


Утверждаю

«12» 01 2026 г.

Директор школы: 
(Дьячихина О.Н.)

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МКОУ БУЕРАК-ПОПОВСКОЙ СКШ

1-4 КЛАССЫ

2026г.

МЕНЮ

Сезон: зима-весна

Меню десятидневное 1 день

Категория: Дети 1-4 классы

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
	<i>Обед</i>					
141	Суп фасолевый	200	5,76	0,68	19,16	65
307/ 363	Тефтели с рисом(говядина)с соусом томатным 90/30	120	13,54	12,62	5,51	169,21
203	Макаронные изделия отварные	150	3,70	5,70	28,20	195,70
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
1	Овощи по сезону(огурец свежий)	60	0,41	0,1	0,84	5,0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	116,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,88	0,30	12,38	59,40
	Печенье	30	3,80	4,10	14,00	90,50
	Всего в обед	840	33,24	24,00	116,24	759,14

МЕНЮ

Сезон: зима-весна

Меню десятидневное 2 день

Категория: Дети 1-4 классы

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
	Обед					
124	Щи из капусты свежей	200	2,4	3,8	10,4	86
451/ 587	Котлета мясная с соусом томатным 90/30	120	14,02	10,8	13,8	152,77
297	Гречка отварная рассыпчатая	150	5,7	4,82	27,45	158,96
639	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	107,44
88	Овощи по сезону(икра кабачковая	60	0,90	4,30	3,75	57,70
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	116,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,88	0,30	12,38	59,40
	Печенье	30	3,80	4,10	14,00	90,50
Всего в обед		840	33,69	28,62	129,89	829,10

МЕНЮ

Сезон: зима-весна

Меню десятидневное 3 день

Категория: Дети 1-4 классы

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
	Обед					
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	1,83	16,87	93,11
492	Плов из птицы	200	15,10	18,00	30,20	345,80
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00
2	Свекла отварная 60/2	62	0,9	0,1	5,1	24,4
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	116,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,88	0,30	12,38	59,40
	Печенье	30	3,80	4,10	14,00	90,50
	Всего в обед	772	28,25	24,83	114,9	789,54

МЕНЮ

Сезон: зима-весна

Меню десятидневное 4 день

Категория: Дети 1-4 классы

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
	<i>Обед</i>					
139	Суп гороховый вегетарианский	200	5,72	0,48	16,12	101,88
106	Котлеты рыбные в томатном соусе	90	11,60	11,80	13,90	159,00
310	Картофель отварной с маслом	160	3,04	4,50	24,55	151,40
3	Капуста квашеная	60	0,9	4,30	3,75	57,70
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	116,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,88	0,30	12,38	59,40
	Печенье	30	3,80	4,10	14,00	90,50
	Всего в обед	820	31,09	25,98	120,85	794,21

МЕНЮ

Сезон: зима-весна

Меню десятидневное 5 день

Категория: Дети 1-4 классы

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
	Обед					
138	Суп рисовый	200	3,48	0,54	14,52	85,64
437	Гуляш(филе курицы)	90	11,84	12,9	32,44	232,81
203	Макаронные изделия отварные	150	3,70	5,70	28,20	195,70
639	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	107,44
7	Зеленый горошек	60	1,68	0,12	3,90	25,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	116,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,88	0,30	12,38	59,40
	Печенье	30	3,80	4,10	14,00	90,50
	Всего в обед	810	31,37	24,16	153,55	913,02

МЕНЮ

Сезон: зима-весна

Меню десятидневное 6 день

Категория: Дети 1-4 классы

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
	Обед					
124	Щи из капусты свежей	200	2,4	3,8	10,4	86
307/ 363	Тефтели с рисом(говядина)с соусом томатным 90/30	120	13,54	12,62	22,16	205,21
297	Гречка отварная рассыпчатая	150	5,7	4,82	27,45	158,96
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
1	Овощи по сезону(огурец свежий)	60	0,41	0,1	0,84	5,0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	116,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,88	0,30	12,38	59,40
	Печенье	30	3,80	4,10	14,00	90,50
	Всего в обед	840	31,88	26,24	123,38	779,40

МЕНЮ

Сезон: зима-весна

Меню десятидневное 7 день

Категория: Дети 1-4 классы

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
	Обед					
139	Суп гороховый вегетарианский	200	5,72	0,48	16,12	101,88
451/ 587	Котлета мясная с соусом томатным 90/30	120	14,02	13,87	13,8	152,77
511	Рис отварной	150	5,25	4,75	24,6	166,5
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00
88	Овощи по сезону(икра кабачковая	60	0,90	4,30	3,75	57,70
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	116,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,88	0,30	12,38	59,40
	Печенье	30	3,80	4,10	14,00	90,50
	Всего в обед	840	35,82	28,30	121,00	805,08

МЕНЮ

Сезон: зима-весна

Меню десятидневное 8 день

Категория: Дети 1-4 классы

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
	Обед					
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	1,83	16,87	93,11
259	Жаркое по- домашнему	200	11,92	18,10	45,30	305,00
2	Свекла отварная	60/2	0,9	0,1	5,1	24,4
639	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	107,44
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	116,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,88	0,30	12,38	59,40
	Печенье	30	3,80	4,10	14,00	90,50
Всего в обед		772	25,81	24,93	141,76	796,18

МЕНЮ

Сезон: зима -весна

Меню десятидневное 9 день

Категория: Дети 1-4 классы

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
	Обед					
124	Щи из капусты свежей	200	2,4	3,8	10,4	86
437	Гуляш(филе курицы)	90	11,84	12,90	32,44	232,81
520	Пюре картофельное	150	3,25	5,68	18,04	131,36
1	Овощи по сезону(огурец свежий)	60	0,41	0,1	0,84	5,0
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	116,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,88	0,30	12,38	59,40
	Печенье	30	3,80	4,10	14,00	90,50
	Всего в обед	810	27,73	27,38	124,25	779,40

МЕНЮ

Сезон: зима-весна

Меню десятидневное 10 день

Категория: Дети 1-4 классы

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
	<i>Обед</i>					
138	Суп рисовый	200	3,48	0,54	14,52	85,64
469	Фрикадельки мясные (говяжьи)	90	13,54	10,40	5,51	169,21
297	Гречка отварная рассыпчатая	150	5,7	4,82	27,45	158,96
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00
3	Капуста квашеная	60	0,9	4,30	3,75	57,70
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	116,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,88	0,30	12,38	59,40
	Печенье	30	3,80	4,10	14,00	90,50
338	Фрукты свежие(яблоко))	120	0,60	0,60	14,30	68,40
	Всего в обед	930	34,15	25,56	128,26	866,14