

УТВЕРЖДАЮ:



Ю.Н. Беякова

02.09.2026г.

СОГЛАСОВАНО:



А.Л.Бессонова

02.09.2026г.

**Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых
блюд учащихся общеобразовательного учреждения
МБОУ "СОШ №10"**

2026 год

ИП Белякова Ю.Н. 1 неделя
(1-4 класс Дети с ограниченными возможностями здоровья)

МЕНЮ

Понедельник

Выход	Наименование блюда	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						
10/50	Бутерброд с маслом сливочным	40,50	47,4	1,74	1,14	6,48
200/10	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	74,34	482,4	10,86	12,81	33,99
200/15	Чай с сахаром	4,50	93	0,4	0	25,02
30	Хлеб ржаной	3,50	76,5	2,46	0,64	14,58
Итого за завтрак						
		122,84	699,30	15,46	14,59	80,07
Обед						
60	Кукуруза консервированная	13,40	486	29,3	33,04	49,84
200	Суп-лапша с курицей	30,06	144,8	5,74	5,2	18,83
240	Плов из курицы	86,04	90,48	2,18	0,43	19,27
200	Чай с сахаром	4,50	76,5	2,46	0,64	14,58
30	Хлеб Крестьянский с вит-ми	3,00				
30	Хлеб ржаной	3,00				
Итого за обед						
		140,00	797,78	39,68	39,31	102,52
Итого за день						
		262,84	1497,08	55,14	53,90	182,59

262-84

Директор столовой : Белякова Ю.Н.

ИП Белякова Ю.Н.
(Учащиеся 1-4 класс)

МЕНЮ

Понедельник

Выход	Наименование блюда	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						
	Кукуруза консервированная	13,40	47,4	1,74	1,14	6,48
	Плов из курицы	86,04	482,4	10,86	12,81	33,99
200	Компот из замороженных фруктов	16,40	144,8	5,74	5,2	18,83
30	Хлеб Крестьянский с вит-ми	3,50	90,48	2,18	0,43	19,27
30	Хлеб ржаной	3,50	76,5	2,46	0,64	14,58
Итого за завтрак						
		122,84	841,58	22,98	20,22	93,15
Обед						
60	Кукуруза консервированная	13,40	486	29,3	33,04	49,84
200	Суп-лапша с курицей	30,06	144,8	5,74	5,2	18,83
240	Плов из курицы	86,04	90,48	2,18	0,43	19,27
200	Чай с сахаром	4,50	76,5	2,46	0,64	14,58
30	Хлеб Крестьянский с вит-ми	3,00				
30	Хлеб ржаной	3,00				
Итого за обед						
		122,84	841,58	22,98	20,22	93,15
Итого за день						
		122,84	841,58	22,98	20,22	93,15

122-84

Директор столовой : Белякова Ю.Н.

ИП Белякова Ю.Н.
(5-11 класс Дети с ограниченными возможностями здоровья)

МЕНЮ

Понедельник

Выход	Наименование блюда	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						
10/50	Бутерброд с маслом сливочным	40,50	75	0,06	8,25	0,09
250/10	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	79,40	296,35	12,92	17,6	42,15
200/15	Чай с сахаром	4,50	93	0,4	0	25,02
30	Хлеб ржаной	3,00	90,48	2,18	0,43	19,27
Итого за завтрак						
		127,40	554,83	15,56	26,28	86,53
Обед						
60	Кукуруза консервированная	13,40	47,4	1,74	1,14	6,48
250	Суп-лапша с курицей	32,54	376,79	23,03	28,37	40,79
280	Плов из курицы	90,56	578,88	23,47	28,32	83,32
200	Чай с сахаром	4,50	93	0,4	0	25,02
30	Хлеб Крестьянский с вит-ми	3,00	90,48	2,18	0,43	19,27
30	Хлеб ржаной	3,00	76,5	2,46	0,64	14,58
Итого за обед						
		147,00	1263,05	53,28	58,90	189,46
Итого за день						
		274,40	1817,88	68,84	85,18	275,99

274-40

Директор столовой : Белякова Ю.Н.

ИП Белякова Ю.Н.
(1-4 класс Дети с ограниченными возможностями здоровья)

МЕНЮ

ИП Белякова Ю.Н.
(5-11 класс Дети сирот, детей из семей, имеющих среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума)

МЕНЮ

Понедельник

Выход	Наименование блюда	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед						
60	Кукуруза консервированная	13,40	47,4	1,74	1,14	6,48
250	Суп-лапша с курицей	32,54	376,79	23,03	28,37	40,79
280	Плов из курицы	90,56	578,88	23,47	28,32	83,32
200	Чай с сахаром	4,50	93	0,4	0	25,02
30	Хлеб Крестьянский с вит-ми	3,00	90,48	2,18	0,43	19,27
30	Хлеб ржаной	3,00	76,5	2,46	0,64	14,58
Итого за обед						
		147,00	1263,05	53,28	58,90	189,46
Итого за день						
		147,00	1263,05	53,28	58,90	189,46

147-00

Директор столовой : Белякова Ю.Н.

ИП Белякова Ю.Н.
(Учащиеся 1-4 класс)

МЕНЮ

Вторник

262-84

Директор столовой : Белякова Ю.Н.

(5-11 класс Дети сирот, детей из семей, имеющих среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума)

МЕНЮ
Вторник

274-40

Директор столовой : Белякова Ю.Н.

ИП Белякова Ю.Н.
(Учащиеся 1-4 класс)

МЕНЮ
Среда

Выход	Наименование блюда	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход	Наименование блюда	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак							Завтрак					

30	Сыр твердый	42,00	89,4	6	8,5	8,3	60	Икра из кабачков	11,70	58,20	0,60	4,20	4,20
200/10	Каша ячневая с маслом сливочным	59,24	382,57	4,59	17,02	49,02	90	Котлета рыбная	63,24	357	31,92	29,28	65,96
200	Какао с молоком	15,60	93	0,4	0	25,02	150/5	Рис отварной с маслом сливочным	25,30	279,18	22,32	21,36	45,26
30	Хлеб Крестьянский с вит-ми	3,00	90,48	2,18	0,43	19,27	200	Компот из замороженных плодов	13,60	195,6	0,44	0,00	48,88
30	Хлеб ржаной	3,00	76,5	2,46	0,64	14,58	30	Хлеб Крестьянский с вит-ми	3,00	90,48	2,18	0,43	19,27
							30	Хлеб ржаной	3,00	76,5	2,46	0,64	14,58
		122,84	731,95	15,63	26,59	116,19	30	Хлеб ржаной	3,00	76,5	2,46	0,64	14,58
	<i>Обед</i>												
60	Икра из кабачков	11,70	292	24,6	35,4	56,8							
210	Щи по-уральски с мясом и сметаной	23,16	342,97	27,16	40,14	56,2							
90	Котлета рыбная с соусом	63,24	287	15,4	17,5	32,6							
150/5	Рис отварной с маслом сливочным	25,30	195,6	0,44	0,00	48,88							
200	Компот из замороженных плодов	13,60	90,48	2,18	0,43	19,27							
30	Хлеб Крестьянский с вит-ми	3,00	76,5	2,46	0,64	14,58							
30	Хлеб ржаной	3,00											
	Итого за обед	140,00	1284,55	72,24	94,11	228,33		Итого за обед	122,84	1133,46	62,38	56,55	212,73
	Итого за день	262,84	2016,50	87,87	120,70	344,52		Итого за день	122,84	1133,46	62,38	56,55	212,73
		262-84							122-84				

Директор столовой : Белякова Ю.Н.

Директор столовой : Белякова Ю.Н.

ИП Белякова Ю.Н.

(5-11 класс Дети с ограниченными возможностями здоровья)

МЕНЮ Среда

Выход	Наименование блюда	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход	Наименование блюда	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	<i>Завтрак</i>							<i>Обед</i>					
30	Сыр твердый	42,00	89,4	6	8,5	8,3	60	Икра из кабачков	11,70	58,20	0,60	4,20	4,20
250/10	Каша ячневая с маслом сливочным	63,80	382,57	4,59	17,02	49,02	250	Щи по-уральски с мясом и сметаной	27,20	423,34	28,23	37,14	53,64
200	Какао с молоком	15,60	93	0,4	0	25,02	100	Котлета рыбная	64,70	357	31,92	29,28	65,96
30	Хлеб Крестьянский с вит-ми	3,00	90,48	2,18	0,43	19,27	180/5	Рис отварной с маслом сливочным	23,80	279,18	22,32	21,36	45,26
30	Хлеб ржаной	3,00	76,5	2,46	0,64	14,58	200	Компот из замороженных плодов	13,60	195,6	0,44	0,00	48,88
		127,40	731,95	15,63	26,59	116,19	30	Хлеб Крестьянский с вит-ми	3,00	90,48	2,18	0,43	19,27
	<i>Обед</i>						30	Хлеб ржаной	3,00	76,5	2,46	0,64	14,58
60	Икра из кабачков	11,70	58,20	0,60	4,20	4,20							
250	Щи по-уральски с мясом и сметаной	24,90	423,34	28,23	37,14	53,64							
100	Котлета рыбная	64,70	357	31,92	29,28	65,96							
180/5	Рис отварной с маслом сливочным	26,10	279,18	22,32	21,36	45,26							
200	Компот из замороженных плодов	13,60	195,6	0,44	0,00	48,88							
30	Хлеб Крестьянский с вит-ми	3,00	90,48	2,18	0,43	19,27							
30	Хлеб ржаной	3,00	76,5	2,46	0,64	14,58							
	Итого за обед	147,00	1480,30	88,15	93,05	251,79		Итого за обед	147,00	1480,30	88,15	93,05	251,79
	Итого за день	274,40	2212,25	103,78	119,64	367,98		Итого за день	147,00	1480,30	88,15	93,05	251,79
		274-40							147-00				

Директор столовой : Белякова Ю.Н.

Директор столовой : Белякова Ю.Н.

ИП Белякова Ю.Н.

(1-4 класс Дети с ограниченными возможностями здоровья)

МЕНЮ Четверг

Выход	Наименование блюда	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход	Наименование блюда	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	<i>Завтрак</i>							<i>Завтрак</i>					
10/50	Бутерброд с маслом сливочным	40,50	47,4	1,74	1,14	6,48	60	Овощи свежие	13,90	86,1	2	11,8	13,9
200/10	Каша гречневая(молочная) с маслом сливочным	66,94	373,15	26,24	39,09	45,37	90	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью	73,74	373,15	26,24	39,09	45,37

ИП Белякова Ю.Н.

(Учащиеся 1-4 класс)

МЕНЮ Четверг

30	Хлеб ржаной	3,00	90,48	2,18	0,43	19,27	200	Напиток "Витошка"	19,80	196	0,5	0,2	23,1
							30	Хлеб Крестыанский с вит-ми.	3,00	90,48	2,18	0,43	19,27
							30	Хлеб ржаной	3,00	76,5	2,46	0,64	14,58
	Обед	122,84	724,88	37,78	39,33	92,61							
60	Закуска из огурца	12,40	45,6	0,96	2,94	3,6							
200/10	Рассольник "Ленинградский" с курицей со сметаной	31,26	358,03	26,5	47,28	77,44							
90	Бефстроганов	69,94	294,5	26,2	23,44	26,3							
150	Макаронные изделия отварные	15,90	287	15,4	17,5	32,6							
200/15	Чай с сахаром	4,50	93	0,4	0	25,02							
30	Хлеб Крестыанский с вит-ми.	3,00	90,48	2,18	0,43	19,27							
30	Хлеб ржаной	3,00	76,5	2,46	0,64	14,58							
	Итого за обед	140,00	1245,11	74,10	92,23	198,81		Итого за обед	122,84	960,58	41,30	42,81	131,45
	Итого за день	262,84	1969,99	111,88	131,56	291,42		Итого за день	122,84	960,58	41,30	42,81	131,45
						262-84							122-84

Директор столовой : Белякова Ю.Н.

Директор столовой : Белякова Ю.Н.

ИП Белякова Ю.Н.

(5-11 класс Дети с ограниченными возможностями здоровья)

МЕНЮ Пятница

Выход	Наименование блюда	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход	Наименование блюда	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак							Обед					
50/40	Бутерброд с джемом	38,00	82,4	0,4	0,3	2,44	60	Закуска из огурца	12,40	45,6	0,96	2,94	3,6
250/10	Каша пшеница с маслом сливочным	66,60	265	19,8	21,1	38,3	250/10	Рассольник "Ленинградский" с курицей со сметаной	34,10	358,03	26,5	47,28	77,44
200	Напиток "Витошка"	19,80	287	15,4	17,5	32,6	100	Бефстроганов	73,50	294,5	26,2	23,44	26,3
30	Хлеб ржаной	3,00	90,48	2,18	0,43	19,27	180	Макаронные изделия отварные	16,50	287	15,4	17,5	32,6
							200/15	Чай с сахаром	4,50	93	0,4	0	25,02
							30	Хлеб Крестыанский с вит-ми.	3,00	90,48	2,18	0,43	19,27
							30	Хлеб ржаной	3,00	76,5	2,46	0,64	14,58
	Обед	127,40	724,88	37,78	39,33	92,61							
60	Закуска из огурца	12,40	45,6	0,96	2,94	3,6							
250/10	Рассольник "Ленинградский" с курицей со сметаной	34,10	358,03	26,5	47,28	77,44							
100	Бефстроганов	73,50	294,5	26,2	23,44	26,3							
180	Макаронные изделия отварные	16,50	287	15,4	17,5	32,6							
200/15	Чай с сахаром	4,50	93	0,4	0	25,02							
30	Хлеб Крестыанский с вит-ми.	3,00	90,48	2,18	0,43	19,27							
30	Хлеб ржаной	3,00	76,5	2,46	0,64	14,58							
	Итого за обед	147,00	1245,11	74,10	92,23	198,81		Итого за обед	147,00	1245,11	74,10	92,23	198,81
	Итого за день	274,40	1969,99	111,88	131,56	291,42		Итого за день	147,00	1245,11	74,10	92,23	198,81
						274-40							147-00

Директор столовой : Белякова Ю.Н.

Директор столовой : Белякова Ю.Н.

ИП Белякова Ю.Н.

(5-11 класс Дети с ограниченными возможностями здоровья)

МЕНЮ Суббота

Выход	Наименование блюда	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход	Наименование блюда	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак							Обед					
30	Сыр твердый	42,00	89,4	6	8,5	8,3	60	Калвста квашенная "Деревенская"	11,90	67,2	4,2	0,3	12
250/10	Каша рисовая с маслом сливочным	65,80	461,56	21,19	30,05	52,5	250	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	28,10	376,79	23,03	28,37	40,79
200	Компот из замороженных плодов	13,60	195,6	0,44	0,00	48,88	280	Рагу из свинины	96,50	545,36	26,34	32,08	51,16
30	Хлеб Крестыанский с вит-ми.	3,00	90,48	2,18	0,43	19,27	200/15	Чай с сахаром	4,50	93	0,4	0	25,02

МЕНЮ Суббота

ИП Белякова Ю.Н.

(5-11 класс Дети сирот, детей из семей, имеющих среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума)

30	Хлеб ржаной.	3,00	76,5	2,46	0,64	14,58	30	Хлеб Крестьянский с вит-ми.	3,00	90,48	2,18	0,43	19,27
							30	Хлеб ржаной.	3,00	76,5	2,46	0,64	14,58
		127,40	913,54	32,27	39,62	143,53							
	Обед												
60	Капуста квашенная "Деревенская"	11,90	67,2	4,2	0,3	12							
250	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	28,10	376,79	23,03	28,37	40,79							
280	Рагу из свинины	96,50	545,36	26,34	32,08	51,16							
200/15	Чай с сахаром	4,50	93	0,4	0	25,02							
30	Хлеб Крестьянский с вит-ми.	3,00	90,48	2,18	0,43	19,27							
30	Хлеб ржаной.	3,00	76,5	2,46	0,64	14,58							
	Итого за обед	147,00	1249,33	58,61	61,82	162,82		Итого за обед	147,00	1249,33	58,61	61,82	162,82
	Итого за день	274,40	2162,87	90,88	101,44	306,35		Итого за день	147,00	1249,33	58,61	61,82	162,82
						274-40							147-00

Директор столовой : Белякова Ю.Н.

Директор столовой : Белякова Ю.Н.