

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 12 лет (5-11 классы),
ДЛЯ ДЕТЕЙ УЧАСТНИКОВ СВО
с 12 лет
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	O47/1
голубец ленивый с соусом сметанным	120	59.86	8	9.4	6.8	143.4	O42 O/24/1
хлеб пшеничный	40	5.44	3	0.3	19.7	93.8	ПРОМ
компот из сухофруктов теплый	200	7.70	0.6	0	34.3	139.3	O62
всего за завтрак	510	90.70	21.4	17.26	103.64	655	
день №2							
завтрак							
рис отварной	200	24.50	4.61	6.35	46.57	262	O46
рыба тушеная с овощами	100	46.56	13.31	3.62	1.86	93.3	O32/1
хлеб пшеничный	40	4.44	3	0.3	19.7	93.8	ПРОМ
напиток ягодный теплый	180	15.20	0.13	0.09	6	35.1	O65
всего за завтрак	520	90.70	21.05	10.36	74.13	484.2	
день №3							
завтрак							
каша пшеничная с яблоком (янтарная)	200	47.90	7.97	10.81	34.09	265.6	O57
батон	45	8.50	4	0.5	24.6	118.7	ПРОМ
чай с сахаром и лимоном	180	4.30	0.23	0.04	2.91	13	O60
фрукт (мандарин)	100	30.00	1	0.2	9	42	ПРОМ
всего за завтрак	525	90.70	13.2	11.55	70.6	439.3	
день №4							
завтрак							
макароны отварные	150	14.72	6.3	5.9	38.9	233.6	O49/1
тефтели с рисом	80	55.42	10.2	10.4	9.8	173.6	O40
хлеб ржаной	40	1.48	2.6	0.5	13.4	68.3	ПРОМ
какао с молоком	180	19.08	3.6	3.3	5.6	66.9	O63
всего за завтрак	450	90.70	22.7	20.1	67.7	542.4	
день №5							
завтрак							
каша "Дружба"	210	35.07	6.7	7.9	34.3	235.4	O54
кофейный напиток	180	14.13	2.73	2.2	11.78	77.8	O64
бутерброд с маслом и сыром	60	41.50	7	14.4	14.8	216.8	O1
всего за завтрак	450	90.70	16.43	24.50	60.88	530.00	

день №6							
завтрак							
запеканка творожная	180	72.22	24.91	14.59	23.71	325.8	О74/2
джем	20	9.08	0.1	0	14.4	57.9	пром
хлеб ржано-пшеничный	60	6.45	3.3	0.6	19.8	97.8	ПРОМ
чай с сахаром	200	2.95	0.19	0.04	2.8	12.3	О60
всего за завтрак	460	90.70	28.50	15.23	60.71	493.80	
день №7							
завтрак							
курица тушеная в томате	90	61.20	19.9	1.5	4.4	110.5	О76/2
рис отварной	150	18.34	3.5	4.8	34.9	196.4	О46/2
хлеб отрубной	40	3.46	3	0.5	17.8	88	пром
компот из сухофруктов теплый	200	7.70	0.6	0	34.3	139.3	О62
всего за завтрак	480	90.70	27	6.8	91.4	534.2	
день №8							
завтрак							
каша кукурузная молочная	210	32.70	6.8	7.6	44.18	272.1	О55
яйцо отварное	40	17.00	4.8	4	0.3	56.6	54-60-2020
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	470	90.70	22.9	16.8	74.38	540.1	
день №9							
завтрак							
каша рисовая молочная	250	40.95	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	65	19.55	3	3.9	29.8	166.3	пром
всего за завтрак	565	90.70	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	120	48.78	18.9	7.1	14.5	197.5	О33; О25/1
чай с молоком	190	9.83	1.5	1.44	3.55	33.2	О61
хлеб ржаной	45	4.99	2.66	0.5	20.02	97.65	пром
всего за завтрак	505	90.70	26.14	13.51	57.96	504.45	

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
Дети старше 12 лет 5-11 классы							
день №1							
завтрак							
каша гречневая рассыпчатая	150	17.70	9.8	7.56	42.84	278.5	O47/1
голубец ленивый с соусом сметанным	120	59.86	8	9.4	6.8	143.4	O42 O/24/1
хлеб пшеничный	40	5.44	3	0.3	19.7	93.8	ПРОМ
компот из сухофруктов теплый	200	7.70	0.6	0	34.3	139.3	O62
всего за завтрак	510	90.70	21.4	17.26	103.64	655	
день №2							
завтрак							
рис отварной	200	24.50	4.61	6.35	46.57	262	O46
рыба тушеная с овощами	100	46.56	13.31	3.62	1.86	93.3	O32
хлеб пшеничный	40	4.44	3	0.3	19.7	93.8	ПРОМ
напиток ягодный теплый	180	15.20	0.13	0.09	6	35.1	O65
всего за завтрак	520	90.70	21.05	10.36	74.13	484.2	
день №3							
завтрак							
каша пшеничная с яблоком (янтарная)	200	47.90	7.97	10.81	34.09	265.6	O57
батон	45	8.50	3.6	0.45	22.1	106.8	ПРОМ
чай с сахаром и лимоном	180	4.30	0.18	0	2.61	11.7	O60
фрукт (мандарин)	100	30.00	1	0.2	9	42	ПРОМ
всего за завтрак	525	90.70	12.75	11.46	67.8	426.1	
день №4							
завтрак							
макаронны отварные	150	14.72	5.25	4.9	32.4	194.7	O49/1
тефтели с рисом	80	55.42	10.2	10.4	9.8	173.6	O40
хлеб ржаной	40	1.48	2.6	0.5	13.4	68.3	ПРОМ
какао с молоком	180	19.08	3.24	2.97	5.04	60.2	O63/1
всего за завтрак	450	90.70	21.29	18.77	60.64	496.8	
день №5							
завтрак							
каша "Дружба"	210	35.07	7.04	8.3	36	247.2	O54/2
кофейный напиток	180	14.13	2.43	1.98	10.6	70	O64/1
бутерброд с маслом и сыром	60	41.50	7	14.4	14.8	216.8	O1

всего за завтрак	450	90.70	16.47	24.68	61.40	534.00	
день №6							
завтрак							
запеканка творожная	180	72.22	24.91	14.59	23.71	325.8	O74/2
джем	20	9.08	0.1	0	14.4	57.9	пром
хлеб ржано-пшеничный	60	6.45	3.3	0.6	19.8	97.8	ПРОМ
чай с сахаром	200	2.95	0.19	0.04	2.8	12.3	O60
всего за завтрак	460	90.70	28.50	15.23	60.71	493.80	
день №7							
завтрак							
курица тушеная в томате	90	61.20	16.3	1.22	3.6	97.9	O76/2
рис отварной	150	18.34	3.5	4.8	34.9	196.4	O46/2
хлеб отрубной	40	3.46	3	0.5	17.8	88	пром
компот из сухофруктов теплый	200	7.70	0.6	0	34.3	139.3	O62
всего за завтрак	480	90.70	23.4	6.52	90.6	521.6	
день №8							
завтрак							
каша кукурузная молочная	210	32.70	7.14	7.98	46.4	285.7	O55/2
яйцо отварное	40	17.00	4.8	4	0.3	56.6	54-60-2020
хлеб пшеничный	70	8.00	5.32	0.56	34.4	164.1	пром
йогурт	150	33.00	7.5	4.8	5.3	94.2	пром
всего за завтрак	470	90.70	24.76	17.34	86.4	600.6	
день №9							
завтрак							
каша рисовая молочная	250	40.95	6.9	9.4	42.6	285.5	O53/2
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	O63
печенье	65	19.55	4.9	6.3	48.4	270.2	пром
всего за завтрак	565	90.70	19.4	19.5	121.2	741.3	
день №10							
завтрак							
картофельное пюре	150	27.10	3.08	4.47	19.89	176.1	O44/2
котлета куриная с соусом томатным	120	48.78	18.9	7.1	14.5	197.5	O33; O25/1
чай с молоком	190	9.83	1.5	1.44	3.55	33.2	O61
хлеб ржаной	45	4.99	2.66	0.5	20.02	97.65	пром
всего за завтрак	505	90.70	26.14	13.51	57.96	504.45	