

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 12-18 лет
МКОУ Баклушевская средняя общеобразовательная школа имени Е.М. Дергай
на 2026-2027 учебный год

Примерное десятидневное меню для разового питания обучающихся 12-18 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	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00	133,00	14,00	0,90	20,00	26,00	№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	0,06	0,14	52,00	176,00	0,20	7,00	100,00	№ 54- 1з
Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,40	8,40	15,70	168,30	0,08	0,05	6,57	199,00	77,38	0,97	28,59	115,80	№54-27с
всего за обед	860	42,20	37,60	91,70	873,90									
день №2														
обед														
Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,10	123,80	0,05	0,05	6,05	1222,00	22,50	1,10	25,95	37,30	№54-11з
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,60	6,70	12,10	123,60	0,060	0,370	8,46	168,00	50,72	1,09	27,33	66,87	№54-2с
Рис отварной	200	4,80	6,40	48,60	271,40	0,04	0,03	0,00	24,50	142,20	0,66	31,45	96,76	№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	970	30,20	30,60	134,60	934,50									
день №3														
обед														
Перец болгарский в нарезке	100	1,30	0,10	4,90	25,70	0,08	0,09	200,00	250,00	8,00	16,00	7,00	16	№54-4з

Суп картофель с макарон\ изделиями	250	4,50	3,20	22,60	136,90	0,12	0,35	8,61	122,00	24,70	1,08	28,94	80,07	№54-7с
Горошница	200	19,30	1,80	45,00	273,10	0,58	0,12	0,00	1,20	166,60	5,93	93,22	286,67	№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	940	50,10	17,40	143,20	928,50									
день №4														
обед														
Помидор в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00	133,00	14,00	0,90	20,00	26	№54-3з
Суп гороховой	250	6,50	5,40	19,90	154,80	0,19	0,33	5,96	121,00	40,70	1,85	38,94	111,61	№54-8с
Жаркое по домашнему	250	25,10	23,40	21,50	397,40	0,18	0,24	11,92	34,10	31,52	4,28	55,62	288,20	№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	890	39,8	29,9	104,5	846,4									
день №5														
обед														
Свела отварная дольками	100	1,50	0,10	8,70	42,00	0,02	0,03	4,45	1,31	138,55	1,33	20,88	40,80	№54-28з
Макаронны отварные	200	7,10	6,60	43,70	262,40	0,08	0,03	0,00	24,50	141,11	0,98	9,60	54,30	№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	250	3,60	6,70	6,60	100,90	0,04	0,36	13,46	131,00	55,47	0,60	19,72	52,30	№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	940	36,40	31,00	117,50	894,20									
день №6														
обед														
Огурец в нарезке	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	0,04	10,00	10,00	23,00	0,60	14,00	42,00	№54-2з
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,00	8,50	47,90	311,60	0,30	0,16	0,00	25,60	62,15	5,40	160,21	241,32	№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	250	3,60	6,70	12,10	123,60	0,06	0,37	8,46	168,00	50,72	1,10	27,33	66,87	№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	970	55,2	23,6	115	893,3									
день №7														
обед														
Салат из б/качаной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	135,90	0,03	0,04	38,52	203,00	46,32	0,60	17,34	32,01	№ 54-8з
Суп картофельный с рыбой	250	11,80	4,50	18,10	160,10	0,16	0,40	9,72	129,00	44,11	1,42	55,77	192,30	№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	840	48,3	22,1	116,1	855,1									
день №8														
обед														
Перец болгарский в нарезке	100	1,30	0,10	4,90	25,70	0,08	0,09	200,00	250,00	8,00	0,50	7,00	16,00	№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	200	6,00	5,90	35,50	219,00	0,20	0,18	14,55	27,30	84,03	1,58	44,45	146,30	№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)	250	4,00	6,80	12,90	129,20	0,06	0,39	8,03	129,00	43,74	0,70	21,80	79,96	№54-10с
всего за обед	970	37,60	25,00	111,40	820,30									
день №9														
обед														
Морковь отварная дольками	100	1,30	4,50	6,80	73,10	0,05	0,06	2,18	1308,00	87,50	0,66	36,04	52,24	№54- 27з
Суп из овощей	250	1,80	4,60	10,10	89,00	0,06	0,04	8,50	124,00	78,24	0,68	18,76	44,83	№ 54-17с
Макроны отварные с овощами	200	6,30	8,30	35,40	241,00	0,09	0,05	2,68	391,00	116,26	1,18	23,70	68,24	№ 54-2г
Котлета из говядины	100	18,20	17,40	16,40	295,20	0,08	0,15	0,11	22,10	39,76	2,56	26,16	183,43	№ 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
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

