

МБОУ Чулковская оош

УТВЕРЖДЕНО

**Приказом МБОУ Чулковская оош
№ 100 - о от 01.09.2025г**

**10-дневное меню
на 2025-2026 учебный год
(возраст детей 11-15 лет, 5-9 классы), обед**

№ п.п.	Наименование блюда	Выхо д	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. цен- ть	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	
День1 (понедельник)																
ЗАВТРАК																
1	Макароны отварные	200	6,40	6,90	39,3	273	0,1	0,0	9,0	0,5	14,0	31,0	0,6	5,8	30,8	10
2	Биточки куриные	100	15,55	11,55	15,70	228,1	0,06	25,1	48,0	0,1	35,1	133, 0	2,19	25,7	12,4	24
3	Какао	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,0	1,0	25,5	0,0	303,2	180, 1	1,1	40,8	15,3	42
4	Батон	50	3,70	1,45	27,50	137,80	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
Итого:			30,55	21,99	115	828,9	0,16	26,1	82,5	1,3	361,7	377, 7	4,39	77,5	58,5	
ОБЕД																
1	Суп гороховый	200	10,6	4,4	20,5	167	0,2	4,7	0,0	2,3	34,8	98,0	1,8	31,3	11,2	1
2	Сырники со сгущ. молоком	150	28,44	19,51	17,10	357,16	0,11	0,39	89,0	2,1	248,75	350, 7	1,17	39,6 0	11,2	33
3	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	35,8	142,0	0,0	18,0	0,0	0,1	11,1	6,9	0,2	0,31	0,4	41
4	Хлеб ржаной	25	3,30	0,60	27,09	93,50	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	94,0	1,2	10,0	4,0	47
5	Батон	25	3,70	1,45	27,50	137,80	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
Итого:			42,54	24,51	100,49	759,66	0,31	23,09	89,0	4,9	393,3	549, 6	4,37	81,2 7	26,8	
Итого за день:			73,09	46,5	215,49	1587,9	0,47	49,19	171,5	6,2	755,0	927, 3	8,76	158, 77	85,3	

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн. ценность	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
		Д			ы	ть	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мкг		
День 2 (вторник)																
ЗАВТРАК																
1	Каша пшенная	200	5,8	9,2	31,8	240	0,1	0,3	17,6	0,1	108,0	105,	0,7	26,8	13,2	19
2	Сыр	20	4,64	5,90	0	72,8	0,0	0,1	29,1	0,1	23,0	54,0	0,1	0,0	0,0	37
3	Кофейный напиток	200	1,6	1,6	18,4	91,1	1,8	0,5	11,02	0,0	15,3	22,1	1,6	24,2	10,4	45
4	Батон	50	3,70	1,45	27,50	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
5	Печенье сливочное	50	4,0	7,5	32,5	420,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого:			19,74	25,65	110,2	961,7	2,7	0,9	57,7	0,9	155,7	214,	2,8	56,2	23,6	
ОБЕД																
1	Щи из свежей капусты	200	6,2	4,7	11,4	115,7	0,0	15,6	6,0	1,0	123,7	37,1	16,8	0,8	0,0	6
2	Греча рассыпчатая	200	11,2	14,4	55,0	404	0,1	0,2	16,3	4,2	70,0	112	3,1	18,7	7,2	15
3	Котлета мясная	100	18,3	15,4	23,2	138	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,	2,2	18,8	12,4	31
4	Чай сладкий	200	0,2	0,0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,40	0,0	0,0	43
5	Хлеб ржаной	25	3,30	0,6	27,09	93,50	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	94,0	1,2	10,0	4,0	47
6	Батон	25	3,70	1,45	27,50	137,80	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
Итого:			39,2	35,1	130,69	779,2	0,2	15,8	22,3	7,6	308,3	396,1	23,7	48,3	23,6	
Итого за день:			58,94	60,65	240,89	1740,9	2,9	16,7	80,0	8,5	463,7	610,	26,5	102,	47,2	

№ п.п.	Наименование блюда	Выхо	Белки	Жиры	Углевод	Эн. цен-	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
		Д			ы	ть	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	
День 3 (среда)																
ЗАВТРАК																
1	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218	0,2	13,0	16,9	0,2	64,7	96,8	33,0	1,2	31,3	12
2	Рыба припущенная	100	14,5	1,3	0,0	74,0	0,1	2,2	5,3	1,2	210,1	301, 0	0,5	21,6	62,0	26
3	Чай сладкий	200	0,2	0,0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,4	0,0	0,0	43
4	Батон	50	3,70	1,45	27,50	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
Итого:			22,6	11,65	70,3	457,8	0,3	15,2	22,2	2,1	184,6	316, 9	34,4	28,0	93,3	
ОБЕД																
1	Суп картофельный с мясом	200	10,0	8,25	24,5	204	0,0	15,6	6,0	1,0	123,7	37,1	16,8	0,8	0,0	2
2	Блины со сгущенкой	150	8,0	15,2	50,0	372	0,1	0,2	16,3	4,2	70,0	112	1,1	18,7	0,0	35
3	Кисель из повидла	200	0,0	0,0	40,2	156	0,1	0,3	1,3	0,0	0,0	20,0	0,8	0,0	0,0	38
4	Хлеб ржаной	25	3,30	0,6	27,09	93,50	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	94,0	1,2	10,0	4,0	47
5	Батон	25	3,70	1,45	27,50	137,80	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
Итого:			21,3	24,05	141,79	825,5	0,2	16,1	23,6	5,6	293,7	207,	19,9	29,5	4,0	
Итого за день:			43,9	35,7	212,09	1283,3	0,5	31,3	45,8	7,7	478,3	523, 9	54,7	57,5	97,3	

№ п.п.	Наименование блюда	Выхо	Белки	Жиры	Углевод	Эн. цен-	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
		Д			ы	ть	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мкг		
День 4 (четверг)																
ЗАВТРАК																
1	Запеканка творожная со сгущенкой	180	30,93	22,89	36,0	310,66	0,09	0,74	0,33	0,0	226,4	344, 9	0,84	48,9	0,0	34
2	Кофейный напиток	200	1,60	1,60	18,40	91,10	1,8	0,5	11,0	0,0	15,3	22,1	1,6	24,2	10,4	45
3	Батон	50	3,70	1,45	27,50	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
Итого:			36,23	25,94	81,9	539,5	1,89	1,24	11,3	0,7	251,1	400,	2,94	78,3	10,4	
ОБЕД																
1	Рассольник	200	6,9	4,9	21,0	161,0	0,0	4,1	2,1	0,8	32,1	41,0	0,4	7,1	8,4	4
2	Жаркое по- домашнему	200	11,4	12,2	29,9	320,2	2,0	5,1	3,0	2,1	16,0	11,4	2,0	6,2	5,7	29
3	Свёкла тушеная	60	0,9	6,0	7,13	78,9	0,0	7,8	7,1	0,5	0,0	0,0	0,1	0,8	1,3	36
4	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	35,8	142,0	0,0	18,0	0,0	0,1	11,1	6,9	0,2	0,31	0,4	41
5	Хлеб ржаной	25	3,30	0,60	27,90	93,50	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	94,0	1,2	10,0	4,0	47
6	Батон	25	3,70	1,45	27,50	137,80	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
Итого:			22,7	23,7	23,7	755,6	2,0	35,0	12,2	3,9	159,2	153, 2	3,9	24,4	16,8	
Итого за день:			58,93	49,64	48,35	1335,16	3,89	36,2	23,5	4,6	410,3	553,	6,14	102,	27,2	

№ п.п.	Наименование блюда	Выхо д	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. цен- ть	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	
День 5 (пятница)																
ЗАВТРАК																
1	Греча рассыпчатая	200	11,2	14,4	55,0	404	0,2	0,0	14,2	0,3	12,4	152, 0	3,0	109,	8,0	15
2	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4,0	132	0,0	1,9	0,0	1,8	17,6	100, 1	1,2	0,1	12,3	28
3	Сок плодовый	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	2,8	8,0	0,0	
4	Батон	50	3,70	1,45	27,50	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
Итого:			30,8	22,55	106,7	765,8	0,2	5,9	14,2	3,0	53,4	288,	7,5	122,	20,3	
ОБЕД																
1	Борщ	200	3,6	7,07	18,1	143	0,1	11,1	6,0	1,7	123,4	102, 5	1,7	27,9	15,5	7
2	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218	0,2	13,0	16,9	0,2	23,4	27,2	1,2	26,4	24,1	12
3	Котлета рыбная	100	14,9	5,06	9,59	143,75	0,06	0,8	21,0	0,1	47,3	158	0,6	21,1	11,3	27
4	Чай сладкий	200	0,20	0,0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,4	0,0	0,0	43
5	Хлеб ржаной	25	3,30	0,60	27,90	93,50	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	94,0	1,2	10,0	4,0	47
6	Батон	25	3,70	1,45	27,50	137,80	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
Итого:			26,2	21,68	98,72	626,25	0,36	24,9	43,9	2,4	151,7	381,	5,1	85,5	54,9	
Итого за день:			51,2	39,62	205,42	1392,05	0,56	30,1	58,1	5,4	205,1	669	12,6	107,	75,2	

№ п.п.	Наименование блюда	Выхо	Белки	Жиры	Углевод	Эн. цен-	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
		Д			ы	ть	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	
День 6 (понедельник)																
ЗАВТРАК																
1	Вермишель отварная	200	6,40	6,90	39,3	273	0,1	0,0	9,0	0,5	14,0	31,0	0,6	5,8	30,8	10
2	Котлета куриная	100	14,36	19,3	19,96	238	0,08	0,13	0,2	0,67	35,1	27,5	1,47	14,0	17,6	22
3	Какао	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,0	1,0	25,5	0,0	303,2	180,	1,1	40,8	15,3	42
4	Батон	50	3,70	1,45	27,50	17,80	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
Итого:			29,36	29,85	118,26	547,8	0,18	1,13	34,7	1,87	352,7	272,	3,67	65,8	63,7	
ОБЕД																
1	Щи из свежей капусты	200	6,2	4,7	11,4	115,7	0,0	15,6	6,0	1,0	123,7	37,1	16,8	0,8	0,0	6
2	Плов	200	25,38	21,25	44,61	471,25	0,06	1,0	48,0	45,1	47,5	199, 3	2,19	1,2	0,9	23
3	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,1	27,8	114,4	0,0	0,0	0,1	0,1	1,02	12,5	0,6	4,5	0,0	44
4	Хлеб ржаной	25	3,30	0,06	27,09	93,50	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	94,0	1,2	10,0	4,0	47
5	Батон	25	3,70	1,45	27,50	137,80	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
Итого:			30,2	21,86	101,98	700,6	0,06	16,6	54,1	46,6	272,4	342,	20,79	16,5	4,9	
Итого за день:			60,62	49,32	221,12	1272,05	0,24	17,7	88,8	48,4	625,	614,	24,46	82,3	68,6	

№ п.п.	Наименование блюда	Выхо	Белки	Жиры	Углевод	Эн. цен-	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
		Д			ы	ть	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	
День 7 (вторник)																
ЗАВТРАК																
1	Каша рисовая	200	3,5	8,0	31,6	218	0,05	0,5	0,2	0,4	136,1	119,	0,4	27,2	14,2	18
2	Сыр	20	4,64	5,90	0,0	72,80	0,0	0,1	29,1	0,0	23,0	54,0	0,1	0,0	0,0	37
3	Кофейный напиток	200	1,6	1,6	18,4	91,1	1,8	0,5	11,02	0,0	15,3	22,1	1,6	24,2	10,4	45
4	Батон	50	3,70	1,45	27,50	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
5	Вафли	50	4,25	11,0	32,0	245,0	0,33	0,0	0,8	0,31	0,8	5,3	3,3	1,5	0,0	
Итого:			17,69	27,95	109,5	764,7	2,18	1,1	41,3	1,41	184,6	234	6,0	58,1	24,6	
ОБЕД																
1	Суп-лапша куриная	200	8,0	5,25	11,5	174	0,1	1,0	5,3	2,2	46,6	81,6	0,1	0,8	11,1	3
2	Греча рассыпчатая	200	11,2	14,4	55,0	404	0,1	0,2	16,3	4,2	70,0	112	3,1	18,7	7,2	15
3	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4,0	132	0,0	1,9	0,0	1,8	17,6	110,	1,2	0,1	12,3	28
4	Чай сладкий	200	0,20	0,0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,6	0,0	0,4	0,0	0,0	43
5	Хлеб ржаной	25	3,30	0,60	27,90	93,50	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	94,0	1,2	10,0	4,0	47
6	Батон	25	3,70	1,45	27,50	137,80	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
Итого:			36,6	26,75	112,4	831,5	0,2	3,1	21,6	9,0	234,8	397,	6,0	29,6	34,6	
Итого за день:			54,29	54,7	221,9	1596,2	2,38	4,2	62,9	10,4	419,4	631,	12,0	87,7	59,2	

№ п.п.	Наименование блюда	Выхо	Белки	Жиры	Углевод	Эн. цен-	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
		Д			ы	ть	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	
День 8 (среда)																
ЗАВТРАК																
1	Блины со сгущенкой	150	8,0	15,2	50,0	372	0,1	0,2	16,3	4,2	70,0	112	1,1	18,7	0,0	35
2	Чай сладкий	200	0,2	0,0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,40	0,0	0,0	43
3	Батон	50	3,70	1,45	27,50	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
Итого:			17,05	34,65	80,03	589,0	0,1	8,67	31,0	3,2	53,1	222,	3,32	49,0	6,4	
ОБЕД																
1	Борщ	200	3,6	7,07	18,1	143,0	0,1	11,1	6,0	1,7	123,4	102,	1,7	27,9	15,5	7
2	Вермишель отварная	200	6,40	6,90	39,3	273	0,1	0,0	9,0	0,5	14,0	31,0	0,6	5,8	30,8	10
3	Котлета мясная	100	18,3	15,4	23,2	138	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,	2,2	18,8	12,4	31
4	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,1	27,8	114,4	0,0	0,0	0,1	0,1	1,02	12,5	0,6	4,5	0,0	44
5	Хлеб ржаной	25	3,30	0,60	27,09	93,50	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	94,0	1,2	10,0	4,0	47
6	Батон	25	3,70	1,45	27,50	137,80	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
Итого:			32,0	30,07	135,49	761,9	0,3	11,1	15,1	3,7	252,4	392,	6,1	58,0	62,7	
Итого за день:			49,05	64,72	215,52	1350,9	0,4	19,7	46,1	6,9	305,5	614,	9,42	107,	69,1	

№ п.п.	Наименование блюда	Выхо	Белки	Жиры	Углевод	Эн. цен-	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
		д			ы	ть	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мкг		
День 9 (четверг)																
ЗАВТРАК																
1	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218	0,1	11,1	6,0	1,7	123,4	102, 5	1,7	27,9	15,5	12
2	Биточки рыбные запечённые	100	14,9	5,06	9,59	143,75	0,06	0,82	21,0	0,8	47,3	157,	0,5	21,1	12,4	27
3	Свёкла тушеная	60	0,9	6,0	7,13	78,9	0,0	7,8	7,1	0,5	0,0	0,0	0,1	0,8	1,3	36
4	Кофейный напиток	200	1,6	1,6	18,4	91,1	1,8	0,5	11,02	0,0	15,3	22,1	1,6	24,2	10,4	45
5	Батон	50	3,70	1,45	27,5	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
Итого:			24,6	15,11	95,29	626,65	1,86	1,3	44,5	1,8	87,8	231,	3,2	67,4	48,5	
ОБЕД																
1	Суп картофельный с мясом	200	10,0	8,25	24,5	204	0,0	15,6	6,0	1,0	123,7	37,1	16,8	0,8	0,0	2
2	Жаркое по- домашнему	200	11,4	12,2	29,9	280,2	2,0	5,1	3,0	2,1	16,0	11,4	2,0	6,2	5,7	29
3	Кисель из повидлы	200	0,0	0,0	40,2	156	0,1	0,3	1,3	0,0	0,0	20,0	0,8	0,0	0,0	40
4	Хлеб ржаной	25	3,30	0,60	27,09	93,50	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	94,0	1,2	10,0	4,0	47
5	Батон	25	3,70	1,45	27,50	137,80	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
Итого:			24,7	20,45	121,69	733,7	2,1	21,0	10,3	3,5	239,7	162,	20,8	17,0	9,7	
Итого за день:			49,3	35,56	216,98	1360,35	3,96	22,3	54,8	5,3	327,5	393,	24,0	84,4	58,2	

№ п.п.	Наименование блюда	Выхо	Белки	Жиры	Углевод	Эн. цен-	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
		д			ы	ть	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мкг		
День 10 (пятница)																
ЗАВТРАК																
1	Рагу из овощей	200	2,75	13,20	17,33	199,2	0,07	8,67	31,0	2,5	23,9	61,8	0,98	27,8 0	4,1	8
2	Котлета мясная	100	18,3	15,4	23,2	138	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,	2,2	18,8	12,4	31
3	Чай сладкий	200	0,2	0,0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,40	0,0	0,0	43
4	Батон	50	3,70	1,45	27,5	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
Итого:			27,3	32,12	97,23	579,7	0,2	18,9	13,1	4,9	147,4	289,	4,9	52,7	29,2	
ОБЕД																
1	Рассольник	200	6,9	4,9	21,0	161,0	0,0	4,1	2,1	0,8	32,1	41,0	0,4	7,1	8,4	4
2	Блины со сгущенкой	150	8,0	15,2	50,0	372	0,1	0,2	16,3	4,2	70,0	112	1,1	18,7	0,0	35
3	Сок плодовый	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,8	3,2	1,9	0,3	14,0	0,7	2,8	8,0	0,0	
4	Хлеб ржаной	25	3,30	0,60	27,90	93,50	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	94,0	1,2	10,0	4,0	47
5	Батон	25	3,70	1,45	27,50	137,80	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
Итого:			20,2	20,3	119,1	718,5	0,9	7,5	20,3	5,7	216,1	247,	5,5	43,8	12,4	
Итого за день:			47,5	52,42	216,33	1298,2	1,1	26,4	33,4	10,6	363,5	536,	10,4	96,5	41,6	