

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Бестужевская СОШ»
Пукина Н.А. 



Десятидневное меню

МБОУ «Бестужевская СОШ»

2025-2026уч.год

Прием пищи	Наименование блюда	технологическая карта	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)								Энергетическая ценность	
			7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет			
					ДЕНЬ 1									
Завтрак:	Каша молочная рисовая	54-21к 2020	200	250	5,2	6,6	6,5	8,1	28,4	35,7	193,7	242,1		
	Чай с сахаром с лимоном	54-3гн 2020	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9		
	Хлеб пшеничный	пром	30	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2		
	Масло слив.(порциями)	54-19з 2020	10	10	0,1	0,1	8,2	8,2	0,1	0,1	74,8	74,8		
	Всего за завтрак:		440	500	7,9	9,9	14,9	16,73	50	60,8	367	437		
Обед:	Огурцы в нарезке	54-2з 2020	80	100	0,6	0,6	0,1	0,1	2	2	11,3	11,3		
	Щи из св.капусты со сметаной	54-1с 2020	250	250	5,78	5,78	7,58	7,58	7,13	7,13	120,1	120,1		
	Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8		
	Хлеб ржано-пшеничный	пром	30	50	2	2,35	0,4	0,55	10	19,99	51,2	96,32		
	сок		200	200	1	1	0,2	0,2	19,8	19,8	86	86		
	Макароны отварные	54-1г 2020	150	200	5,3	7,32	4,9	10,38	32,8	41,63	196,8	254,03		
	Биточки из говядины	54-6м 2020	75	75	13,7	13,7	13,6	13,6	12,2	12,2	226,3	226,3		
	Хлеб пшеничный	пром	30	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2		
	Всего за обед:		1015	1115	31	33,85	27	32,84	105	127,6	789	913,1		
	Хлеб пшеничный	пром	30	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2		
полдник	Сыр в нарезке	54-1з 2020	15	15	3,5	3,5	4,4	4,4	0	0	53,7	53,7		
	Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8		
	Яблоко		100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	13,81	13,81	52	52		
	Всего за полдник:		345	355	6,3	6,86	4,77	5	35,1	38,61	203	224,7		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1800	1970	45	50,61	46,7	54,57	190	227	1358	1575		

ДЕНЬ 2

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	№ КАРТЫ	ВЫХ.г	ВЫХ.г	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭН.Д.	ЭН.Д
Завтрак:	Каша вязкая молочная пшениная	54-6к 2020	200	250	8,3	10,4	11,7	14,5	37,5	46,9	288	359,9
	Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
	Хлеб пшеничный	пром	30	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2
	Масло слив.(порциями)	54-19з 2020	10	10	0,1	0,1	8,2	8,2	0,1	0,1	74,8	74,8
	Всего за завтрак:		440	500	11	13,6	20,1	23,13	58,9	71,8	460	553,7
Обед:	Рассольник со сметаной	54-15с2020	200	250	2,7	4,6	5,3	5,7	11,6	16,8	116,1	117
	Хлеб ржано-пшеничный	пром	30	50	2	2,35	0,4	0,55	10	19,99	51,2	96,32
	Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
	Запеканка из творога	54-1т2020	150	200	25,60	34,2	16,1	21,3	25	33,3	347,8	463,1
	Какао с молоком	54-21 гн	200	200	4,7	4,7	3,5	3,5	12,5	12,5	100,4	100,4
	Всего за обед:		780	900	35,2	46,05	25,3	31,05	65,6	89,09	642,3	803,62
продленк	Хлеб пшеничный	пром	30	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2
	Омлет натуральный	54-1о 2020	110	110	12,7	16,9	19,2	25,9	3,2	4,2	237	316,3
	Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
	Всего за полдник:		340	350	15,2	20	19,4	26,33	24,5	29	334,1	435,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1560	1750	61,3	79,65	64,8	80,51	149	189,89	1436	1792,6

ДЕНЬ 3

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	№ КАРТЫ	ВЫХ.г	ВЫХ.г	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭН.Ц.	ЭН.Ц
Завтрак	Дйцо вареное	54-6о 2020	40	40	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6
	Сыр в нарезке	54-1з 2020	15	15	3,5	3,5	4,4	4,4	0	0	53,7	53,7
	Хлеб пшеничный	пром	30	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2
	Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
	Всего за завтрак:		285	295	11	11,4	8,6	8,83	21,6	25,1	207	229,3

Обед:												
	Суп картофельный с горохом	54-8с2020	250	250	8,35	8,35	5,75	5,75	20,35	20,35	166,8	166,75
	Чай с сахаром с лимоном	54-3гн 2020	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9
	Хлеб ржано-пшеничный	пром	30	50	2	2,35	0,4	0,55	10	19,99	51,2	96,32
	Каша "Дружба"	54-16к 2020	200	250	5	6,2	6,9	8,7	23,9	29,9	178	222,5
	Напиток из шиповника	54-13хн2020	200	200	2,35	3	0,38	0,49	15,33	19,7	75,6	97,2
	Хлеб пшеничный	пром	30	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2
	Всего за обед:		910	990	20	23,1	13,6	15,92	91,1	114,9	570	702,9
	Оладьи с повидлом		100	100	1,47	1,47	0,95	0,95	5,77	5,77	36,04	36,04
продленк	Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
	Всего за полдник:		300	300	1,7	1,67	0,95	0,95	12,3	12,27	62,8	62,84
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1495	1585	33	36,17	23,2	25,7	125	152,3	840	995

ДЕНЬ 4

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	№ КАРТЫ	ВЫХ.г	ВЫХ.г	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭН.Ц.	ЭН.Ц.
Завтрак	Суп молочный с мак.изд	54-19к2020	200	200	7,19	7,19	6,51	6,51	23,55	23,55	181,5	181,5
	Кофейный напиток с молоком	54-23гн	200	200	3,15	4,2	3,6	4,8	5,28	7	65,2	87
	Хлеб пшеничный	пром	30	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2
	Сыр в нарезке	54-1з 2020	15	15	3,5	3,5	4,4	4,4	0	0	53,7	53,7
	Всего за завтрак:		445	455	16,1	17,79	14,71	16,14	43,63	48,85	370,7	414,4

Обед:	Салат из огурцов и помидоров	54-5з2020	80	100	0,7	1	4,1	5,2	2,5	3,1	49,9	62,5
	Борщ с капустой и картофелем	54-2с 2020	250	250	5,88	5,88	7,63	7,63	12,63	12,63	142,8	142,78
	Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
	Хлеб ржано-пшеничный	пром	30	50	2	2,35	0,4	0,55	10	19,99	51,2	96,32
	Пюре картофельное	54-1лг	150	200	3,1	4,1	6	8,1	19,7	26,4	145,8	194,4
	Котлета рыбная (минтай)	54-3р 2020	100	100	14,1	14,1	2,8	2,8	8,6	8,6	115,9	115,9
	Компот из св фруктов	54-32хн	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	9,9	9,9	41,6	41,6
	Хлеб пшеничный	пром	30	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2
	Всего за обед:		1950	2140	69	72,46	45	51,89	153	191,2	1293	1527
	Хлеб пшеничный	пром	30	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2
продленк	Сыр в нарезке	54-1з 2020	15	15	3,5	3,5	4,4	4,4	0	0	53,7	53,7
	Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
	Яблоко		100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	13,81	13,81	52	52
	Всего за полдник:		345	355	6,26	6,86	4,77	5	35,11	38,61	202,8	224,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		820	140	2,56	3,16	0,37	0,6	28,61	32,11	122,3	144,2

5 день

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	№ КАРТЫ	ВЫХ.г	ВЫХ.г	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭН.Ц.	ЭН.Ц
Завтрак	Каша "Дружба"	54-16к 2020	200	250	5	6,2	6,9	8,7	23,9	29,9	178	222,5
	Хлеб пшеничный	пром	30	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2
	Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
	Всего за завтрак:		430	490	7,5	9,3	7,1	9,13	45,2	54,7	275,1	341,5
Обед	Суп Крестьянский с крупой	54-11с2020	200	250	3,36	5,1	4,9	5,8	9,12	10,8	115,8	118,6
	Хлеб ржано-пшеничный	пром	30	50	2	2,35	0,4	0,55	10	19,99	51,2	96,32
	Чай с сахаром с лимоном	54-3гн 2020	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9
	Плов с курицей	54-12м	200	250	27,3	34	8,1	10,1	33,2	41,5	314,6	393,4
	Хлеб пшеничный	пром	30	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2
	Компот из смеси сухофруктов	54-1хн2020	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
	Всего за обед:		860	990	35,8	45,15	13,6	16,88	93,62	117,09	660,8	809,42
прод	Булочка школьная	54-9в 2020	100	100	5,2	5,2	1,9	1,9	34	34	173,8	173,8
	Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
	Всего за полдник:		300	300	5,4	5,4	1,9	1,9	40,5	40,5	200,6	200,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1590	1780	48,7	59,85	22,6	27,91	179,3	212,29	1137	1351,5

6 ДЕНЬ 6

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	№ КАРТЫ	ВЫХ.г	ВЫХ.г	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭН.Ц.	ЭН.Ц
	Макароны отварные с маслом	54-3г 2020	150	200	7,9	10,5	7,2	9,6	28,6	38,2	210,6	280,9
Завтрак	Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
	Хлеб пшеничный	пром	30	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2
	Масло слив.(порциями)	54-19з 2020	10	10	0,1	0,1	8,2	8,2	0,1	0,1	74,8	74,8
	Всего за завтрак:		390	450	10,5	13,7	15,6	18,23	50	63,1	382,5	474,7
Обед	Суп картофельный с рыбой	7-2011с	250	250	5,02	5,02	5,95	5,95	10,12	10,12	98,77	98,77
	Хлеб ржано-пшеничный	пром	30	50	2	2,35	0,4	0,55	10	19,99	51,2	96,32
	Чай с сахаром с лимоном	54-3гн 2020	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9
	Голубцы ленивые	54-3м2020	100	100	8,4	8,4	7,9	7,9	6,4	6,4	130,7	130,7
	Соус красный основной	54-	100	100	3,3	3,3	2,7	2,7	8,9	8,9	73,1	73,1
	Хлеб пшеничный	пром	30	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2
	Напиток из шиповника	54-	200	200	2,35	3	0,38	0,49	15,33	19,7	75,6	97,2
	Всего за обед:		910	940	23,7	25,27	17,53	18,02	72,25	90,11	527,6	616,19
прод												
	Йогурт		100	100	2,4	2,4	1,2	1,2	14,5	14,5	80	80
	Сок яблочный		200	200	0,1	0,1	0	0	23	23	92	92
	Всего за полдник:		300	300	2,5	2,5	1,2	1,2	37,5	37,5	172	172
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1600	1690	36,7	41,47	34,33	37,45	159,8	190,71	1082	1262,9

7 ДЕНЬ 7

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	№ КАРТЫ	ВЫХ.г	ВЫХ.г	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭН.Ц.	ЭН.Ц
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	54-13к 2020	200	250	5,4	6,58	6,24	8,59	10,02	26,01	175,3	213,3
	Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
	Хлеб пшеничный	пром	30	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2
	Масло слив.(порциями)	54-19з 2020	10	10	0,1	0,1	8,2	8,2	0,1	0,1	74,8	74,8
	Всего за завтрак:		440	500	8	9,78	14,64	17,22	31,42	50,91	347,2	407,1
Обед	Суп картофельный с мак. Изд	54-7с 2020	200	250	6,7	8,39	6,79	8,5	6,25	7,82	108,8	135,94
	Чай с сахаром с лимоном	54-3гн 2020	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9
	Хлеб ржано-пшеничный	пром	30	50	2	2,35	0,4	0,55	10	19,99	51,2	96,32
	Сырники из творога со	54-6г 2020	150	200	17,1	17,1	9	9	22,4	22,4	239,3	239,3
	Какао с молоком	54-21 гн	200	200	4,7	4,7	3,5	3,5	12,5	12,5	100,4	100,4
	Всего за обед:		780	900	30,8	32,84	19,69	21,55	57,85	69,41	527,6	599,86
полдник	Хлеб пшеничный	пром	30	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2
	Сыр в нарезке	54-1з 2020	15	15	3,5	3,5	4,4	4,4	0	0	53,7	53,7
	Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
	Банан		100	100	1,1	1,1	0,3	0,3	20,2	20,2	89	89
	Всего за полдник:		345	355	7,1	7,7	4,9	5,13	41,5	45	239,8	261,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1565	1755	45,9	50,32	39,23	43,9	130,8	165,32	1115	1268,7

ДЕНЬ 8														
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	№ КАРТЫ	ВЫХ.г	ВЫХ.г	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭН.Д.	ЭН.Д		
Завтрак	Ййпо вареное	54-6о 2020	40	40	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6		
	Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8		
	Хлеб пшеничный	пром	30	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2		
	Масло слив.(порциями)	54-19з 2020	10	10	0,1	0,1	8,2	8,2	0,1	0,1	74,8	74,8		
	Всего за завтрак:		280	290	7,4	8	12,4	12,63	21,7	25,2	228,5	250,4		
Обед	Салат из огурцов и помидоров	54-5з2020	80	100	0,7	1	4,1	5,2	2,5	3,1	49,9	62,5		
	Суп овощной со сметаной		250	250	10,8	10,08	5,4	5,4	17,4	17,4	161,3	161,25		
	Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8		
	Хлеб ржано-пшеничный	пром	30	50	2	2,35	0,4	0,55	10	19,99	51,2	96,32		
	Гуляш из говядины	54-2м 2020	80	120	13,5	20,4	13,5	20,4	3,1	4,7	188,9	283,6		
	Каша гречневая рассыпчатая	54-4г 2020	150	200	8,2	11	6,3	9,3	35,9	47,9	233,7	318,5		
	Компот из кураги	54-2хн 2020	200	200	1	1	0	0	15,6	15,6	66,9	66,9		
	Хлеб пшеничный	пром	30	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2		
	Всего за обед:		1020	1160	38,7	48,93	29,9	41,28	105,8	133,49	849	1108,1		
	Винегрет с растительным	54-16з2020	200	200	1	1,2	7,1	9	5,4	6,7	89,5	111,9		
поддник	Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8		
	Хлеб пшеничный	пром	30	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2		
	Всего за поддник:		430	440	3,5	4,3	7,3	9,43	26,7	31,5	186,6	230,9		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1730	1890	49,6	61,23	49,6	63,34	154,2	190,19	1264	1589,4		

ДЕНЬ 9

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	№ КАРТЫ	ВЫХ.г	ВЫХ.г	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭН.Д.	ЭН.Д
Завтрак	Каша вязкая молочная пшенная	54-6к 2020	200	250	8,3	10,4	11,7	14,5	37,5	46,9	288	359,9
	Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
	Хлеб пшеничный	пром	30	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2
	Масло слив.(порциями)	54-19з 2020	10	10	0,1	0,1	8,2	8,2	0,1	0,1	74,8	74,8
Обед	Всего за завтрак:		440	500	10,9	13,6	20,1	23,13	58,9	71,8	459,9	553,7
	Салат из капусты с огурцами и	54-6з2020	80	100	1,8	2,3	8,7	11	2,8	3,6	98	122,6
	Суп "Харчо"		200	250	17,4	21,8	41,2	51,5	20,4	25,5	522,6	653,3
	Чай с сахаром с лимоном	54-3гн 2020	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9
	Хлеб ржано-пшеничный	пром	30	50	2	2,35	0,4	0,55	10	19,99	51,2	96,32
	Жаркое по-домашнему	54-9м2020	200	250	20,1	25,1	19,3	24,2	17,1	21,5	323	403,7
	Хлеб пшеничный	пром	30	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2
	Компот из св фруктов	54-32хн	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	9,9	9,9	41,6	41,6
	Всего за обед:		940	1090	44,1	54,95	69,9	87,78	81,7	105,49	1135	1437,6
полдник	Булочка школьная	54-9в 2020	60	60	5,2	5,2	1,9	1,9	34	34	173,8	173,8
	Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
	Яблоко		100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	13,81	13,81	52	52
	Всего за полдник:		360	360	5,66	5,66	2,07	2,07	54,31	54,31	252,6	252,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1740	1950	60,7	74,21	92,07	112,98	194,9	231,6	1847	2243,9

ДЕНЬ
10

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	№ КАРТЫ	ВЫХ.г	ВЫХ.г	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭН.Д.	ЭН.Д.
Завтрак	Ййцо вареное	54-6о 2020	40	40	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6
	Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
	Хлеб пшеничный	пром	30	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2
	Сыр в нарезке	54-1з 2020	15	15	3,5	3,5	4,4	4,4	0	0	53,7	53,7
	Всего за завтрак:		285	295	10,8	11,4	8,6	8,83	21,6	25,1	207,4	229,3
Обед	Садат из капусты с морковью	54-8з2020	80	100	1,8	2,3	8,7	11	2,8	3,6	98	122,6
	Свекольник со сметаной	54-18с2020	200	250	10	10,3	12	13,2	18	22,5	114	165,1
	Хлеб ржано-пшеничный	пром	30	50	2	2,35	0,4	0,55	10	19,99	51,2	96,32
	Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
	Тефтели рыбные (минтай)	54-14р2020	80	80	10,3	10,3	6,4	6,4	10,1	10,1	139	139
	Рис отварной	54-6г2020	150	200	3,6	4,8	5,4	7,2	36,4	48,6	208,7	278,3
	Хлеб пшеничный	пром	30	40	2,3	2,9	0,2	0,43	14,8	18,3	70,3	92,2
	Компот из изюма	54-4хн 2020	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8
	Всего за обед:		690	820	28,4	30,85	24,4	27,78	95,8	125,99	610	797,72
Полдник												
	Блинчики с маслом		135	135	10,1	10,11	11,21	11,21	39	39	299	299
	Чай с сахаром	54-2гн 2020	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
	Всего за полдник:		335	335	10,3	10,31	11,21	11,21	45,5	45,5	325,8	325,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1310	1450	49,5	52,56	44,21	47,82	162,9	196,59	1143	1352,8