



Утверждено:

Директор МКОУ «СОШ с. Преображенка»

К.В.Бояркин

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания обучающихся МКОУ «СОШ с. Преображенка» от 11 до 17 лет
на 2026-2027 учебный год.

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг					Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
1 ДЕНЬ															
301	Каша молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72		
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01		
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00		
	ИТОГО:		14,47	14,77	104,15	602,44	350,17	56,55	363,87	3,90	0,25	12,39	36,73		
2 ДЕНЬ															
249	сосиска	80	13,07	4,37	2,57	102	40,1	26	189,7	0,99	0,08	0,17	56		
694	Гречка с соусом	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5		
	Напиток ягодный	200	1	0	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01		
	ИТОГО:		20,13	15,83	49,31	417,36	191,67	88,04	347,04	3,0	0,29	34,67	107,51		
3 ДЕНЬ															
304	Борщ с мясом	150	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00		
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00	0,08		
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00		
	ИТОГО:		25,40	19,6	78,59	597,00	99,60	76,00	386,1	5,79	0,19	11,01	48,08		
4 ДЕНЬ															
637	котлета	100	22,26	14,21	-	216,93	16,9	18,3	105,90	1,235	0,12	1,34	19,8		
688	Макаронные изделия отварные с соусом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00		
868	сок	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00		
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00		
	ИТОГО:		29,12	22,23	81,52	644,61	63,6	66,05	204,82	4,25	0,29	21,89	40,8		
5 ДЕНЬ															
307	Рис отварной	150	9,70	13,92	7,89	196,00	56,00	15,40	105,90	1,01	0,04	0,26	64,00		
	Курица тушенная с морковью	80	13,52	0,52	0,25	60,00	11,40	9,00	120,50	0,41	0,05	0,45	6,00		
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00		
	ИТОГО:		16,38	21,40	82,91	571,53	105,46	75,89	344,79	6,34	0,38	41,76	95,50		

6 ДЕНЬ													
301	Каша пшеничное молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
959	чай	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	ИТОГО:		14,47	14,77	104,15	602,44	350,17	56,55	363,87	3,90	0,25	12,39	36,73
7 ДЕНЬ													
245	Гуляш из мяса	80	13,52	0,52	0,25	60,00	11,40	9,00	120,50	0,41	0,05	0,45	6,00
833	Томатно-сметанный соус	30	0,23	0,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00
694	Капуста тушеная	200	4,20	1,60	29,40	150,00	54,00	43,84	130,08	1,40	0,20	7,40	0,04
874	Какао на молоке	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	ИТОГО:		21,77	9,24	75,79	454,26	196,96	84,57	362,68	3,48	0,36	27,87	32,04
8 ДЕНЬ													
847	Картофельное пюре	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
183	Рыба припущенная с овощами	250	4,525	10,325	8,45	144,825	52,25	46	119,59	3	0,125	22	1,25
951	сок	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	ИТОГО:		9,62	16,92	57,35	394,82	107,75	69,5	231,89	6,2	0,25	32	1,33
9 ДЕНЬ													
286	Тефтели мясные с соусом	100	14,73	16,14	18,63	278,75	72,25	35,50	176,75	1,59	0,09	1,41	63,75
681	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02
	Напиток ягодный	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	ИТОГО:		31,17	20,27	84,2	654,85	58,94	123,45	356,99	6,08	0,41	5,35	20,01
10 ДЕНЬ													
536	Суп картофельный с мясом (крупой)	80	5,32	16,00	16,96	179,20	19,20	16,00	127,20	1,44	0,03	0,00	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	ИТОГО:		12,20	21,70	85,70	511,47	59,60	63,60	199,02	4,17	0,20	6,48	21,00

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю)
2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.