

МБОУ " Камышевская СОШ №9 "

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Е.В.Ершова



ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания учащихся общеобразовательных школ

Сезон : осень - зима

на 2025-2026 учебный год сотрудники школы

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углев. г	Энерг. Ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ													
124	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной	250	2.3	2.8	6.3	120	34.66	17.8	38.1	0.64	0.05	14.77	0
437	Гуляш из говядины	100	14.9	15.9	25	210	29.4	31.39	234.98	2.8	0.2	1.54	0
511	Рис отварной	200	4.5	10.8	45.2	280.2	4.8	26	79	0.5	0	0	0
685	Чай с сахаром	215	0.2	0	13.7	58	6	0	0	0.4	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5.2	0.8	27.4	131.8	6	8.4	39	0.66	0.006	0	0
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	13.3	69.6	1.56	63.2	63.5	18.8	0.007	0	0
	Консервы овощные закусочные порциями (огурец соленный)	100	1	0.2	3	20	13.8	8.4	14.4	0.36	0	3	0
обед	ИТОГО:	965	30.7	30.98	133.9	889.6	96.22	155.19	468.98	24.16	0.263	19.31	0
завтрак													
247	Каша манная на молоке с маслом	250	10.7	16.3	29	185.6	129	23.52	156.05	0.3	0.08	1.09	36.72
693	Какао с молоком	200	3.52	3	21	136	122	14	90	0.56	0.04	1.3	0.01
	Печенье в ассортименте обогащенное	30	1.50	3	13	125.10	3	0	0	0	0	11	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	6.06	0.56	31.96	153.77	0.7	9.8	45.5	0.77	0.007	0	0
завтрак	ИТОГО:	550	21.78	22.66	94.96	600.47	254.70	47.32	291.55	1.63	0.127	13.39	36.73
Итого за завтрак и обед		1515	52.48	53.64	228.86	1490.07	350.92	202.51	760.53	25.79	0.39	32.7	36.73
2 ДЕНЬ													
142	Суп картофельный с рыбной консервой	250	8.6	12.3	19.8	168.3	36.24	37.88	141.22	1.01	0.08	7.29	12
431	Печень говяжья по-строгановски	100	12.85	8.55	18.4	187.2	43.75	32.13	166.38	1.5	0.1	0.15	28.75
516	Макароны отварные	200	6	10	40.6	280.9	4.86	21.12	37.17	1.11	0.06	0	21
	Напиток Витаминизированный	200	0	0	19	60	0	0	0	0	0.3	20	120
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5.2	0.8	27.4	131.8	6	8.4	39	0.66	0.006	0	0
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	13.3	69.6	1.56	63.2	63.5	18.8	0.007	0	0
	Поджаренная овощи свежие	100	0.5	0.1	1.5	8.5	13.38	8.4	26	0.36	0.02	6	6

обед	ИТОГО:	950	35.75	32.23	140	906.3	105.79	171.13	473.27	23.44	0.573	33.44	187.75
завтрак													
246	Каша пшеничная на молоке с маслом	250	10.3	16	32.57	298.3	140.58	86.7	257.3	2.75	0.26	1.2	81
693	Какао с молоком	200	3.52	3	21	136	122	14	90	0.56	0.04	1.3	0.01
	Печенье в ассортименте обогащенное	30	2	3	13	97	3	0	0	0	0	11	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	6.06	0.56	31.96	153.77	0.7	9.8	45.5	0.77	0.007	0	0
завтрак	ИТОГО:	550	21.38	22.36	98.53	685.27	266.28	110.5	392.8	4.08	0.307	13.5	81.01
	Итого за завтрак и обед	1500	57.13	54.59	238.53	1591.57	372.07	281.63	866.07	27.52	0.88	46.94	268.76
3 ДЕНЬ													
140	Суп с макаронами изделиями картофелем и курой, сметаной	250	3.2	5.6	23.7	123.9	19.68	21.6	53.32	0.87	0.09	6.6	0
494	Куриное бедро запеченное	100	10.1	16.2	0.7	188	43.65	19.25	149.58	1.71	0.13	2.08	0.9
508	Каша гречневая рассыпчатая	200	8.5	5.61	41.2	152.3	12.98	67.5	208.5	3.95	0.18	0	0.02
685	Чай с сахаром	215	0.2	0	13.7	58	6	0	0	0.4	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5.2	0.8	27.4	131.8	6	8.4	39	0.66	0.006	0	0
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	13.3	69.6	1.56	63.2	63.5	18.8	0.007	0	0
	Подарнировка овощи свежие	100	0.7	0.1	2.3	12.8	8.4	12	15.6	0.54	0.04	15	79.8
обед	ИТОГО:	965	30.5	28.79	122.3	736.4	98.27	191.95	529.5	26.93	0.453	23.68	80.72
завтрак													
ст.247	Каша ячневая на молоке с маслом	250	12.9	16	39	263.9	127	74.7	196.6	2	0.2	1.3	0.1
685	Чай с сахаром	215	0.2	0	13.7	58	6	0	0	0.4	0	0	0
3	Бутерброд с маслом, сыром	35	2.7	6	10	123	0.5	0	1	0	0	0	29.5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	6.06	0.56	31.96	153.77	0.7	9.8	45.5	0.77	0.007	0	0
завтрак	ИТОГО:	570	21.86	22.56	94.66	598.67	134.2	84.5	243.1	3.17	0.207	1.3	29.6
	Итого за завтрак и обед	1535	52.36	51.35	216.96	1335.07	232.47	276.45	772.6	30.1	0.66	24.98	110.32
4 ДЕНЬ													
139	Суп гороховый	250	5.1	8.3	16.9	97.6	30.46	28.24	69.74	1.62	0.18	4.65	0
499	Котлета из филе кури	100	10.1	8.1	8.9	209	56	15.4	105.9	1.01	0.04	0.26	64
516	Макаронны отварные	200	6.1	10.6	39.8	249.7	4.86	21.12	37.17	1.11	0.06	0	21
	Сок яблочный	200	1	0.2	20	90	14	8	14	0.6	0	4	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5.2	0.8	27.4	131.8	6	8.4	39	0.66	0.006	0	0
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	13.3	69.6	1.56	63.2	63.5	18.8	0.007	0	0
	Консервы овощные закусочные порциями (икра кабачковая)	100	0.9	2.8	4.42	46.8	36	20	36	0.92	0.2	14.84	20.2
обед	ИТОГО:	950	31	31.28	130.72	894.5	148.88	164.36	365.31	24.72	0.493	23.75	105.2
завтрак													
246	Каша рисовая на молоке с маслом	250	10.3	18	41.9	316.8	5.9	21.8	67	0.47	0.03	0	20
	Напиток Витаминизированный	200	0	0	18.4	80	0	0	0	0	0.3	20	120
337	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	19	4.2	67	0.87	0.02	0	62.4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	6.06	0.56	31.96	153.77	0.7	9.8	45.5	0.77	0.007	0	0
завтрак	ИТОГО:	560	21.16	22.56	92.56	607.17	25.6	35.8	179.5	2.11	0.357	20	202.4
	Итого за завтрак и обед	1510	52.16	53.84	223.28	1501.67	174.48	200.16	544.81	26.83	0.85	43.75	307.6
5 ДЕНЬ													
110	Борщ капустный с картофелем, курой и сметаной	250	1.5	6.8	52.3	231	35.5	21	42.58	0.95	0.04	8.23	0
377	Рыба запеченная	100	15.8	15.6	1.4	127.8	12.8	10	84.25	0.54	0.005	0.96	3.75
520	Пюре картофельное	200	3.9	8.1	21.9	238.3	36.98	27.75	86.6	1.01	0.14	18.17	25.5
638	Компот из кураги	200	1.2	0	12.1	94.2	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0

	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5.2	0.8	27.4	131.8	6	8.4	39	0.66	0.006	0	0
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	13.3	69.6	1.56	63.2	63.5	18.8	0.007	0	0
	Полгарнировка овощи свежие	100	0.8	0.1	2.9	15.4	4.8	4.2	9.6	0.3	0.06	120	150
обед	ИТОГО:	950	31	31.88	131.3	908.1	104.04	134.55	329.13	22.44	0.269	148.44	179.25
завтрак													
ст.246	Каша гречневая на молоке с маслом	250	9	14.2	26	263.1	12.2	98.1	147.7	3.32	0.15	0	20
692	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	3.6	25	152	34	7	45	0	0.02	0	0.08
2	Бутерброд с маслом и повидлом	35	2.7	4.2	10	111	19.09	0	0	1.25	0.09	0.87	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	6.06	0.56	31.96	153.77	0.7	9.8	45.5	0.77	0.007	0	0
завтрак	ИТОГО:	555	21.66	22.56	92.96	679.87	65.99	114.9	238.2	5.34	0.267	0	20.08
	Итого за завтрак и обед	1505	52.66	54.44	224.26	1587.97	170.03	249.45	567.33	27.78	0.536	148.44	199.33
6 ДЕНЬ													
148	Суп с лапшой	250	4.6	6.5	25.9	247.5	19.68	21.6	53.32	0.87	0.09	6.6	0
423	Бездрожжанов	100	19.2	8.1	16	203	29.4	31.39	234.98	2.8	0.2	1.54	0
511	Рис отварной	200	3.7	4.7	37.2	209	4.8	26	79	0.5	0	0	0
686	Чай с сахаром с лимоном	222	0.3	15.2	13	60	6	0	0	0.4	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5.2	0.8	27.4	131.8	6	8.4	39	0.66	0.006	0	0
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	13.3	69.6	1.56	63.2	63.5	18.8	0.007	0	0
	Консервы овощные закусочные порциями (кукуруза)	100	1.2	0.2	6.1	31.3	22	6.8	22	0.2	0.02	1.16	0.72
обед	ИТОГО:	772	36.8	35.98	138.9	952.2	89.44	157.39	491.8	24.23	0.323	9.3	0.72
завтрак													
ст. 247	Каша манная на молоке с маслом	250	11.6	17	29.1	321.9	129	7.9	38.6	0.47	0.04	0	20
	Булочка	80	3.4	5.2	15.1	136.2	35.6	22.6	68.6	1.1	0.1	0.6	0.6
685	Чай с сахаром	215	0.1	0	13.7	58	6	0	0	0.4	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	6.06	0.56	31.96	153.77	0.7	9.8	45.5	0.77	0.007	0	0
завтрак	ИТОГО:	615	21.16	22.76	89.86	669.87	171.3	40.3	152.7	2.74	0.147	0.6	20.6
	Итого за завтрак и обед	1387	57.96	58.74	228.76	1622.07	260.74	197.69	644.5	26.97	0.47	9.9	21.32
7 ДЕНЬ													
132	Рассольник "Ленинградский"	250	3.6	6.9	43.9	123.9	19.96	21.12	50.64	0.75	0.08	6.03	0
461	Тефтели из говядины с соусом	120	13.8	14.4	13.1	236	9.8	12.2	216.3	1.22	0.05	1.2	0
510	Каша гречневая вязкая	200	5	8.2	35	201	9.4	73.5	111.1	2.49	0.11	0	20
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	90	14	8	14	0.6	0	4	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5.2	0.8	27.4	131.8	6	8.4	39	0.66	0.006	0	0
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	13.3	69.6	1.56	63.2	63.5	18.8	0.007	0	0
	Консервы овощные закусочные порциями (огурец)	100	0.48	0.06	0.96	7.8	13.8	8.4	14.4	0.36	0	3	0
обед	ИТОГО:	970	31.68	31.04	153.86	860.1	74.52	194.82	508.94	24.88	0.253	14.23	20
завтрак													
247	Каша геркулесовая на молоке с маслом	250	10.6	12	42.3	196.3	142.6	69.3	230.5	1.7	0.2	1.3	0.1
692	Кофейный напиток с молоком	200	2.5	3.6	8.7	152	34	7	45	0	0.02	0	0.08
3	Бутерброд с маслом, сыром	35	2.7	6	10	123	0.5	0	1	0	0	0	29.5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	6.06	0.56	31.96	153.77	0.7	9.8	45.5	0.77	0.007	0	0
завтрак	ИТОГО:	555	21.86	22.16	92.96	625.07	177.8	86.1	322	2.47	0.227	1.3	29.68
	Итого за завтрак и обед	1525	53.54	53.2	246.82	1485.17	252.32	280.92	830.94	27.35	0.48	15.53	49.68
8 ДЕНЬ													
138	Суп картофельный с крупой	250	3.5	13.6	38.2	175.2	18.44	20	50.04	0.71	0.08	6.6	0
388	Котлета рыбная (горбуша)	100	13.8	6.6	10.5	182.1	22	24	161	0.74	0.14	0.29	29.2
520	Пюре картофельное	200	4	9.8	31.9	326.9	39	28	84	1.03	0.12	10.2	23.8
700	Напиток из брусники	200	0.1	0.1	7.9	41.7	4.5	1.2	2.8	0.09	0	1.2	0.96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5.2	0.8	27.4	131.8	6	8.4	39	0.66	0.006	0	0

	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	13.3	69.6	1.56	63.2	63.5	18.8	0.007	0	0
	Консервы овощные закусочные порциями (зеленый горошек)	100	1.7	0.01	3.5	22.1	10.6	11	32	0.38	0.06	2.4	18
обед	ИТОГО:	950	30.8	31.29	124.8	949.4	97.6	154.6	429.54	22.32	0.413	19.49	71
завтрак													
246	Каша гречневая на молоке с маслом	250	6.2	10.9	29.3	181	12.2	98.1	147.7	3.32	0.15	0	20
693	Какао на молоке	200	3.52	3.72	25.49	145.2	122	14	90	0.56	0.04	1.3	0.01
337	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	15.2	19	4.2	67	0.87	0.02	0	62.4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	6.06	0.56	31.96	153.77	0.7	9.8	45.5	0.77	0.007	0	0
завтрак	ИТОГО:	560	20.58	19.18	87.05	495.17	153.9	126.1	350.2	5.52	0.217	1.3	82.41
Итого за завтрак и обед		1510	51.38	50.47	211.85	1444.57	251.5	280.7	779.74	27.84	0.63	20.79	153.41
9 ДЕНЬ													
135	Суп из овощей	250	3.9	13.6	46.3	145.3	25.71	43.02	69.47	0.07	0.11	6.8	0
534	Горохница	200	3.7	4.4	14.6	113.5	22	48	108	1.03	0.05	0.47	4.72
499	Котлета из филе курицы	100	10.1	8.1	8.9	209	22	48	108	1.03	0.05	0.47	4.72
638	Компот из кураги	200	1	0.1	15.7	66.9	28	18	25	0.58	0.01	0.32	70
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5.2	0.8	27.4	131.8	6	8.4	39	0.66	0.006	0	0
	Поджаренная капуста свежая	100	0.7	0.1	2.3	12.8	8.4	12	15.6	0.54	0.04	15	79.8
обед	ИТОГО:	910	24.6	27.1	115.2	679.3	112.11	177.42	365.07	3.91	0.266	23.06	159.24
завтрак													
ст. 246	Каша рисовая на молоке с маслом	250	10.2	13.6	38	294.6	126.8	21.8	67	0.47	0.03	0	20
	Сок яблочный	200	1	0.2	12.3	75	14	8	14	0.6	0	4	0
	Печенье в ассортименте обогащенное	30	4	8	9	97	3	0	0	0	0	11	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	6.06	0.56	31.96	153.77	0.7	9.8	45.5	0.77	0.007	0	0
завтрак	ИТОГО:	550	21.26	22.36	91.26	620.47	144.5	39.6	126.5	1.84	0.037	15	20
Итого за завтрак и обед		1460	45.86	49.46	206.46	1299.77	256.61	217.02	491.57	5.75	0.303	38.06	179.24
10 ДЕНЬ													
133	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250	5.9	8.3	18.5	142.1	32.07	5.42	34.98	0.3	0.06	0.03	1.02
436	Жаркое по-домашнему	300	16.3	22	51.9	409.3	19.44	41.06	210.63	2.52	0.13	5.61	15
	Напиток Витаминизированный	200	0	0	18.4	80	0	0	0	0	0.3	20	120
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5.2	0.8	27.4	131.8	6	8.4	39	0.66	0.006	0	0
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	13.3	69.6	1.56	63.2	63.5	18.8	0.007	0	0
	Поджаренная капуста свежая	100	0.5	0.1	1.5	8.5	13.38	8.4	26	0.36	0.02	6	6
обед	ИТОГО:	950	30.5	31.68	131	841.3	72.45	126.48	374.11	22.64	0.523	31.64	142.02
завтрак													
340	Омлет натуральный	240	14.6	19.9	26.3	267	151.72	25.97	346.49	3.91	0.13	0.33	452.9
685	Чай с сахаром	200	0.1	0	13.7	58	6	0	0	0.4	0	0	0
	Пряник	40	1.4	1.9	19.17	146.4	0.4	0.9	2.5	1.8	2.1	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	6.06	0.56	31.96	153.77	0.7	9.8	45.5	0.77	0.007	0	0
завтрак	ИТОГО:	550	22.16	22.36	91.13	625.17	158.82	36.67	394.49	6.88	2.237	0.33	452.9
Итого за завтрак и обед		1500	52.66	54.04	222.13	1466.47	231.27	163.15	768.6	29.52	2.76	31.97	594.92