



ТВЕРЖДАЮ
 Директор МОУ «СОШ №1»
 с.п. Баксаненок
 В.Т. Заракушев

**Примерное десятидневное меню
 на 2025-2026 учебный год
 Возрастная категория: 5-11 класс**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 ДЕНЬ 1 Завтрак:	Отварная свекла в нарезке	60	0,84	6,02	4,37	75,06	10
	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом	250	14,8	4,3	28,8	301,6	177
	Чай с сахаром	180	0	0	28,8	115,2	503
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	-
Итого за завтрак:		540	15,64	10,96	83,27	602,16	
Неделя 1 ДЕНЬ 2 Завтрак:	Морковь отварная в нарезка	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Суп с лапшой, с мясом птицы со сметаной	250	1,8	4,92	10,93	95,22	47
	Чай с сахаром	180	0	0	28,8	115,2	503
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	-
	Печенье	40	3,8	4,9	37,2	108	
Итого за завтрак:		580	11,21	10,52	65,04	347,71	
Неделя 1 ДЕНЬ 3 Завтрак:	Капустный салат	60	0,31	0,48	1,41	46,3	321
	Яйцо отварное	100	15,2	13,8	1	215,37	277
	Чай с сахаром	180	0	0	28,8	115,2	503
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	-
Итого за завтрак:		390	19,99	14,92	52,51	487,17	
Неделя 1 ДЕНЬ 4 Завтрак:	Отварная свекла в нарезках	60	0,63	1,92	4,3	58,93	43
	Рыба (рыбные котлеты) с подливой	120	14,9	14,4	30,79	312,4	234
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694

	Чай с сахаром	180	0	0	28,8	115,2	503
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	-
Итого за завтрак:		560	23,07	21,76	105,64	734,08	
Неделя 1 ДЕНЬ 5 Завтрак:							
	Каша фасолевая	250	12,6	5,2	31,7	229,88	306
	Каша пшенная	150	4,4	1,2	31,7	229,88	302
	Чай с сахаром	180	0	0	28,8	115,2	503
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	-
Итого за завтрак:		480	21,48	7,04	113,5	685,26	
Неделя 2 ДЕНЬ 1 Завтрак:	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,10	6,25	31,44	17
	Соус картофельный со сметаной	250	12,6	5,6	31,7	229,88	354
	Чай с сахаром	180	0	0	28,8	115,2	503
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	-
Итого за завтрак:		540	17,92	6,34	88,05	486,82	
Неделя 2 ДЕНЬ 2 Завтрак:							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	250	3,64	5,18	15,44	135	83
	Чай с сахаром	180	0	0	28,8	115,2	503
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	-
Итого за завтрак:		480	8,12	5,82	65,54	360,5	
Неделя 2 ДЕНЬ 3 Завтрак:							
	Борщ со сметаной	250	14,8	5,3	32,8	280,6	302
	Чай с сахаром	180	0	0	28,8	115,2	503
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	-
	Фрукты	150	2,2	0,4	31,05	136,6	
Итого за завтрак:		630	21,48	6,34	113,95	642,7	
Неделя 2 ДЕНЬ 4 Завтрак:							
	Плов из птицы	240	20	17	36	377	291
	Чай с сахаром	180	0	0	28,8	115,2	503

	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	-
Итого за завтрак:		470	24,48	17,64	86,1	602,5	
Неделя 2 ДЕНЬ 5 Завтрак:	Морковь отварная в нарезка	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Суп гречневый, молочный с маслом	200	1,89	6,02	15,77	324,44	26
	Чай с сахаром	180	0	0	28,8	115,2	503
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	-
Итого за завтрак:		490	7,5	6,72	69,88	549,94	
Среднее значение за период							

1. Единый сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Под редакцией А.Я. Перевалова, 2018.
2. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под реакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна. М., 2011

Примечание: проводится С – витаминизация 3-х блюд.