700	23,10-26,95	23,70-27,65	100,50-117,25	705,00-822,50

<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>776</b>	<b>29,05</b>	<b>26,87</b>	<b>113,72</b>	<b>786,29</b>

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 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>780</b>	<b>27,64</b>	<b>30,85</b>	<b>113,78</b>	<b>804,39</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			<b>35,86%</b>	<b>39,1%</b>	<b>33,96%</b>	<b>34,23%</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>7,00</b>	<b>5,70</b>	<b>79,20</b>	<b>396,60</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			<b>9,09%</b>	<b>7,21%</b>	<b>23,64%</b>	<b>16,88%</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1030</b>	<b>34,73</b>	<b>36,55</b>	<b>192,98</b>	<b>1200,99</b>	

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 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>780</b>	<b>28,80</b>	<b>21,13</b>	<b>106,95</b>	<b>720,70</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			<b>37,40%</b>	<b>26,75%</b>	<b>31,93%</b>	<b>30,67%</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>3,75</b>	<b>2,20</b>	<b>56,70</b>	<b>251,60</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			<b>4,87%</b>	<b>2,78%</b>	<b>16,93%</b>	<b>10,71%</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1030</b>	<b>31,75</b>	<b>23,33</b>	<b>163,65</b>	<b>972,30</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>700</b>	<b>30,37</b>	<b>32,11</b>	<b>116,56</b>	<b>862,01</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			<b>39,44%</b>	<b>40,65%</b>	<b>34,79%</b>	<b>36,81%</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>4,75</b>	<b>5,10</b>	<b>57,40</b>	<b>295,10</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			<b>6,17%</b>	<b>6,46%</b>	<b>17,13%</b>	<b>12,56%</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>950</b>	<b>35,12</b>	<b>37,21</b>	<b>173,96</b>	<b>1157,11</b>	

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

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 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>780</b>	<b>28,82</b>	<b>20,59</b>	<b>107,44</b>	<b>698,08</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			<b>37,43%</b>	<b>26,06%</b>	<b>32,07%</b>	<b>29,71%</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>3,75</b>	<b>2,20</b>	<b>56,70</b>	<b>251,60</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			<b>4,87%</b>	<b>2,78%</b>	<b>16,93%</b>	<b>10,71%</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1030</b>	<b>32,35</b>	<b>22,79</b>	<b>164,14</b>	<b>949,68</b>	

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 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>780</b>	<b>29,47</b>	<b>29,15</b>	<b>124,78</b>	<b>844,17</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			<b>38,27%</b>	<b>36,90%</b>	<b>37,25%</b>	<b>35,92%</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>4,75</b>	<b>5,10</b>	<b>57,40</b>	<b>295,10</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			<b>6,17%</b>	<b>6,46%</b>	<b>17,13%</b>	<b>12,56%</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1030</b>	<b>34,22</b>	<b>34,25</b>	<b>182,18</b>	<b>1139,27</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>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>7,00</b>	<b>5,70</b>	<b>79,20</b>	<b>396,60</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			<b>9,09%</b>	<b>7,22%</b>	<b>26,65%</b>	<b>16,88%</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1050</b>	<b>36,45</b>	<b>33,96</b>	<b>194,00</b>	<b>1236,04</b>	

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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>28,80</b>	<b>21,17</b>	<b>106,70</b>	<b>700,54</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			<b>37,40%</b>	<b>26,80%</b>	<b>31,85%</b>	<b>29,81%</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>3,75</b>	<b>2,20</b>	<b>56,70</b>	<b>251,60</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			<b>4,87%</b>	<b>2,78%</b>	<b>16,93%</b>	<b>10,71%</b>	

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--

<b>День 9</b>							
<b>ОБЕД</b>	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
	Макаронны 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	34,80	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,50	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>26,07</b>	<b>27,58</b>	<b>107,43</b>	<b>719,58</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			<b>33,86%</b>	<b>34,91%</b>	<b>32,07%</b>	<b>30,62%</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, ягодный	<b>200</b>	1,00	0,20	20,20	86,60	501
	Печенье	<b>50</b>	3,75	4,90	37,20	208,50	б/н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>4,75</b>	<b>5,10</b>	<b>57,40</b>	<b>295,10</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			<b>6,17%</b>	<b>6,46%</b>	<b>17,13%</b>	<b>12,56%</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>30,82</b>	<b>32,68</b>	<b>164,83</b>	<b>1014,68</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ОБЕД</b>	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	7,80	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>35,02</b>	<b>35,47</b>	<b>126,53</b>	<b>898,90</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			<b>45,48%</b>	<b>44,90%</b>	<b>37,77%</b>	<b>38,25%</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>7,00</b>	<b>5,70</b>	<b>79,20</b>	<b>396,60</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			<b>9,09%</b>	<b>7,22%</b>	<b>26,65%</b>	<b>16,88%</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1050</b>	<b>42,02</b>	<b>41,17</b>	<b>205,73</b>	<b>995,40</b>	

