

УТВЕРЖДАЮ:



Ю.Н. Белякова

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. 2 неделя
(1-4 класс Дети с ограниченными возможностями здоровья)

МЕНЮ

Понедельник

Выход	Наименование блюда	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак					
30	Сыр твердый	42,00	89,4	6	8,5	8,3
200/10	Каша из 3-х злаков с маслом сливочным	62,10	382,57	4,59	17,02	49,02
200	Напиток кофейный	12,74	96,23	0,46	0	27,26
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 завтрак	122,84	735,18	15,69	26,59	118,43
	Обед					
60	Зеленый горошек консервированный	13,90	281,3	22,8	22,38	36,6
200	Суп картофельный с бобовыми и курицей	21,16	144,8	5,74	5,2	18,83
90	Печень тушеная с морковью и луком,соус сметанный	72,44	90,48	2,18	0,43	19,27
150	Макаронные изделия отварные	15,90	287	15,4	17,5	32,6
200	Компот из свежих яблок	13,60	96,23	0,46	0	27,26
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	990,29	48,76	45,94	153,83
	Итого за день	262,84	1725,47	64,45	72,53	272,26

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					
60	Зеленый горошек консервированный	13,90	281,3	22,8	22,38	36,6
90	Печень тушеная с морковью и луком,соус сметанный	72,44	90,48	2,18	0,43	19,27
150	Макаронные изделия отварные	15,90	287	15,4	17,5	32,6
200	Компот из свежих яблок	13,60	96,23	0,46	0	27,26
30	Хлеб Крестыанский 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					
	Обед					
	Итого за обед	122,84	921,99	45,48	41,38	149,58
	Итого за день	122,84	921,99	45,48	41,38	149,58

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					
30	Сыр твердый	42,00	89,4	6	8,5	8,3
250/10	Каша из 3-х злаков с маслом сливочным	66,66	382,57	4,59	17,02	49,02
200	Напиток кофейный	12,74	96,23	0,46	0	27,26
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 завтрак	127,40	735,18	15,69	26,59	118,43
	Обед					
60	Зеленый горошек консервированный	13,90	281,3	22,8	22,38	36,6
250	Суп картофельный с бобовыми и курицей	26,44	376,79	23,03	28,37	40,79
100	Печень тушеная с морковью и луком,соус сметанный	75,56	578,88	23,47	28,32	83,32
180	Макаронные изделия отварные	16,50	287	15,4	17,5	32,6
200	Чай с сахаром и лимоном	8,60	96,23	0,46	0	27,26
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	1787,18	89,80	97,64	254,42
	Итого за день	274,40	2522,36	105,49	124,23	372,85

274-40

Директор столовой : Белякова Ю.Н.

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

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	Зеленый горошек консервированный	13,90	281,3	22,8	22,38	36,6
250	Суп картофельный с бобовыми и курицей	26,44	376,79	23,03	28,37	40,79
100	Печень тушеная с морковью и луком,соус сметанный	75,56	578,88	23,47	28,32	83,32
180	Макаронные изделия отварные	16,50	287	15,4	17,5	32,6
200	Чай с сахаром и лимоном	8,60	96,23	0,46	0	27,26
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	1710,68	87,34	97,00	239,84
	Итого за день	147,00	1710,68	87,34	97,00	239,84

147-00

Директор столовой : Белякова Ю.Н.

ИП Белякова Ю.Н.
(Учащиеся 1-4 класс)

МЕНЮ

Вторник

Выход	Наименование блюда	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход	Наименование блюда	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак							Завтрак						
50/40	Бутерброд с джемом	38,00	33	2,16	0,06	5,9	60	Овощи свежие	13,90	86,1	2	11,8	13,9
180	Запеканка рисовая с творогом и стуженным молоком	62,04	289,5	17,5	24,78	37,38	90/30	"Ежики" с соусом	67,24	297,84	15,95	12,94	72,07
200	Напиток "Витошка"	19,80	128,00	0,01	0,00	27,30	150	Греча рассыпчатая	15,90	90,48	2,18	0,43	19,27
30	Хлеб ржаной	3,00	76,5	2,46	0,64	14,58	200	Напиток "Витошка"	19,80	90,48	2,18	0,43	19,27
							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	527,00	22,13	25,48	85,16							
Обед							Обед						
60	Овощи свежие	13,90	86,1	2	11,8	13,9							
200	Суп рыбный со сметаной	23,36	437,1	14,13	12,94	37,52							
90/30	"Ежики" с соусом	67,24	90,48	2,18	0,43	19,27							
150	Греча рассыпчатая	15,90	96,23	0,46	0	27,26							
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	876,89	23,41	26,24	131,80		Итого за обед	122,84	731,88	26,95	26,67	158,36
	Итого за день	262,84	1403,89	45,54	51,72	216,96		Итого за день	122,84	731,88	26,95	26,67	158,36

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)

ИП Белякова Ю.Н.

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

МЕНЮ

Вторник

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	33	2,16	0,06	5,9	60	Овощи свежие	13,90	86,1	2	11,8	13,9
180	Запеканка рисовая с творогом и стуженным молоком	66,60	289,5	17,5	24,78	37,38	250/10	Суп рыбный со сметаной	25,40	437,1	14,13	12,94	37,52
200	Напиток "Витошка"	19,80	128,00	0,01	0,00	27,30	100/30	"Ежики" с соусом	71,30	486	29,3	33,04	49,84
30	Хлеб ржаной	3,00	76,5	2,46	0,64	14,58	180	Греча рассыпчатая	16,80	321,41	19,14	15,53	86,48
							200	Компот из замороженных плодов	13,60	246	1	0	39,2
		127,40	527,00	22,13	25,48	85,16	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
Обед							Обед						
60	Овощи свежие	13,90	86,1	2	11,8	13,9							
250/10	Суп рыбный со сметаной	25,40	377,56	27,36	50,86	91,9							
100/30	"Ежики" с соусом	71,30	486	29,3	33,04	49,84							
180	Греча рассыпчатая	16,80	321,41	19,14	15,53	86,48							
200	Компот из замороженных плодов	13,60	246	1	0	39,2							
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	1684,05	83,44	112,30	315,17		Итого за обед	147,00	1743,59	70,21	74,38	260,79
	Итого за день	274,40	2211,05	105,57	137,78	400,33		Итого за день	147,00	1743,59	70,21	74,38	260,79

274-40

147-00

Директор столовой : Белякова Ю.Н.

Директор столовой : Белякова Ю.Н.

ИП Белякова Ю.Н.

ИП Белякова Ю.Н.

(1-4 класс Дети с ограниченными возможностями здоровья)

(Учащиеся 1-4 класс)

МЕНЮ

Среда

МЕНЮ

Среда

30	Сыр твердый	42,00	47,4	1,74	1,14	6,48	60	Капуста квашенная "Деревенская"	11,90	86,1	2	11,8	13,9
200/10	Каша "Дружба" с маслом сливочным	59,24	373,15	26,24	39,09	45,37	120	Цыпленок тушеный в соусе	73,44	373,15	26,24	39,09	45,37
200	Какао с молоком	15,60	128,00	0,01	0,00	27,30	150	Макаронные изделия отварные	15,90	267,74	14,82	7,29	35,72
30	Хлеб ржаной	3,00	76,5	2,46	0,64	14,58	200	Какао с молоком	15,60	128,00	0,01	0,00	27,30
30	Хлеб Крестьянский с вит-ми.	3,00	90,48	2,18	0,43	19,27	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	715,53	32,63	41,30	113,00							
	<i>Обед</i>												
60	Капуста квашенная "Деревенская"	11,90	86,1	2	11,8	13,9							
200/10	Рассольник "Домашний"	28,26	377,56	27,36	50,86	91,9							
120	Цыпленок тушеный в соусе	73,44	497,53	34,98	46,78	60,49							
150	Макаронные изделия отварные	15,90	321,28	17,78	8,75	42,86							
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	140,00	1542,45	87,16	119,26	268,02		Итого за обед	122,84	1021,97	47,71	59,25	156,14
	Итого за день	262,84	2257,98	119,79	160,56	381,02		Итого за день	122,84	1021,97	47,71	59,25	156,14
						262-84							122-84

Директор столовой : Белякова Ю.Н.

Директор столовой : Белякова Ю.Н.

ИП Белякова Ю.Н.

ИП Белякова Ю.Н.

(5-11 класс Дети с ограниченными возможностями здоровья)

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

МЕНЮ Четверг

МЕНЮ Четверг

Выход	Наименование блюда	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход	Наименование блюда	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	<i>Завтрак</i>							<i>Обед</i>					
10/50	Сыр твердый	42,00	47,4	1,74	1,14	6,48	60	Капуста квашенная "Деревенская"	11,90	86,1	2	11,8	13,9
250/1	Каша "Дружба" с маслом сливочным	63,80	373,15	26,24	39,09	45,37	250/10	Рассольник "Домашний" с мясом и сметаной	29,60	377,56	27,36	50,86	91,9
200	Какао с молоком	15,60	128,00	0,01	0,00	27,30	100	Цыпленок тушеный в соусе	78,20	497,53	34,98	46,78	60,49
30	Хлеб ржаной	3,00	76,5	2,46	0,64	14,58	180	Макаронные изделия отварные	16,80	321,28	17,78	8,75	42,86
30	Хлеб Крестьянский 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
							30	Хлеб Крестьянский с вит-ми.	3,00	90,48	2,18	0,43	19,27
		127,40	715,53	32,63	41,30	113,00	30	Хлеб ржаной	3,00	76,5	2,46	0,64	14,58
	<i>Обед</i>												
60	Капуста квашенная "Деревенская"	11,90	86,1	2	11,8	13,9							
250/10	Рассольник "Домашний" с мясом и сметаной	29,60	377,56	27,36	50,86	91,9							
100	Цыпленок тушеный в соусе	78,20	497,53	34,98	46,78	60,49							
180	Макаронные изделия отварные	16,80	321,28	17,78	8,75	42,86							
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	1542,45	87,16	119,26	268,02		Итого за обед	147,00	1542,45	87,16	119,26	268,02
	Итого за день	274,40	2257,98	119,79	160,56	381,02		Итого за день	147,00	1542,45	87,16	119,26	268,02
						274-40							147-00

Директор столовой : Белякова Ю.Н.

Директор столовой : Белякова Ю.Н.

ИП Белякова Ю.Н.

ИП Белякова Ю.Н.

(1-4 класс Дети с ограниченными возможностями здоровья)

(Учащиеся 1-4 класс)

МЕНЮ Пятница

МЕНЮ Пятница

Выход	Наименование блюда	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход	Наименование блюда	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	<i>Завтрак</i>							<i>Завтрак</i>					
50/40	Бутерброд с джемом	38,00	82,4	0,4	0,3	2,44	60	Кукуруза консервированная	13,40	45,6	0,96	2,94	3,6

200/10	Каша пшеничная с маслом сливочным	62,04	265	19,8	21,1	38,3	90	Капуста тушеная с мясом	83,64	265	19,8	21,1	38,3
200	Кисель	19,80	287	15,4	17,5	32,6	200	Кисель	19,80	196	0,5	0,2	23,1
30	Хлеб ржаной	3,00	90,48	2,18	0,43	19,27	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	724,88	37,78	39,33	92,61							
	Обед												
60	Кукуруза консервированная	13,40	45,6	0,96	2,94	3,6							
200	Суп-лапша с курицей	30,06	358,03	26,5	47,28	77,44							
240	Капуста тушеная с мясом	83,64	294,5	26,2	23,44	26,3							
200/5	Чай с сахаром и лимоном	6,90	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	140,00	958,11	58,70	74,73	166,21		Итого за обед	122,84	673,58	25,90	25,31	98,85
	Итого за день	262,84	1682,99	96,48	114,06	258,82		Итого за день	122,84	673,58	25,90	25,31	98,85
					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	Кукуруза консервированная	13,40	45,6	0,96	2,94	3,6
250/10	Каша пшеничная с маслом сливочным	66,60	265	19,8	21,1	38,3	250	Суп-лапша с курицей	32,54	358,03	26,5	47,28	77,44
200	Напиток "Виташка"	19,80	287	15,4	17,5	32,6	280	Капуста тушеная с мясом	88,16	294,5	26,2	23,44	26,3
30	Хлеб ржаной	3,00	90,48	2,18	0,43	19,27	200/5	Чай с сахаром и лимоном	6,90	287	15,4	17,5	32,6
							30	Хлеб Крестьянский с вит-ми.	3,00	93	0,4	0	25,02
							30	Хлеб ржаной	3,00	90,48	2,18	0,43	19,27
		127,40	724,88	37,78	39,33	92,61							
	Обед												
60	Кукуруза консервированная	13,40	45,6	0,96	2,94	3,6							
250	Суп-лапша с курицей	32,54	358,03	26,5	47,28	77,44							
280	Капуста тушеная с мясом	88,16	294,5	26,2	23,44	26,3							
200/5	Чай с сахаром и лимоном	6,90	287	15,4	17,5	32,6							
30	Хлеб Крестьянский с вит-ми.	3,00	93	0,4	0	25,02							
30	Хлеб ржаной	3,00	90,48	2,18	0,43	19,27							
	Итого за обед	147,00	1168,61	71,64	91,59	184,23		Итого за обед	147,00	1168,61	71,64	91,59	184,23
	Итого за день	274,40	1893,49	109,42	130,92	276,84		Итого за день	147,00	1168,61	71,64	91,59	184,23
					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					
10/50	Бутерброд с маслом сливочным	40,50	89,4	6	8,5	8,3	60	Фасоль консервированная	11,90	67,2	4,2	0,3	12
200	Омлет натуральный	67,30	461,56	21,19	30,05	52,5	250	Суп картофельный с крупой и курицей	27,54	376,79	23,03	28,37	40,79

200	Компот из замороженных плодов	13,60	195,6	0,44	0,00	48,88	130	Голубцы ленивые с соусом сметанным	80,26	545,36	26,34	32,08	51,16
30	Хлеб Крестьянский с вит-ми.	3,00	90,48	2,18	0,43	19,27	180	Греча рассыпчатая	16,80	93	0,4	0	25,02
30	Хлеб ржаной.	3,00	76,5	2,46	0,64	14,58	200/15	Чай с сахаром	4,50	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				
	Обед	127,40	913,54	32,27	39,62	143,53							
60	Фасоль консервированная	11,90	67,2	4,2	0,3	12							
250	Суп картофельный с крупой и курицей	27,54	376,79	23,03	28,37	40,79							
130	Голубцы ленивые с соусом сметанным	80,26	545,36	26,34	32,08	51,16							
180	Греча рассыпчатая	16,80	93	0,4	0	25,02							
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	1342,33	59,01	61,82	187,84		Итого за обед	147,00	1249,33	58,61	61,82	162,82
	Итого за день	274,40	2255,87	91,28	101,44	331,37		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.