

Согласовано:

Директор

А.М. Еремеев

Дата: 02.03.2026

Утверждаю:

Директор МАОУ ШПМС-центр

Яльчикского МО

Муравьева Г.И.

Дата: 02.03.2026 г.

Десятидневное меню для обучающихся образовательных учреждений

Весенне-летний сезон

№ поСР	Наименование блюда	День 1 (Понедельник)					
		Возрастная категория : с 12 лет и старше					
		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
	ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы	
15	Сыр порциями	18,70	25	5,75	5,97	0	90
173	Каша молоч.пшеничная с маслом	27,32	210(200/10)	8,53	12,28	43,61	320,3
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	72,86	575	20,84	21,48	97,54	696,80
	ОБЕД						
29	Салат из сырых овощей	22,90	100	1,09	6,04	3,78	73,9
102	Суп картофельный с горохом	11,30	250	5,13	5,33	19,5	148,29
294	Котлеты рубленые из птицы с соусом	35,80	100	8,45	9,85	10,36	164
309	Макароны отварные	12,77	200	7,24	6,52	43,61	267,03
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	95,42	910	27,23	28,54	107,71	886,6
№ поСР	Наименование блюда	День 2 (Вторник)					
		Возрастная категория : с 12 лет и старше					
		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
	ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы	
173	Каша молоч.из овсяных хлопьев с маслом	27,7	260(250/10)	9,45	16,52	40,25	347,78
382	Какао с молоком	13,20	200	3,79	3,2	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	19,44	95,2
	ИТОГО	56,37	555	18,66	24,43	112,61	742,68
	ОБЕД						
47	Салат из квашеной капусты	15,15	100	1,71	5	8,46	85,7
82	Борщ с капустой картофелем со смет.	17,01	255(250/5)	2,04	5,96	14,37	114,89

290	Птица тушеная в смет. соусе	35,30	100	14,42	19,99	2,95	113,6
302	Каша гречневая рассыпчатая	28,31	200	11,64	8,7	57,26	359,91
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	104,78	915	35,02	40,17	124,97	945,75
День 3 (Среда)							
№ по СР	Наименование блюда	Возрастная категория : с 12 лет и старше					
		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	25,33	26,54	69,00	494,66
	ОБЕД						
71	Огурцы свежие порциями	31,60	100	0,7	0,1	1,9	12
103	Суп картофельный с макарон.изделиями	18,54	250	2,82	2,79	20,91	121,95
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	107,95	910	21,41	19,51	97,66	745,38
День 4 (Четверг)							
№ по СР	Наименование блюда	Возрастная категория : с 12 лет и старше					
		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	27,17	260(250/10)	7,4	14,12	40,97	320,97
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	51,54	550	16,30	22,42	90,02	635,82
	ОБЕД						
112	Салат из зеленого горошка	5,00	100	1,07	1,87	0,02	50,16
88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	12,18	255(250/5)	1,85	5,94	8,26	98,12
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	76,39	815	25,58	18,79	85,07	723,4
№ поСР	Наименование блюда	День 5 (Пятница)					
		Возрастная категория : с 12 лет и старше					
		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
				белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК						
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	28,31	210(200/10)	11,64	8,7	57,26	359,91
15	Сыр порциями	19,45	25	5,75	5,95	0	90
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	75,63	575	24,62	18,57	112,31	733,11
	ОБЕД						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	34,40	100	0,95	6,06	3,05	70,6
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	12,26	255(250/5)	2,23	6,06	16,91	134,1
260	Гуляш из говядины	69,20	100(50/50)	14,55	16,79	2,89	221
309	Макароны отварные	9,58	200	7,03	6,5	42,3	260,59
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	133,16	915	29,56	35,96	90,07	891,05
№ поСР	Наименование блюда	День 6 (Понедельник)					
		Возрастная категория : с 12 лет и старше					
		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	25,27	210(200/10)	5,89	11,16	38,83	281,28
382	Какао с молоком	13,20	200	3,79	3,2	25,81	143
	Хлеб пшеничный	1,52	20	1,34	0,16	9,72	47,6
338	Яблоки св.порциями	12,00	100	0,4	0,4	9,8	45,0
	ИТОГО	72,30	580	17,18	22,87	98,99	679,68
	ОБЕД						
29	Салат из сырых овощей	22,90	100	1,09	6,04	3,78	73,9
103	Суп картофельный с макарон.изделиями	18,54	250	2,82	2,79	20,91	121,95
294	Котлеты рубленые из птицы с соусом	35,63	100	8,45	9,85	10,36	164

302	Каша гречневая рассыпчатая	28,31	200	11,64	8,7	57,26	359,91
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	114,56	910	29,21	27,9	134,24	991,41
№ по СР	Наименование блюда	День 7 (Вторник)					
		Возрастная категория : с 12 лет и старше					
		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						
245	Кукуруза консервированная	15,15	100	1,56	1,08	2,82	37,58
102	Суп картофельный с горохом	11,30	250	5,13	5,33	19,5	148,29
290	Птица тушеная в смет. соусе	35,30	100	14,42	19,99	2,95	113,6
309	Макароны отварные	12,77	200	7,24	6,52	43,61	267,03
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	88,53	910	34,07	33,44	109,93	836,28
№ по СР	Наименование блюда	День 8 (Среда)					
		Возрастная категория : с 12 лет и старше					
		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.пшеничная с маслом	23,66	210(200/10)	8,53	12,28	43,61	320,3
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	54,16	560	12,18	21,28	88,13	594,46
	ОБЕД						
71	Огурцы свежие порциями	31,60	100	0,7	0,1	1,9	12
98	Суп крестьянский с крупой	10,30	250	1,89	4,97	14,28	109,76
227	Рыба припущенная с соусом	28,15	100	9,29	1,78	3,29	65,76
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	96,63	910	22,97	18,31	87,74	669,28
№ по СР	Наименование блюда	День 9 (Четверг)					
		Возрастная категория : с 12 лет и старше					
		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
	Каша манная молочная с маслом	27,17	260(250/10)	7,4	14,12	40,97	320,97
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	68,24	640	16,96	26,53	110,68	750,37
	ОБЕД						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	34,40	100	0,95	6,06	3,05	70,6
82	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	17,01	255(250/5)	2,04	5,96	14,37	114,89
279	Тефтели рубленные 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	120,44	915	20,91	27,15	96,57	792,86
№ по СР	Наименование блюда	День 10 (Пятница)					
		Возрастная категория : с 12 лет и старше					
		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
				белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК						
182	Каша полбяная молочная с маслом	30,70	260(250/10)	11,47	12,62	46,01	351,13
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	57,54	600	18,03	15,85	99,94	637,63
	ОБЕД						
46	Салат из белокачанной капусты с яблоками	7,89	100	0,12	5,1	11,16	90,1
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	18,54	250	2,82	2,79	20,91	121,95
289	Жаркое по-домашнему из птицы	41,31	200	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	3,12	0,36	0	98
	Хлеб пшеничный	1,34	20	1,52	0,16	9,72	47,6

	ИТОГО	75,46	810	26,26	29,12	75,93	765,45

Итоговые показатели

Завтрак

Итого
Итого
Итого
Итого
Итого
Всего за неделю
Средний показатель
Итого
Итого :
Итого
Итого
Итого
Всего за неделю
Средний показатель

Выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
575	20,84	21,48	97,54	696,80
555	18,66	24,43	97,54	742,68
470	25,33	26,54	69,00	494,66
550	16,30	22,42	90,02	635,82
575	24,62	18,57	112,31	733,11
	105,75	113,44	466,41	3303,07
	21,15	22,69	93,28	660,61
580	17,18	22,87	98,99	679,68
475	24,56	22,76	86,18	524,05
560	12,18	21,28	88,13	594,46
640	16,96	26,53	110,68	750,37
600	18,03	15,85	99,94	637,63
	88,91	109,29	483,92	3186,19
	17,78	21,86	96,78	637,24

Обед

Итого
Итого
Итого
Итого
Итого
Всего за неделю
Средний показатель
Итого
Итого
Итого
Итого
Итого
Всего за неделю
Средний показатель

Выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
910	27,23	28,54	107,71	696,80
915	35,02	40,17	124,97	945,75
910	21,41	19,51	97,66	745,38
815	25,58	18,79	85,07	723,4
915	29,56	35,96	90,07	891,05
	138,8	142,97	505,48	4002,38
	27,76	28,594	101,096	800,476
910	29,21	27,9	134,24	991,41
910	34,07	33,44	109,93	836,28
910	22,97	18,31	87,74	669,28
915	20,91	27,15	96,57	792,86
810	26,26	29,12	75,93	765,45
	133,42	135,92	504,41	4055,28
	26,684	27,184	100,882	811,056