

УТВЕРЖДЕНО

Индивидуальный предпри-  
ниматель Каширин  
Дмитрий Викторович

Каширин Д.В.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Частоозерская  
средняя общеобразовательная  
школа"

Потрехалова С.А.



Перспективное десятидневное меню  
для обучающихся с 11 лет и старше  
МБОУ "Частоозерская средняя общеобразовательная  
школа"

2025г. - 2026г.

|         | наименование блюда     | выход, г | белки, г | жиры,г | углеводы, г | калорийность<br>блюда,ккал | калорийность,ккал |
|---------|------------------------|----------|----------|--------|-------------|----------------------------|-------------------|
| День №1 |                        |          |          |        |             |                            |                   |
| №202    | Вермишель отварная     | 200      | 6,79     | 0,8    | 38,3        | 208,4                      |                   |
| №268    | Котлета "Эффект"       | 100      | 14,4     | 20,49  | 12,02       | 292,73                     |                   |
|         | припущенная            |          |          |        |             |                            |                   |
|         | Хлеб пшеничный         | 20       | 1,58     | 0,2    | 9,66        | 46,76                      |                   |
|         | Хлеб ржано-пшеничный   | 30       | 1,68     | 0,33   | 14,82       | 68,97                      |                   |
| №14     | Масло сливочное 82,5%  | 10       | 0,1      | 7,2    | 0,13        | 65,72                      |                   |
| №377    | Чай с сахаром          | 200      | 0,53     |        | 20,2        | 40                         |                   |
|         | ИТОГО:                 | 560      | 25,08    | 29,02  | 95,13       | 722,58                     | 722,58            |
| День №2 |                        |          |          |        |             |                            |                   |
| №81     | Борщ со сметаной       | 200      | 10,8     | 3,2    | 19,13       | 254,3                      |                   |
| №15     | Сыр нарезка            | 20       | 4,64     | 5,9    |             | 71,66                      |                   |
|         |                        |          |          |        |             |                            |                   |
|         | Хлеб пшеничный         | 20       | 1,58     | 0,2    | 9,66        | 46,76                      |                   |
|         | Хлеб ржано-пшеничный   | 30       | 1,68     | 0,33   | 14,82       | 68,97                      |                   |
| №341    | Фрукт (мандарин)       | 100      | 0,7      | 0,17   | 19,57       | 85,22                      |                   |
| №389    | Компот плодово-ягодный | 200      | 1,16     | 0,3    | 47,26       | 196,38                     |                   |
|         | ИТОГО:                 | 570      | 20,56    | 10,1   | 110,44      | 723,29                     | 723,29            |
| День №3 |                        |          |          |        |             |                            |                   |
| №312    | Пюре картофельное      | 200      | 4,11     | 3,11   | 25,51       | 146,31                     |                   |
| №268    | Тефтели "Дачные"       | 100      | 14,4     | 20,49  | 12,02       | 292,73                     |                   |
|         | припущенные            |          |          |        |             |                            |                   |
|         | Хлеб пшеничный         | 20       | 1,58     | 0,2    | 9,66        | 46,76                      |                   |
|         | Хлеб ржано-пшеничный   | 30       | 1,68     | 0,33   | 14,82       | 68,97                      |                   |

|                |                                          |            |             |              |               |               |               |
|----------------|------------------------------------------|------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| №452           | Печенье                                  | 20         | 1,67        | 0,8          | 15,42         | 75,6          |               |
| №349           | Компот из сухофруктов                    | 200        | 1,16        | 0,3          | 47,26         | 196,38        |               |
|                | <b>ИТОГО:</b>                            | <b>570</b> | <b>24,6</b> | <b>25,23</b> | <b>124,69</b> | <b>826,75</b> | <b>826,75</b> |
| <b>День №4</b> |                                          |            |             |              |               |               |               |
| № 106          | Суп рыбный (консерва скумбрия)           | 200        | 3,68        | 3,42         | 11,18         | 189,2         |               |
| №223           | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 100/10     | 16,08       | 12,62        | 30,8          | 297           |               |
| №382           | Какао с молоком                          | 200        | 3,78        | 0,67         | 26            | 125,11        |               |
|                | Хлеб пшеничный                           | 20         | 1,58        | 0,2          | 9,66          | 46,76         |               |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30         | 1,68        | 0,33         | 14,82         | 68,97         |               |
|                | <b>ИТОГО:</b>                            | <b>560</b> | <b>26,8</b> | <b>17,24</b> | <b>92,46</b>  | <b>727,04</b> | <b>727,04</b> |
| <b>День №5</b> |                                          |            |             |              |               |               |               |
| № 291          | Плов из курицы                           | 250        | 27,48       | 28,15        | 43,36         | 536,6         |               |
| № 131          | Горошек зеленый отварной (консер.)       | 50         | 4,33        | 2,18         | 11,12         | 80,95         |               |
| №291           | Хлеб пшеничный                           | 20         | 1,58        | 0,2          | 9,66          | 46,76         |               |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30         | 1,68        | 0,33         | 14,82         | 68,97         |               |
|                | Чай с сахаром                            | 200        | 0,53        |              | 20,2          | 40            |               |
| №377           | <b>ИТОГО:</b>                            | <b>550</b> | <b>35,6</b> | <b>30,86</b> | <b>99,16</b>  | <b>773,28</b> | <b>773,28</b> |
| <b>День №6</b> |                                          |            |             |              |               |               |               |
| №309           | Макароны отварные с маслом               | 200        | 6,12        | 9            | 34,2          | 269,2         |               |
| №268           | Котлета "Эффект" припущенная             | 100        | 14,4        | 20,49        | 12,02         | 292,73        |               |
|                | Хлеб пшеничный                           | 20         | 1,58        | 0,2          | 9,66          | 46,76         |               |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30         | 1,68        | 0,33         | 14,82         | 68,97         |               |
| №377           | Чай с сахаром                            | 200        | 0,53        |              | 9,47          | 40            |               |

|          |                                    |        |       |       |        |        |        |
|----------|------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|
|          | ИТОГО:                             | 550    | 24,31 | 30,02 | 80,17  | 717,66 | 717,66 |
| День №7  |                                    |        |       |       |        |        |        |
| №259     | Жаркое по-домашнему<br>(свинина)   | 250    | 17,58 | 42,14 | 23,69  | 547,14 |        |
| №338     | Фрукт (яблоко)                     | 200    | 0,8   | 0,8   | 19,6   | 88,8   |        |
|          | Хлеб пшеничный                     | 20     | 1,58  | 0,2   | 9,66   | 46,76  |        |
|          | Хлеб ржано-пшеничный               | 30     | 1,68  | 0,33  | 14,82  | 68,97  |        |
| №349     | Компот из сухофруктов              | 200    | 1,16  | 0,3   | 47,26  | 196,38 |        |
|          | ИТОГО:                             | 700    | 22,8  | 43,77 | 115,03 | 948,05 | 948,05 |
| День №8  |                                    |        |       |       |        |        |        |
| №321     | Капуста тушеная                    | 200    | 5,22  | 14,4  | 39,85  | 344,33 |        |
| №268     | Котлета "Эффект"<br>припущенная    | 100    | 14,4  | 20,49 | 12,02  | 292,73 |        |
|          | Хлеб пшеничный                     | 20     | 1,58  | 0,2   | 9,66   | 46,76  |        |
|          | Хлеб ржано-пшеничный               | 30     | 1,68  | 0,33  | 14,82  | 68,97  |        |
| №377     | Чай с сахаром                      | 200    | 0,53  |       | 20,2   | 40     |        |
|          | ИТОГО:                             | 550    | 23,41 | 35,42 | 96,55  | 792,79 | 792,79 |
| День №9  |                                    |        |       |       |        |        |        |
| №112     | Суп куриный с<br>вермишелью        | 200    | 8,22  | 8,9   | 50,2   | 248,8  |        |
| №223     | Запеканка из творога с<br>повидлом | 100/10 | 16,08 | 12,62 | 30,8   | 297    |        |
| №382     | Какао с молоком                    | 200    | 3,78  | 0,67  | 26     | 125,11 |        |
|          | Хлеб пшеничный                     | 20     | 1,58  | 0,2   | 9,66   | 46,76  |        |
|          | Хлеб ржано-пшеничный               | 30     | 1,68  | 0,33  | 14,82  | 68,97  |        |
|          | ИТОГО:                             | 560    | 31,34 | 22,72 | 131,48 | 786,64 | 786,64 |
| День №10 |                                    |        |       |       |        |        |        |

|      |                               |            |              |              |               |                |                |
|------|-------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
| №302 | Каша гречневая<br>рассыпчатая | 200        | 10,68        | 4,92         | 47,81         | 309,14         |                |
| №260 | Гуляш из свинины              | 100        | 10,64        | 28,19        | 2,89          | 309            |                |
| №377 | Чай с сахаром                 | 200        | 0,53         |              | 9,47          | 40             |                |
|      | Хлеб пшеничный                | 20         | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 46,76          |                |
|      | Хлеб ржано-пшеничный          | 30         | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97          |                |
|      | <b>ИТОГО:</b>                 | <b>550</b> | <b>25,11</b> | <b>33,64</b> | <b>84,65</b>  | <b>773,87</b>  | <b>773,87</b>  |
|      | <b>средние значения:</b>      | <b>572</b> | <b>25,96</b> | <b>27,80</b> | <b>102,98</b> | <b>779,195</b> | <b>779,195</b> |