



Утверждаю

«12» 01 2026 г.

Директор школы: О.Н. Дьячихина
(Дьячихина О.Н.)

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МКОУ БУЕРАК-ПОПОВСКОЙ СШ

5-11 КЛАССЫ

2026г.

МЕНЮ

Сезон: зима-весна

Меню десятидневное 1 день

Категория: Дети 5-11 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					
141	Суп фасолевый	250	7,2	0,85	23,95	81,25
307/ 363	Тефтели с рисом(говядина)с соусом томатным 100/30	130	14,67	13,67	5,97	183,31
203	Макаронные изделия отварные	180	4,44	6,84	33,84	234,84
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
1	Овощи по сезону(огурец свежий)	100	0,68	0,16	1,4	8,33
	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		960	36,82	26,42	127,69	831,96

МЕНЮ

Сезон: зима-весна

Меню десятидневное 2 день

Категория: Дети 5-11 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					
124	Щи из капусты свежей	250	3,0	4,75	13,00	107,5
451/ 587	Котлета мясная с соусом томатным 100/30	130	15,18	15,02	14,95	165,50
297	Гречка отварная рассыпчатая	180	6,84	5,78	32,94	190,75
639	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	107,44
88	Овощи по сезону(икра кабачковая	100	1,5	7,17	6,25	96,17
	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	970	37,19	37,62	141,63	933,59

МЕНЮ

Сезон: зима-весна

Меню десятидневное 3 день

Категория: Дети 5-11 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>					
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,29	21,09	116,39
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 100/2	102	1,48	0,16	8,39	40,14
	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		862	29,41	25,35	122,41	828,56

МЕНЮ

Сезон: зима-весна

Меню десятидневное 4 день

Категория: Дети 5-11 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	250	7,15	0,6	20,15	127,35
106	Котлеты рыбные в томатном соусе	100	12,88	13,11	15,44	176,66
310	Картофель отварной с маслом	180	3,42	5,06	27,61	170,33
3	Капуста квашеная	100	1,50	7,16	6,25	96,16
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	940	34,78	30,83	129,98	894,73

МЕНЮ

Сезон: зима-весна

Меню десятидневное 5 день

Категория: Дети 5-11 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	250	4,35	0,69	30,65	80
437	Гуляш(филе курицы)	100	13,15	14,33	36,04	258,68
203	Макаронные изделия отварные	180	4,44	6,84	33,84	234,84
639	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	107,44
7	Зеленый горошек	100	2,8	0,2	6,5	42,00
	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	940	35,41	26,96	181,52	989,16

МЕНЮ

Сезон: зима-весна

Меню десятидневное 6 день

Категория: Дети 5-11 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	250	3,0	4,75	13,00	107,5
307/ 363	Тефтели с рисом(говядина)с соусом томатным 100/30	130	14,67	13,67	5,97	183,31
297	Гречка отварная рассыпчатая	180	6,84	5,78	32,94	190,75
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
1	Овощи по сезону(огурец свежий)	100	0,68	0,16	1,4	8,33
	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	970	35,02	29,26	115,84	814,12

МЕНЮ

Сезон: зима-весна
Меню десятидневное 7 день
Категория: Дети 5-11 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>
	<i>Обед</i>					
139	Суп гороховый вегетарианский	250	7,15	0,6	20,15	127,35
451/ 587	Котлета мясная с соусом томатным 100/30	130	15,18	15,02	14,95	165,50
511	Рис отварной	180	6,3	5,7	29,52	199,8
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00
88	Овощи по сезону(икра кабачковая	100	1,5	7,17	6,25	96,17
	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		970	40,06	33,39	133,60	915,05

МЕНЮ

Сезон: зима-весна

Меню десятидневное 8 день

Категория: Дети 5-11 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>					
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,29	21,09	116,39
259	Жаркое по- домашнему	200	11,92	18,10	45,30	305,00
2	Свекла отварная 100/2	102	1,48	0,16	8,39	40,14
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		862	26,97	25,45	149,27	835,2

МЕНЮ

Сезон: зима -весна

Меню десятидневное 9 день

Категория: Дети 5-11 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					
124	Щи из капусты свежей	250	3,0	4,75	13,00	107,5
437	Гуляш(филе курицы)	100	13,15	14,33	36,04	258,68
520	Пюре картофельное	180	3,9	6,81	21,65	157,63
1	Овощи по сезону(огурец свежий)	100	0,68	0,16	1,4	8,33
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		940	30,56	30,95	30,95	856,37

МЕНЮ

Сезон: зима-весна

Меню десятидневное 10 день

Категория: Дети 5-11 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	250	4,35	0,69	30,65	80
469	Фрикадельки мясные (говяжьи)	100	15,04	11,55	6,12	188,01
297	Гречка отварная рассыпчатая	180	6,84	5,78	32,94	190,75
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00
3	Капуста квашеная	100	1,5	7,16	6,25	96,16
	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	1060	38,26	30,68	152,99	949,55