

Согласовано:

Директор

ООО "Большениковская СОШ"
А. В. Карелина

Дата: 02.03.2026 г

Утверждаю:

Директор ООО "Общепит"

А. В. Карелина

Дата: 02.03.2026 г

Десятидневное меню для обучающихся образовательных учреждений

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Весенний сезон.

				День 1(Понедельник)																	
	№	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества													
				Ккал	Белки	Жиры	Углев.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
Завтрак	15	Сыр порциями	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,1	220	125	8,75	0,25						
	173	Каша молоч.пшениная с маслом	210(200/10)	320	8,53	12,28	43,6	0,19	1,3	0,06	0,3	135	207	54,94	1,46						
	379	Кофейный напиток с молоком	200	146	3,12	2,51	24,7	0,04	0,130	0,02	0	120	90	14	0,1						
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22						
	338	Мандарины св.порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1						
		Итого	555	644	19,72	21,22	86,1	0,32	39,5	0,15	0,6	514	452	91,49	2,13						
Обед	71	Помидоры свежие порционные	100	22	1,1	0,2	3,5	0,06	17,5	0	0,7	14	26	20	0,9						
	102	Суп картофельный с горохом	250	148	5,13	5,33	19,5	0,23	13,7	0,27	2,5	34,7	87,9	36,42	2,05						
	269	Поджарка из свинины	100(50/50)	173	8,34	10,46	11,9	1,12	7,45	0,09	1,8	23,2	101	23,76	1,69						
	309	Макароны отварные	200	267	7,24	6,52	43,6	0,07	0	0,03	1,1	5,54	52	9,3	1,09						
		Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0						

		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	890	741	25,47	22,97	87,1	1,48	40,1	0,39	6,1	77,4	267	89,48	5,73		
							День 2 (Вторник)										
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
	№ по С	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углев	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак	173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260 (250/10)	348	9,45	16,52	40,3	0,22	1,61	0,07	1	178	291	86,73	2,09		
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,8	0,04	1,3	0,02	0	125	116	31	0,98		
	2	Бутерброд с повидлом	55	157	2,38	4,39	27,1	0,05	0,1	0,02	0,4	10,9	29,4	11,3	0,87		
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,4	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,44		
		Итого	555	743	18,66	24,43	113	0,35	3,01	0,11	1,5	322	462	134,6	4,38		
Обед	71	Огурцы свежие порционные	100	12	0,7	0,1	1,8	0,03	36	0,21	2,3	40,6	30	16,42	0,54		
	103	Суп картофельный с макарон.изделиями	250	122	2,82	2,79	20,9	0,11	21,6	0,32	1,5	27,5	68,3	28,3	1,08		
	279	Тефтели рубленные с соусом	110(60/50)	139	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,9	18,3	78,6	13,66	1,14		
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	210(200/10)	360	11,64	8,7	57,3	0,28	0	0,03	0,8	20,1	277	184,2	6,19		
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	126	0,57	0	32,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		Итого	730	969	26,96	30,33	125	0,47	34,6	0,59	9,7	92,4	465	244,7	9,18		
								День 3 (Среда)									
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
	№ по С	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углев	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак	14	Масло сливочное порц.	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02		

[illegible]

		Щи из свежей капусты с 88 картоф.со сметаной	255(250/5)	98,1	1,85	5,94	8,26	0,06	21,9	0,25	2,4	38,6	50,1	21,86	0,78
	269	Биточки рубленые с соусом	100 (50/50)	181	7,93	12,29	10,2	1,12	1,49	0,02	2,5	27,8	93,4	15,72	1,3
	309	Макароны отварные	200	261	7,03	6,5	42,3	0,07	0	0,03	1,1	5,42	50,5	9,02	1,06
	348	Компот из чернослива	200	92,8	0,34	0	23,7	0	0,45	0	0,3	11,9	12,3	15,16	0,45
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,6	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	895	798	21,42	31,33	106	1,34	33,3	0,3	9,5	134	318	104,7	6
						День 5 (Пятница)									
						Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества				
	№ по С	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углев	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	360	11,64	8,7	57,3	0,28	0	0,03	0,8	20,1	277	184,2	6,19
	15	сыр порциями	25	90	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,06	0,1	220	125	8,75	0,25
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,8	0,04	1,3	0,02	0	125	116	31	0,98
	338	мандарины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,4	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,44
		Итого	565	728	25,02	18,47	111	0,43	39,5	0,12	1,2	408	561	240,6	7,96
Обед	24	Салат из огурцов и помидоров	100	60,4	1,31	3,25	6,47	0,05	13	0,22	4,5	26,7	41,1	18,53	0,77
	96	Рассольник Ленинградский со сметаной	255 (250/5)	134	2,23	6,06	16,9	0,1	7,54	0,28	2,4	21,4	74,7	26,25	0,97
	290	Птица тушенная в смет.соусе	100(50/50)	114	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	1	16,7	9,99	1,61	0,05
	310	Картофель отварной	230	222	4,45	7,26	34,1	0,24	9,2	0,26	0,3	22,4	115	44,97	1,73
	342	Компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,9	0,01	1,6	0	0,2	4	3,2	0,8	0,4
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,6	14,8	71,2	22	1,08

		Итого	925	779	25,52	44,1	103	0,48	31,4	0,77	9	106	316	114,2	5
						День 6 (Суббота)									
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по С	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углев	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	182	Каша полбяная молочная с м	260(250/10)	351	11,47	12,62	46	0,04	1,63	0,06	0,1	151	114	17,33	0,14
	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,2	22	76,8	4,8	1
	379	Кофейный напиток с молоком	200	157	3,35	2,7	26,5	0,04	1,4	0,02	0	129	96,8	15,05	0,11
		Хлеб пшеничный	50	119	3,08	0,4	24,3	0,05	0	0	0,1	10	32,5	7	0,55
		Итого	550	690	22,98	20,32	97,1	0,16	3,03	0,18	0,4	312	320	44,18	1,8
Обед	71	Огурцы свежие порционные	100	12	0,7	0,1	1,8	0,03	36	0,21	2,3	40,6	30	16,42	0,54
	98	Суп крестьянский с крупой	250	110	1,89	4,97	14,3	0,05	18	0,23	2,4	23,5	50,1	20,75	0,65
	280	Фрикадельки из говядины	105(55/50)	161	8,37	9,52	11,5	0,05	1,6	0,01	2,4	30,9	96,2	13,62	1,28
	309	Макароны отварные	230	307	8,33	7,5	50,2	0,08	0	0,03	1,3	6,37	59,8	10,69	1,25
	348	Компот из изюма	200	109	0,36	0	28,1	0,03	0	0	0,1	15,9	25,6	8,33	0,6
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,6	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	925	775	22,57	22,61	120	0,31	55,6	0,48	9	132	333	91,81	5,4
						День 7 (Понедельник)									
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по С	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углев	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	50	163	5,76	7,95	14,8	0,04	0,1	0,6	0,2	139	96	9,45	0,49
	174	Каша молоч.рисовая с маслом	210(200/10)	281	5,89	11,16	38,8	0,06	1,3	0,06	0,3	125	157	35,64	0,55
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,8	0,04	1,3	0	0	125	116	31	0,98
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	580	680	17,36	22,87	99	0,19	6,7	0,67	0,9	403	391	80,89	3,24

Обед	24	Салат из свеклы	100	42,4	0,58	3,65	2,19	0,02	4,95	0	1,6	11,4	20,4	9,63	0,44
	102	Суп картофельный с горохом	250	148	5,13	5,33	19,5	0,23	13,7	0,27	2,5	34,7	87,9	36,42	2,05
	269	Биточки рубленные с соусом	100(50/50)	181	7,93	12,29	10,2	1,12	1,49	0,02	2,5	27,8	93,4	15,72	1,3
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	360	11,6	8,7	57,3	0,28	0	0,03	0,8	20,1	277	184,2	6,19
	348	Компот из кураги	200	124	1,08	0	31,3	0,02	0,83	0,12	1,1	33,1	30,2	21,71	0,66
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	920	1001	30,21	32,76	126	1,67	25,6	0,44	9,6	151	529	279	11,53
						День 8 (Вторник)									
				Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
	№ по С	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углев	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
завтрак	330/2	Запеканка творожная со сме	215(180/35)	410	28,74	21,95	23,4	0,09	0,47	0,13	0,7	290	397	39,1	1,11
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,9	0,1	0,03	15	0	0	0	0	0	0	0	0
	2	Бутерброд с повидлом	55	157	2,38	4,39	27,1	0,05	0,1	0,02	0,4	10,9	29,4	11,3	0,87
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,4	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,44
	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,2	22	76,8	4,8	1
		Итого :	550	781	39,34	31,29	85,2	0,21	0,57	0,25	1,4	331	530	60,8	3,42
обед	47	Салат из квашенной капусты с маслом раст.	100	124	1,34	10,11	6,86	0,05	13	0,22	4,5	26,7	41,1	18,53	0,77
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	255(250/5)	115	2,04	5,96	14,4	0,05	12,4	0,27	2,5	45	58,1	28,33	1,24
	294	Котлеты из птицы рубленные с соусом	100(50/50)	110	9,79	10,39	10,8	0,03	0,77	0,02	1,5	26	22,7	8,82	0,4
	304	Рис отварной	200	267	4,88	8,14	47,8	0,03	0	0,04	0,4	3,48	82,6	25,56	0,69
	349	Компот из сухофруктов	200	126	0,57	0	32,2	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	895	840	21,74	34,96	112	0,16	26,1	0,55	9	101	204	81,24	3,1

		День 9 (Среда)													
№ по С	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углев	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	14 Масло сл. порциями	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	
	173 Каша молоч.пшенная с маслом	210(200/10)	320	8,53	12,28	43,6	0,19	1,3	0,06	0,3	135	207	54,94	1,46	
	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,4	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,44	
Завтрак	338 Груша св. порциями	100	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	
	Итого	560	565	12,56	21,25	81,2	0,25	7,68	0,1	0,8	164	252	72,54	4,22	
Обед	24 Салат из огурцов и помидоров	100	125	2,4	7,49	11,5	0,03	38	0	3,5	62,9	46,4	21,54	0,85	
	111 Суп с макаронными изд.	250	118	2,28	5,02	15,7	0,04	0,94	0,2	2,6	9,9	29,8	9,09	0,5	
	234 Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	119	7,21	5	10,9	0,06	0,62	0,03	2,5	45,3	102	8,82	0,4	
	312 Пюре картофельное	230	253	4,78	12,51	30,2	0,21	7,98	0,26	0,3	57,9	127	45,55	1,52	
	348 Компот из чернослива	200	92,8	0,34	0	23,7	0	0,45	0	0,3	11,9	12,3	15,16	0,45	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94,5	3,65	0,65	17,8	0,09	0	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35	
	Итого	980	803	20,66	30,67	110	0,43	47,9	0,49	9,9	206	406	127,7	5,07	
		День 10 (Четверг)													
№ по С	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углев	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	1 Бутерброд с маслом сливочн	40	146	2,33	8,49	14,7	0,03	0	0,04	0,1	8,4	22,5	4,2	0,35	
	204 Макароны отварные с сыром	205(200/5)	286	10,95	9,41	38,3	0,07	0,14	0,07	1,1	66,2	122	14,52	1,13	
	382 Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,8	0,04	1,3	0,02	0	125	116	31	0,98	
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,4	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,44	
	209 Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,2	22	76,8	4,8	1	
	338 Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
	Итого	625	779	25,59	26,42	108	0,24	5,44	0,24	1,9	240	371	62,12	4,9	

[illegible]

	185	Запеканка рисовая со сгущ.м	200(170/30)	285	5,54	7,6	48,7	0,04	0,14	0,03	2,07	90,6	124	28,15	0,65
Завтрак	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,2	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0	2,8	1,54	0,84	0,04
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
		Булочка творожная	250	328	9,08	12,06	45,2	0,15	1,62	0,06	0,1	195	305	45,04	1,14
	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,2	22	76,8	4,8	1
		Итого	710	782	21,38	24,45	119	0,24	4,56	0,19	2,4	315	520	81,63	3,05
	47	Салат из квашенной капусты	100	125	2,4	7,49	11,5	0,03	38	0	3,5	63	46,4	21,54	0,85
Обед	98	Суп крестьянский с крупой	250	110	1,89	4,97	14,3	0,05	18	0,23	2,4	23,5	50,1	20,75	0,65
	268	Шницель рубленый с соусом	100(50/50)	137	8,26	7,15	10,8	0,05	1,52	0,02	1,5	30,1	93,1	15,29	1,35
	312	Пюре картофельное	230	253	4,78	12,51	30,2	0,21	7,98	0,26	0,3	57,9	127	45,55	1,52
	348	Компот из чернослива	200	92,8	0,34	0	23,7	0	0,45	0	0,3	11,9	12,3	15,16	0,45
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	920	816	20,79	32,48	90,4	0,34	65,9	0,51	7,9	186	329	118,3	4,82

Итоговые показатели

Завтрак

		Итого	555	644	19,72	21,22	86,1	0,32	39,5	0,15	0,6	514	452	91,49	2,13
		Итого	555	743	18,66	24,43	113	0,35	3,01	0,11	1,5	322	462	134,6	4,38
		Итого	570	767	35,33	32,99	82	0,16	7,38	0,19	1,2	344	478	52,42	2,97
		Итого	550	636	16,3	22,42	90	0,2	1,71	0,13	0,5	305	316	60,12	1,88
		Итого	565	728	25,02	18,47	111	0,43	39,5	0,12	1,2	408	561	240,6	7,96
		Итого	550	690	22,98	20,32	97,1	0,16	3,03	0,18	0,4	312	320	44,18	1,8
		Всего за неделю		4208	138	139,9	578	1,62	94,1	0,88	5,4	2204	2590	623,4	21,12
		Средний показатель		#####	23,00	23,31	96,41	0,27	15,68	0,15	0,89	#####	#####	#####	3,52
		Итого	580	680	17,36	22,87	99	0,19	6,7	0,67	0,9	403	391	80,89	3,24

	Итого :	550	781	39,34	31,29	85,2	0,21	0,57	0,25	1,4	331	530	60,08	3,42
	Итого	560	565	12,56	21,25	81,2	0,25	7,68	0,1	0,8	164	252	72,54	4,22
	Итого	625	779	25,59	26,42	108	0,24	5,44	0,24	1,9	240	371	62,12	4,9
	Итого	550	633	18,43	15,75	98,2	0,18	39,6	0,09	0,3	314	247	47,93	0,78
	Итого	710	782	21,38	24,45	119	0,24	4,56	0,19	2,4	315	520	81,63	3,05
	Всего за неделю		4219	134,7	142	591	1,31	64,6	1,54	7,7	1766	2311	405,2	19,61
	Средний показатель		#####	22,44	23,67	98,51	0,22	10,76	0,26	1,29	####	####	67,53	3,27

Обед

	Итого	890	805	25,85	27,85	92,6	1,45	58,6	0,6	7,7	104	271	85,9	5,37
	Итого	915	962	26,18	33,5	119	0,41	25,3	0,54	11	110	454	244,8	9,34
	Итого	920	788	27,57	27,32	108	0,55	57,9	0,75	5,6	226	514	129,3	6,24
	Итого	895	798	21,42	31,33	106	1,34	33,3	0,3	9,5	134	318	104,7	6
	Итого	925	779	25,52	44,1	103	0,48	31,4	0,77	9	106	316	114,2	5
	Итого	925	849	23,35	27,59	127	0,31	55,6	0,48	9	132	333	91,81	5,1
	Всего за неделю		4981	149,9	191,7	655	4,54	262	3,44	51	812	2207	770,6	37,35
	Средний показатель		830	24,98	31,95	####	0,76	43,67	0,57	8,58	####	####	####	6,23
	Итого	920	800	23,39	30,24	90,7	1,45	65	0,59	9,3	260	346	141,6	7,17
	Итого	895	840	21,74	34,96	112	0,16	26,1	0,55	9	101	204	81,24	3,1
	Итого	980	803	20,66	30,67	110	0,43	47,9	0,49	9,9	206	406	127,7	5,07
	Итого	890	794	20,69	28,32	95,5	0,27	55,6	0,49	8,1	132	328	87,41	5,16
	Итого	890	870	33,31	38,24	131	0,5	32,8	0,36	6,7	118	470	257,9	10,13
	Итого	920	816	20,79	32,48	90,4	0,34	65,9	0,51	7,9	186	329	118,3	4,82
	Всего за неделю		4923	140,6	194,9	629	3,15	293	2,99	51	1004	2083	814	35,45
	Средний показатель		820	23,43	32,49	####	0,53	48,88	0,50	8,48	####	####	####	5,91