



Согласовано:

Директор

А.Н. Еремеева

Дата: 02.03.2026 г.



Утверждено:

Директор МАОУ ОПМО-центр Яльчикского МО

Л. Муравлева

Дата:

Десятидневное меню для обучающихся образовательных учреждений

Весенне-летний сезон

№ по СР	Наименование блюда	День 1 (Понедельник)					
		Возрастная категория : 7-11 лет					
		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
	ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы	
15	Сыр порциями	11,22	15	3,45	3,58	0	54
173	Каша молоч.пшениная с маслом	17,46	155(150/5)	6,33	7,15	31,86	218,12
379	Кофейный напиток с молоком	12,17	200	3,12	2,51	24,69	146,3
	Хлеб пшеничный	2,67	40	3,04	0,32	19,44	95,2
338	Яблоки св.порциями	12,00	100	0,4	0,4	9,8	45,0
	ИТОГО	55,52	510	16,34	13,96	85,79	558,62
	ОБЕД						
29	Салат из сырых овощей	13,74	60	0,65	3,62	2,27	44,34
102	Суп картофельный с горохом	9,04	200	4,11	4,27	15,6	118,63
294	Котлеты рубленые из птицы с соусом	35,80	100	8,45	9,85	10,36	164
309	Макароны отварные	9,58	150	5,38	4,68	32,4	196,87
388	Напиток из плодов шиповника	8,64	200	0,68	0,28	20,74	87,78
	Хлеб Дарницкий	2,67	40	3,12	0,36	0	98
	Хлеб пшеничный	1,34	20	1,52	0,16	9,72	47,6
	ИТОГО	80,81	970	23,91	23,22	91,09	757,22

№ поСР	Наименование блюда	День 2 (Вторник)					
		Возрастная категория : 7-11 лет					
		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
				белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК						
173	Каша молоч.из овсяных хлопьев с маслом	24,58	210(200/10)	7,63	13,34	32,51	280,9
382	Какао с молоком	13,20	200	3,79	3,20	25,81	143
2	Бутерброд с повидлом	12,80	55	2,38	4,39	27,11	156,7
	Хлеб пшеничный	2,67	40	3,04	0,32	19,4	95,2
	ИТОГО	53,25	505	16,84	21,25	104,87	675,80
	ОБЕД						
47	Салат из квашеной капусты	9,09	60	1,03	3	5,08	51,42
82	Борщ с капустой картофелем со смет.	13,86	205(200/5)	1,57	4,87	10,71	90,04
290	Птица тушеная в смет. соусе	35,30	100	14,42	19,99	2,95	113,6
302	Капа гречневая рассыпчатая	18,20	150	8,67	6,31	42,64	266,46
349	Компот из смеси сухофруктов	5,00	200	0,57	0	32,21	126,05
	Хлеб Дарницкий	2,67	40	3,12	0,36	0	98
	Хлеб пшеничный	1,34	20	1,52	0,16	9,72	47,6
	ИТОГО	85,46	775	30,9	34,69	103,31	793,17
№ поСР	Наименование блюда	День 3 (Среда)					
		Возрастная категория : 7-11 лет					
		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
				белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК						

14	Масло сливочное порц.	11,20	10	0,05	8,25	0,08	74,8
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	51,24	100/20	21,68	17,94	34,28	265,5
377	Чай с лимоном	3,71	200(15/7)	0,16	0,03	15,2	59,16
	Хлеб пшеничный	2,67	40	3,04	0,32	19,44	95,2
	ИТОГО	68,82	470	24,93	26,54	69,00	494,66
	ОБЕД						
71	Огурцы свежие порциями	25,30	60	0,42	0,06	1,14	7,2
103	Суп картофельный с макарон.изделиями	14,83	200	2,25	2,23	16,73	97,56
234	Котлеты рыбные с соусом	28,15	100	7,21	5	10,92	118,76
312	Пюре картофельное	17,40	200	5,88	10,94	26,34	238,11
342	Компот из св.яблок	8,25	200	0,16	0,16	27,87	108,96
	Хлеб Дарницкий	2,67	40	3,12	0,36	0	98
	Хлеб пшеничный	1,34	20	1,52	0,16	9,72	47,6
	ИТОГО	97,94	820	20,56	18,91	92,72	716,19
№ поСР	Наименование блюда	День 4 (Четверг)					
		Возрастная категория : 7-11 лет					
		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
				белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром	19,70	50	5,76	7,95	14,62	162,8
175	Каша из риса и пшена с маслом	24,17	210(200/10)	5,97	11,4	33,09	259,24
376	Чай с сахаром	2,00	200	0,1	0,03	14,99	56,85
	Хлеб пшеничный	2,67	40	3,04	0,32	19,44	95,2
	ИТОГО	48,54	500	14,87	19,70	82,14	574,09

	ОБЕД						
52	Салат из свеклы	3,00	60	0,81	3,65	4,72	53,91
88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	10,00	205 (200/5)	1,5	4,94	6,49	79,76
291	Плов из птицы	45,20	200	16,94	10,46	35,74	305,34
348	Компот из кураги	10,00	200	1,08	0	31,33	124,18
	Хлеб Дарницкий	2,67	40	3,12	0,36	0	98
	Хлеб пшеничный	1,34	20	1,52	0,16	9,72	47,6
	ИТОГО	72,21	975	24,97	39,17	88	709,79
№ поСР	Наименование блюда	День 5 (Пятница)					
		Возрастная категория : 7-11 лет					
		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
				белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК						
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	18,20	155(150/5)	8,67	6,31	42,64	266,46
15	Сыр порциями	12,00	15	3,45	3,58	0	54
382	Какао с молоком	13,20	200	3,79	3,2	25,81	143
	Хлеб пшеничный	2,67	40	3,04	0,32	19,44	95,2
338	Яблоки св.порциями	12,00	100	0,4	0,4	9,8	45,0
	ИТОГО	58,07	510	19,35	13,81	97,69	603,66
	ОБЕД						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	20,64	60	0,57	3,64	1,83	42,36
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	10,06	205(200/5)	1,81	5,03	13,57	109,28
260	Гуляш из говядины	69,20	100(50/50)	14,55	16,79	2,89	221

309	Макаронны отварные	9,58	150	5,38	4,68	32,4	196,87
377	Чай с лимоном	3,71	200/15/7	0,16	0,03	15,2	59,16
	Хлеб Дарницкий	2,67	40	3,12	0,36	0	98
	Хлеб пшеничный	1,34	20	1,52	0,16	9,72	47,6
	ИТОГО	117,20	775	27,11	30,69	75,61	774,27
№ поСР	Наименование блюда	День 6 (Понедельник)					
		Возрастная категория : 7-11 лет					
		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
				белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром	20,31	50	5,76	7,95	14,83	162,8
174	Каша молоч. рисовая с маслом	18,65	155(150/5)	4,41	6,31	28,85	191,33
382	Какао с молоком	13,20	200	3,79	3,2	25,81	143
	Хлеб пшеничный	1,34	20	1,52	0,16	9,72	47,6
338	Яблоки св.порциями	12,00	100	0,4	0,4	9,8	45,0
	ИТОГО	65,50	525	15,88	18,02	89,01	589,73
	ОБЕД						
29	Салат из сырых овощей	13,74	60	0,65	3,62	2,27	44,34
103	Суп картофельный с макарон.изделиями	14,83	200	2,25	2,23	16,73	97,56
294	Котлеты рубленые из птицы с соусом	35,63	100	8,45	9,85	10,36	164
302	Каша гречневая рассыпчатая	18,20	150	8,67	6,31	42,64	266,46
349	Компот из сухофруктов	5,17	200	0,57	0	32,21	126,05
	Хлеб дарницкий	2,67	40	3,12	0,36	0	98
	Хлеб пшеничный	1,34	20	1,52	0,16	9,72	47,6

	ИТОГО	91,58	770	25,23	22,53	113,93	844,01
№ по СР	Наименование блюда	День 7 (Вторник)					
		Возрастная категория : 7-11 лет					
		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
				белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК						
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	43,05	100/20	21,68	17,94	34,28	265,5
376	Чай с сахаром	2,00	200	0,1	0,03	14,99	56,85
2	Бутерброд с повидлом	12,80	55	2,38	4,39	27,11	156,7
338	Яблоки св.порциями	12,00	100	0,4	0,4	9,8	45,0
	ИТОГО	69,85	475	24,56	22,76	86,18	524,05
	ОБЕД						
47	Салат из квашеной капусты	9,09	60	1,03	3	5,08	51,42
102	Суп картофельный с горохом	9,04	200	4,11	4,27	15,6	118,63
290	Птица тушеная в смет. соусе	35,30	100	14,42	19,99	2,95	113,6
309	Макароны отварные	9,58	150	5,38	4,68	32,4	196,87
348	Компот из кураги	10,00	200	1,08	0	31,33	124,18
	Хлеб Дарницкий	2,67	40	3,12	0,36	0	98
	Хлеб пшеничный	1,34	20	1,52	0,16	9,72	47,6
	ИТОГО	77,02	770	30,66	32,46	97,08	750,3
№ по СР	Наименование блюда	День 8 (Среда)					
		Возрастная категория : 7-11 лет					
		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
				белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК						

14	Масло слив.порциями	12,12	10	0,05	8,25	0,08	74,8
173	Каша молоч.пшениная с маслом	17,46	155(150/5)	6,33	7,15	31,86	218,12
377	Чай с лимоном	3,71	200	0,16	0,03	15,2	59,16
	Хлеб пшеничный	2,67	40	3,04	0,32	19,44	95,2
338	Яблоки св.порциями	12,00	100	0,4	0,4	9,8	45,0
	ИТОГО	47,96	505	9,98	16,15	76,38	492,28
	ОБЕД						
71	Огурцы свежие порциями	25,30	60	0,42	0,06	1,14	7,2
98	Суп крестьянский с крупой	8,24	200	1,51	3,98	11,42	87,8
234	Котлеты рыбные с соусом	28,15	100	7,21	5	10,92	118,76
312	Пюре картофельное	17,40	200	5,88	10,94	26,34	238,11
349	Компот из сухофруктов	5,17	200	0,57	0	32,21	126,05
	Хлеб Дарницкий	2,67	40	3,12	0,36	0	98
	Хлеб пшеничный	1,34	20	1,52	0,16	9,72	47,6
	ИТОГО	88,27	820	20,23	20,5	91,75	723,52
№ поСР	Наименование блюда	День 9 (Четверг)					
		Возрастная категория : 7-11 лет					
		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
				белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК						
1	Бутерброд с маслом сливочным	13,20	40	2,33	8,49	14,66	146,2
175	Каша из риса и пшена с маслом	24,17	210(200/10)	5,97	11,4	33,09	259,24
382	Какао с молоком	13,20	200	3,79	3,2	25,81	143
	Хлеб пшеничный	2,67	40	3,04	0,32	19,44	95,2
338	Яблоки св.порциями	12,00	100	0,4	0,4	9,8	45,0
	ИТОГО	65,24	590	15,53	23,81	102,80	688,64
	ОБЕД						

24	Салат из свежих помидоров и огурцов	20,64	60	0,57	3,64	1,83	42,36
82	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	13,86	205/(200/5)	1,57	4,87	10,71	90,04
279	Тефтели рубленые с соусом	37,23	100	7,47	8,37	8,05	139,1
303	Каша пшеничная вязкая	19,54	200	5,65	6,08	33,51	213,71
342	Компот из св.яблок	8,25	200	0,16	0,16	27,87	108,96
	Хлеб Дарницкий	2,67	40	3,12	0,36	0	98
	Хлеб пшеничный	1,34	20	1,52	0,16	9,72	47,6
	ИТОГО	103,53	825	20,06	47,15	91,69	739,77
№ поСР	Наименование блюда	День 10 (Пятница)					
		Возрастная категория : 7-11 лет					
		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
				белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК						
182	Каша полбяная молочная с маслом	27,00	210(200/10)	9,19	11,73	36,83	295,71
379	Кофейный напиток с молоком	12,17	200	3,12	2,51	24,69	146,3
	Хлеб пшеничный	2,67	40	3,04	0,32	19,44	95,2
338	Яблоки св.порциями	12,00	100	0,4	0,4	9,8	45,0
	ИТОГО	53,84	550	15,75	14,96	90,76	582,21
	ОБЕД						
46	Салат из белокачанной капусты с яблоками	4,73	60,00	0,07	3,06	6,7	54,06
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	14,83	200,00	2,25	2,23	16,73	97,56
289	Жаркое по-домашнему из птицы	41,31	200,00	18,52	20,68	18,94	348,64

377	Чай с лимоном	3,71	200/15/7	0,16	0,03	15,2	59,16
	Хлеб Дарницкий	2,67	40,00	3,12	0,36	0	98
	Хлеб пшеничный	1,34	20,00	1,52	0,16	9,72	47,6
	ИТОГО	68,59	720,00	25,64	26,52	67,29	705,02