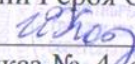


УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ с. Октябрьский Городок
имени Героя Советского Союза И.А.Евтеева»
 И.Е.Котова
Приказ № 40 от 16.01.2026г.

Десятидневное меню
МОУ «СОШ с. Октябрьский Городок имени Героя Советского Союза И.А.Евтеева»
для учащихся 1- 4 классов на 2025-2026 учебного года.

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

Среднее значение:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак	540,50	22,02	20,03	78,47	587,65

*День – первый - Понедельник**Неделя – первая**Сезон – осенне-зимний*

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
<i>Завтрак (7-11 лет)</i>												
Каша «Дружба»	200	8,38	11,70	36,34	255,42	0,10	0,18	1,32	132,14	17,32	0,58	54-16к-20
Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	62,60	0,02	0,10	0,00	19,00	4,00	0,90	54-6о-20
Батон витаминный	30	2,25	0,78	15,42	76,80	0,033	0,009	0,00	5,70	3,90	0,36	б/н
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	0,00	0,00	0,10	14,16	6,40	0,84	54-2гн-20
Сдобная булочка	50	6,00	7,75	19,15	155,00	0,02	0,02	0,00	4,08	2,50	0,19	б/н
Итого:	520	17,58	24,23	78,23	578,26	0,173	0,309	1,42	175,08	34,12	2,87	

*День – второй – Вторник**Неделя – первая**Сезон – осенне-зимний*

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
<i>Завтрак (7-11 лет)</i>												
Макаронные изделия отварные	200	3,90	6,64	39,40	213,96	0,08			16,00	10,00	1,40	256
Птица в соусе с томатом	100	12,50	14,00	2,40	193,00	0,03	0,20	0,80	22,40	16,00	1,10	367
Батон витаминный	30	2,25	0,78	15,42	76,80	0,033	0,009	0,00	5,70	3,90	0,36	б/н
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,02	0,04	0,16	20,10	14,40	0,69	495
Итого:	530	19,25	21,52	77,32	567,76	0,163	0,249	0,96	62,20	44,30	3,55	

День – третий - Среда

Неделя – первая

Сезон – осеннее - зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
<i>Завтрак (7-11 лет)</i>												
Кнели из птицы с рисом	100	1,900	11,00	5,00	175,00	0,05	0,11	0,00	20,00	17,00	1,16	371
Пюре картофельное	150	2,20	6,00	9,10	102,00	0,16	0,00	5,00	51,00	32,80	1,16	377
Батон витаминный	50	3,75	1,30	25,70	128,00	0,033	0,009	0,00	5,70	3,90	0,36	б/н
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	2,20	82
Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	0,00	1,00	7,90	5,00	0,67	459
Итого:	600	21,65	18,80	59,10	482,00	0,35	0,16	16,00	106,4	67,70	3,27	

День – четвертый - Четверг

Неделя – первая

Сезон – осеннее - зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
<i>Завтрак (7-11 лет)</i>												
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,15	6,32	23,50	179,70	0,09	0,19	1,10	203,30	25,40	0,60	140
Батон витаминный	50	3,75	1,30	25,70	128,00	0,033	0,009	0,00	5,70	3,90	0,36	б/н
Бутерброд с сыром	35	6,90	9,10	9,90	149,00	0,03	0,06	0,10	206,80	13,90	0,37	64
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,02	0,04	0,16	20,10	14,40	0,69	495
Итого:	535	18,40	16,82	79,20	540,70	0,173	0,299	1,26	435,90	57,60	0,02	

День – пятый - Пятница

Неделя – первая

Сезон – осеннее - зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ реце птур ы
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
<i>Завтрак (7-11 лет)</i>												
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,70	8,80	51,80	307,26	0,00	0,07	0,00	16,65	138,60	0,80	202
Гуляш из мяса кур	100	15,00	13,75	6,25	221,25	0,00	0,00	5,63	21,25	21,25	1,25	290
Соус томатный с овощами	30	0,37	2,20	1,40	27,00	0,01	0,01	0,53	3,50	2,90	0,14	420
Батон витаминный	50	3,75	1,30	25,70	128,00	0,033	0,009	0,00	5,70	3,90	0,36	б/н
Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	0,00	1,00	7,90	5,00	0,67	459
Итого:	580	31,12	26,15	94,62	723,51	0,043	0,089	7,16	55,00	171,65	3,22	

День – шестой - Понедельник

Неделя – вторая

Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ реце птур ы
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
<i>Завтрак (7-11 лет)</i>												
Каша рисовая молочная жидкая	250	7,00	8,50	40,75	267,50	0,08	0,17	1,90	184,30	39,50	0,21	234
Бутерброд с сыром	35	6,90	9,10	9,90	149,00	0,03	0,06	0,10	206,80	13,90	0,37	64
Батон витаминный	30	2,25	0,78	15,42	76,80	0,033	0,009	0,00	5,70	3,90	0,36	б/н
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	0,62	457
Итого:	515	16,35	18,48	75,37	532,30	0,143	0,239	2,00	401,90	69,60	1,56	

День – седьмой - Вторник

Неделя – вторая

Сезон осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ реце- птур ы
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
<i>Завтрак (7-11 лет)</i>												
Макаронные изделия отварные с сыром	200/10	7,40	0,60	39,42	253,80	0,07	0,06	1,00	18,32	11,82	1,44	256
Сдобная булочка	100	12,00	15,50	38,30	310,00	0,04	0,04	0,00	8,17	5,00	0,38	б/н
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	0,00	1,00	7,90	5,00	0,67	459
Итого:	510	19,70	17,20	68,07	603,80	0,11	0,10	2,00	34,39	21,82	2,49	

День – восьмой - Среда

Неделя – вторая

Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
<i>Завтрак (7-11 лет)</i>												
Плов из курицы	200	19,37	24,96	59,55	502,37	0,144	0,12	3,744	30,912	144,192	2,568	54-12м- 20
Батон витаминный	50	3,75	1,30	25,70	128,00	0,055	0,015	0,00	9,50	6,50	0,60	б/н
Яблоко сезонное	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	2,20	82
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,02	0,04	0,16	20,10	14,40	0,69	495
Итого:	550	23,12	26,76	115,15	761,37	0,249	0,195	13,854	76,512	174,092	6,058	

День девятый - Четверг

Неделя – вторая

Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
<i>Завтрак (7-11 лет)</i>												
Каша манная молочная жидкая	150	6,40	8,20	25,60	201,80	0,14	0,22	1,53	157,80	48,40	1,00	227
Бутерброд с сыром	35	6,90	9,10	9,90	149,00	0,03	0,06	0,10	206,80	13,90	0,37	64
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,24	14,76	70,80	0,11	0,03	0,00	11,50	18,00	0,28	б/н
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,00	7,00	16,10	9,00	2,21	82
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	0,00	0,00	0,10	14,16	6,40	0,84	462
Итого:	515	15,88	17,94	57,08	494,04	0,31	0,31	8,73	326,36	95,70	4,70	

День – десятый - Пятница

Неделя – вторая

Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
<i>Завтрак (7-11 лет)</i>												
Запеканка из творога	150/50	32,35	10,64	24,97	336,76	0,10	0,43	0,56	281,00	42,53	1,08	239
Соус молочный сладкий												406
Батон витаминный	50	3,75	1,30	25,70	128,00	0,055	0,015	0,00	9,50	6,50	0,60	б/н
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,02	0,04	0,16	20,10	14,40	0,69	495
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,00	7,00	16,10	9,00	2,21	82
Итого:	550	37,10	12,44	80,57	592,76	0,205	0,485	7,72	326,70	72,43	4,58	