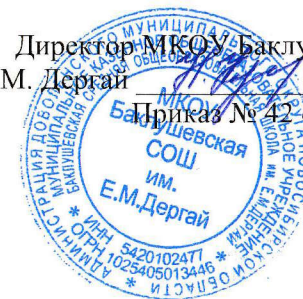


Утверждаю
Директор МКОУ Баклушевской СОШ
им. Е.М. Дергай /Н.Г. Кучер/
Приказ № 42 от 31.08.2026 г.



Примерное десятидневное меню
для одноразового питания обучающихся 7-11 лет
МКОУ Баклушевская средняя общеобразовательная школа имени Е.М. Дергай
на 2026-2027 учебный год

Примерное десятидневное меню для разового питания обучающихся 7-11 лет (обед) в соответствии с
рекомендуемыми среднесуточными наборами пищевых продуктов **МКОУ Баклушевская СОШ им.
Е.М.Дергай**

Наименование блюд и продуктов	Химический состав					витамины				минеральные вещества				№ тех. Карты
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)	В ¹	В ²	С	А	Ca	Fe	Mg	P	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
день №1														
обед														
Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	15,00	79,80	8,40	0,54	12,00	15,60	№54-3з
Капуста тушеная с мясом	200	22,00	22,00	13,30	339,40	0,09	0,19	28,88	103,13	83,34	3,64	48,36	232,71	№54-10м
Компот из чернослива	200	0,50	0,20	19,40	81,30	0,00	0,02	0,30	1,50	18,00	0,67	22,00	18,00	№54-3хн
Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,05	0,02	0,00	0,00	10,50	1,17	14,10	47,40	пром
Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	0,66	8,40	39,00	пром
Сыр тверд\ сортов в нарезке	20	4,60	5,90	0,00	71,70	0,01	1,09	0,11	39,00	132,00	0,15	5,30	75,00	№ 54- 1з
Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5,90	6,80	12,50	134,60	0,90	0,06	7,46	102,40	37,60	0,85	16,78	38,40	№54-5с
всего за обед	770	40,30	35,90	87,00	831,60									
день №2														
обед														
Салат из моркови и яблок	60	0,50	6,10	4,30	74,30	0,03	0,03	3,63	732,90	13,50	0,66	15,57	22,38	№54-11з
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,90	5,40	9,70	98,90	0,050	0,300	6,77	134,66	40,58	0,87	21,86	53,49	№54-2с
Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	0,03	0,02	0,00	18,36	106,65	0,49	23,59	72,57	№54-6г
Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,80	4,10	6,10	112,30	0,08	0,14	0,94	295,32	50,56	1,03	43,83	189,36	№ 54-14р
Соус молочный натуральный	30	1,10	2,20	2,90	35,70	0,02	0,04	0,16	10,44	32,86	0,06	4,01	25,97	№54-5соус
Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	9,02	0,00	0,00	12,00	0,66	8,40	39,00	
Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,05	0,02	0,00	0,00	10,50	1,17	14,10	47,40	
Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,30	75,90	0,02	0,01	0,10	0,00	0,24	0,00	0,03	0,02	№54-4хн
всего за обед	830	27,90	23,60	117,20	792,40									
день №3														
обед														
Перец болгарский в нарезке	60	0,80	0,10	2,90	15,40	0,05	0,05	120,00	150,00	4,80	0,30	4,20	9,6	№54-4з

Суп картофель с макарон\ изделиями	200	3,60	2,50	18,10	109,50	0,10	0,28	6,89	97,51	19,76	0,86	23,15	64,06	№54-7с
Горошница	150	14,50	1,30	33,80	204,80	0,44	0,09	0,00	0,90	124,95	4,45	69,91	215,00	№54-21г
Оладьи из печени по -кунцевски	100	17,40	11,30	15,60	234,10	0,20	1,30	9,90	3390,00	20,00	5,05	17,90	216,00	№54-31м
Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,60	66,90	0,01	0,03	0,32	70,00	28,00	0,58	18,00	25,00	№54-2хн
Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,05	0,02	0,00	0,00	10,50	1,17	14,10	47,40	пром
Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	0,66	8,40	39,00	пром
всего за обед	800	43,90	16,20	125,50	822,50									
день №4														
обед														
Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	15,00	79,80	8,40	0,54	12,00	15,6	№54-3з
Суп гороховой	200	5,20	4,40	15,90	123,80	0,15	0,26	4,77	97,19	32,55	1,48	31,15	89,29	№54-8с
Жаркое по домашнему	200	20,10	18,80	17,20	317,90	0,14	0,19	9,53	27,26	25,21	3,43	44,50	230,52	№54-9м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	0,02	15,00	108,08	0,08	2,11	4,31	№ 54-1хн
Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,05	0,02	0,00	0,00	10,50	1,17	14,10	47,40	пром
Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	0,66	8,40	39,00	пром
всего за обед	750	33,1	24,2	94,7	727,3									
день №5														
обед														
Свела отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	0,01	0,02	2,67	0,79	83,01	0,80	12,53	24,48	№54-28з
Макаронны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	0,06	0,02	0,00	18,40	105,83	0,73	7,20	40,70	№54-1г
Гуляш из говядины	100	17,00	16,50	3,90	231,70	0,04	0,11	1,41	25,50	15,00	2,48	23,00	167,00	№54-2м
Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	0,66	8,40	39,00	пром
Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,05	0,02	0,00	0,00	10,50	1,17	14,10	47,40	пром
Щи из свеж капусты со сметаной	200	2,90	5,40	5,30	80,70	0,04	0,29	10,76	104,95	44,37	0,48	15,78	41,83	№54-1с
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,10	65,40	0,01	0,50	80,00	98,00	11,00	0,54	3,00	3,00	№54-13хн
всего за обед	800	33,30	28,00	101,80	791,60									
день №6														
обед														
Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	0,02	0,02	6,00	6,00	13,80	0,36	8,40	25,20	№54-2з
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	0,21	0,12	0,00	19,20	15,00	4,04	120,00	181,00	№54-4г
Курица отварная	100	32,10	2,40	1,10	154,80	0,08	0,08	3,80	30,60	1,87	111,00	220,00	100,00	№54-21м
Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,05	0,02	0,00	0,00	10,50	1,17	14,10	47,40	пром
Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	0,66	8,40	39,00	пром

Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,90	5,40	9,70	98,90	0,05	0,03	6,77	134,66	40,58	0,87	21,86	53,49	№54-2с
Соус сметанный натуральный	30	0,90	4,90	2,00	55,80	0,01	0,03	0,05	23,31	24,08	0,07	2,58	17,23	№ 54-4соус
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	9,90	41,60	0,01	0,01	1,60	1,20	13,80	0,36	8,40	25,20	№54-32хн
всего за обед	830	51,4	20,1	99,6	785,1									
день №7														
обед														
Салат из бланшированной капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	81,50	0,02	0,02	23,11	121,52	27,80	0,36	104,00	152,84	№ 54-8з
Суп картофель с рыбой	200	9,40	3,60	14,50	128,10	0,13	0,32	7,77	111,07	35,29	1,14	44,02	153,00	№54-31с
Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,05	0,02	0,00	0,00	10,50	1,17	14,10	47,40	пром
Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	0,66	8,40	39,00	пром
Плов с курицей	200	27,30	6,50	33,30	300,40	0,09	0,09	2,36	165,00	75,84	2,02	108,24	234,90	№54-12м
Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,60	66,90	0,01	0,05	0,32	69,96	90,50	0,58	18,27	25,40	№54-2хн
всего за обед	750	45,3	17,2	108,7	768,7									
день №8														
обед														
Перец болгарский в нарезке	60	0,80	0,10	2,90	15,40	0,05	0,05	120,00	150,00	4,80	0,30	4,20	9,60	№54-4з
Молоко 3,2%	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,14	0,30	2,60	44,00	240,00	0,20	28,00	180,00	пром
Картофель отварной в молоке	150	4,50	4,40	26,60	164,20	0,15	0,14	10,91	20,49	63,03	1,18	33,33	109,71	№54-10г
Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,80	4,10	6,10	112,30	0,08	0,14	0,94	295,32	50,56	1,03	43,83	189,36	№54-14р
Соус молочный натуральный	30	1,10	2,20	2,90	35,70	0,02	0,04	0,16	10,44	32,86	0,06	4,01	25,97	№54-5 соус
Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	0,66	8,40	39,00	пром
Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,05	0,02	0,00	0,00	10,50	1,17	14,10	47,40	пром
Суп Крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	3,20	5,50	10,30	103,40	0,05	0,31	6,42	103,29	35,00	0,55	17,44	63,97	№54-10с
всего за обед	830	34,80	22,20	97,90	729,40									
день №9														
обед														
Морковь отварная дольками	60	0,80	2,70	4,10	43,90	0,03	0,04	1,31	792,90	53,13	0,40	21,62	32,08	№54- 27з
Суп из овощей	200	7,00	18,50	40,35	356,00	0,25	0,18	34,00	494,00	312,90	2,73	75,02	179,33	№ 54-17с
Макроны отварные с овощами	150	4,70	6,19	26,55	180,80	0,07	0,04	2,00	293,20	87,20	0,89	17,77	51,20	№ 54-2г
Котлета из говядины	100	16,43	15,66	14,79	265,70	0,07	0,13	0,11	19,90	35,78	2,30	23,54	165,09	№ 54-4м
Кисель из клюквы	200	0,10	0,04	14,02	56,80	0,03	0,03	1,20	0,00	63,27	0,13	2,61	5,90	№ 54-25 хн

