

Согласованно:

Директор

МКОУ Ордынская СОШ № 3

Севрюк Н.А.



Утверждаю:

Директор

ООО «Вектор»

Гаджиев З.Н.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ И
МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ,
с 7 до 11 лет (5-11 классы)**

**МКОУ-ОРДЫНСКАЯ СОШ № 3
НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД
(с 01.09.2026г.)**

Наименование блюд и продуктов	Выход (гр)	Цена (руб)	Химический состав				№ тех. карты сборник 2004г. Под общей редакцией В.Т. Лапшиной
			Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг.це н. (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
день №1							
завтрак							
каша гречневая рассыпчатая	150	17.70	9.8	7.56	42.84	278.5	О47/1
голубец ленивый с соусом сметанным	100	47.00	8	9.4	6.8	143.4	О42 О/24/1
хлеб пшеничный	40	4.47	3	0.3	19.7	93.8	ПРОМ
компот из сухофруктов теплый	180	6.93	0.6	0	34.3	139.3	О62
всего за завтрак	470	76.10	21.4	17.26	103.64	655	
день №2							
завтрак							
рис отварной	180	22.00	4.61	6.35	46.57	262	О46
рыба тушеная с овощами	100	46.56	13.31	3.62	1.86	93.3	О32/1
хлеб пшеничный	40	4.59	3	0.3	19.7	93.8	ПРОМ
чай с сахаром	200	2.95	0.2	0	1.4	6.9	О60
всего за завтрак	520	76.10	21.12	10.27	69.53	456	
день №3							
завтрак							
каша пшеничная с яблоком (янтарная)	180	36.10	7.97	10.81	34.09	265.6	О57
хлеб пшеничный	50	5.70	4	0.5	24.6	118.7	ПРОМ
чай с сахаром и лимоном	180	4.30	0.23	0.04	2.91	13	О60/3
фрукт (мандарин)	100	30.00	1	0.2	9	42	ПРОМ
всего за завтрак	510	76.10	13.2	11.55	70.6	439.3	
день №4							
завтрак							
макаронные изделия отварные	150	14.72	6.3	5.9	38.9	233.6	О49/1
тефтели с рисом	80	55.42	10.2	10.4	9.8	173.6	О40
хлеб ржаной	40	3.01	2.6	0.5	13.4	68.3	ПРОМ
чай с сахаром	200	2.95	0.2	0	1.4	6.9	О60
всего за завтрак	470	76.10	19.3	16.8	63.5	482.4	
день №5							
завтрак							
каша "Дружба"	200	32.45	6.7	7.9	34.3	235.4	О54
чай с сахаром	180	2.15	0.2	0	1.3	6.2	О60/1
бутерброд с маслом и сыром	60	41.50	7	14.4	14.8	216.8	О1

всего за завтрак	440	76.10	13.90	22.30	50.40	458.40	
день №6							
завтрак							
запеканка творожная	180	72.22	24.91	14.59	23.71	325.8	О74/2
хлеб ржано-пшеничный	30	1.22	3.3	0.6	19.8	97.8	ПРОМ
чай с сахаром	180	2.66	0.2	0	1.3	6.2	О60/1
всего за завтрак	390	76.10	28.41	15.19	44.81	429.80	
день №7							
завтрак							
курица тушеная в томате	80	55.31	19.9	1.5	4.4	110.5	О76/2
рис отварной	120	14.67	3.5	4.8	34.9	196.4	О46/2
хлеб отрубной	40	3.46	3	0.5	17.8	88	пром
чай с сахаром	200	2.66	0.2	0	1,,4	6.9	О62
всего за завтрак	440	76.10	26.6	6.8	57.1	401.8	
день №8							
завтрак							
каша кукурузная молочная	220	35.10	6.8	7.6	44.18	272.1	О55
хлеб пшеничный	70	8.00	3.8	0.4	24.6	117.2	пром
йогурт	150	33.00	7.5	4.8	5.3	94.2	пром
всего за завтрак	440	76.10	18.1	12.8	74.08	483.5	
день №9							
завтрак							
каша рисовая молочная	200	32.75	5.5	7.5	34.07	225.9	О53
батон сдобный	50	9.00	4	0.5	24.6	118.7	ПРОМ
какао с молоком	200	21.20	3.6	3.3	5.6	66.9	О63
печенье	45	13.15	3	3.9	29.8	166.3	пром
всего за завтрак	495	76.10	16.1	15.2	94.07	577.8	
день №10							
завтрак							
картофельное пюре	150	27.10	3.08	4.47	19.89	176.1	О44/2
котлета куриная с соусом томатным	110	43.52	18.9	7.1	14.5	197.5	О33; О25/1
чай с сахаром	180	2.66	0.2	0	1.3	6.2	О60/1
хлеб ржаной	30	2.82	2.66	0.5	20.02	97.65	пром
всего за завтрак	470	76.10	24.84	12.07	55.71	477.45	

