

Согласованно:

Директор

МКОУ Ордынская СОШ №3

Севрюк Н.А.



Утверждаю:

Директор

ООО «Вектор»

Гаджиев З.Н.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
1- 4 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	180	21.23	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	4.80	3	0.3	19.7	93.8	ПРОМ
огурец в нарезке	75	26.28	0.5	0.1	1.5	8.5	ПРОМ
компот из сухофруктов теплый	200	7.70	0.6	0	34.3	139.3	O62
всего за завтрак	615	119.87	21.9	17.36	105.14	663.5	
день №2							
завтрак							
рис отварной	200	24.50	4.61	6.35	46.57	262	O46
рыба тушеная с овощами	110	41.80	13.31	3.62	1.86	93.3	O32/1
хлеб пшеничный	40	4.80	3	0.3	19.7	93.8	ПРОМ
помидор в нарезке	90	31.87	1	0.2	3.4	19.3	54-3з
напиток ягодный теплый	200	16.90	0.13	0.09	6	35.1	O65
всего за завтрак	640	119.87	22.05	10.56	77.53	503.5	
день №3							
завтрак							
каша пшеничная с яблоком (янтарная)	200	47.90	7.97	10.81	34.09	265.6	O57
батон	50	9.00	4	0.5	24.6	118.7	ПРОМ
сыр	20	21.40	4.6	5.9	0	71.7	ПРОМ
чай с сахаром и лимоном	200	4.80	0.23	0.04	2.91	13	O60
фрукт (мандарин)	120	36.77	1	0.2	9	42	ПРОМ
всего за завтрак	590	119.87	17.8	17.45	70.6	511	
день №4							
завтрак							
макаронные отварные	180	17.70	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	4.15	2.6	0.5	13.4	68.3	ПРОМ
огурец в нарезке	60	21.40	0.5	0.1	1.5	8.5	54-2з
какао с молоком	200	21.20	3.6	3.3	5.6	66.9	O63
всего за завтрак	560	119.87	23.2	20.2	69.2	550.9	
день №5							
завтрак							
каша "Дружба"	200	32.45	6.7	7.9	34.3	235.4	O54
кофейный напиток	200	15.70	2.73	2.2	11.78	77.8	O64
фрукт (яблоко)	100	30.22	0.4	0.4	9	44.4	пром
бутерброд с маслом и сыром	60	41.50	7	14.4	14.8	216.8	O1
всего за завтрак	560	119.87	16.83	24.90	69.88	574.40	

день №6							
завтрак							
запеканка творожная	200	80.24	24.91	14.59	23.71	325.8	О74/2
джем	25	11.35	0.1	0	14.4	57.9	пром
хлеб ржано-пшеничный	50	5.60	3.3	0.6	19.8	97.8	ПРОМ
вафли	50	19.73	1.4	1.7	38.7	175.1	ПРОМ
чай с сахаром	200	2.95	0.19	0.04	2.8	12.3	О60
всего за завтрак	525	119.87	29.90	16.93	99.41	668.90	
день №7							
завтрак							
курица тушеная в томате	110	74.80	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
винегрет овощной	80	12.10	0.9	7.1	4.6	86.5	О15/1
хлеб отрубной	45	6.93	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	585	119.87	27.9	13.9	96	620.7	
день №8							
завтрак							
каша кукурузная молочная	200	31.15	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	50	8.72	3.8	0.4	24.6	117.2	пром
фрукт (мандарин)	100	30.00	0.8	0.2	7.5	35	пром
йогурт	150	33.00	7.5	4.8	5.3	94.2	пром
всего за завтрак	540	119.87	23.7	17	81.88	575.1	
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	40	18.60	3	3.9	29.8	166.3	пром
фрукт (яблоко)	130	38.32	0.5	0.5	12.7	57.7	пром
всего за завтрак	620	119.87	16.6	15.7	106.77	635.5	
день №10							
завтрак							
картофельное пюре	150	27.10	3.08	4.47	19.89	176.1	О44/2
зеленый горошек	45	23.35	1.3	0.1	2.7	16.6	54-20з
котлета куриная с соусом томатным	130	54.03	18.9	7.1	14.5	197.5	О33; О25/1
чай с молоком	200	10.35	1.5	1.44	3.55	33.2	О61
хлеб ржаной	45	5.04	2.66	0.5	20.02	97.65	пром
всего за завтрак	570	119.87	27.44	13.61	60.66	521.05	