

Согласовано:

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзором по РМЭ
в Советском районе

В.И.Соловьёва

Утверждаю:

Директор МБОУ "Немдинская СОШ им.героя Советского Союза М.В.Лебедева"

М.В.ЛЕБЕДЕВА
/Михеев Э.И./
Подпись цифровое
М.В.ЛЕБЕДЕВА
Дата: 2026.10.02 12:51:30 +0300

Перспективное 10-дневное меню по МБОУ "Немдинская СОШ" на осенне-зимний-весенний период с 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Кальций (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Витамин С (мг)
1 день										
Завтрак										
302	Каша вязкая манная на молоке с маслом	200	4,8	8,2	33,2	148,73	128,16	21,76	0,51	1,27
1	Бутерброд с маслом	50	2,2	18	13,6	130	11,7	10,1	0,64	0
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	5,4	6	0,87	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	5,2	4,4	0,85	0,1
	Печенье	70	3,75	5,9	37,2	156	14,5	10	1,05	0
	Итого:	550	12,42	32,4	112,8	558,73	164,96	52,26	3,92	1,37
Обед										
139	Суп картофельный с горохом с мясом кур	250	9,8	8,7	22,2	187	47,3	44,9	2,7	10,6
216	Картофель тушеный с мясом курицы	200	12,02	14,28	37	312,69	47,06	60,01	3,32	41,32
78	Икра свекольная	100	1,2	3,8	6,5	66	96,8	16,14	0,39	2,5
639/3	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	29	124	20	25,5	0,7	0,6
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,6	27,6	132	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,6	28,86	143,4	13,8	19,8	1,2	0
	Итого:	810	31,3	27,98	151,16	965,09	235,76	178,35	10,05	55,02
	ВСЕГО:		43,72	60,38	263,96	1523,82	400,72	230,61	13,97	56,39
2 день										
Завтрак										
302	Каша вязкая пшенная на молоке с маслом	200	5,7	7,1	30,8	207	121,1	26,9	1,35	1,2
692	Кофейный напиток с молоком	200	5,9	6,8	9,9	102	60,3	7	0,1	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	5,4	6	0,87	0
	Бутерброд с сыром	50	7,8	7,95	0	105	315	0	0	0,84
	Конфеты шоколадные	100	2,7	4,3	82,3	82	73	11	0,4	0
	Итого:	580	29,07	33,15	167,3	562	574,8	50,9	2,72	2,64
Обед										
181	Уха с перловой крупой	250	4	6,1	21,4	158	23	29,6	0,93	1,2
443	Плов из курицы	200	27	14,8	47,3	381,4	28,1	58,54	3,32	5,73
	Икра морковная	100	2,6	3,6	7	64	96,8	19,14	0,09	8,5
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0	36,8	131,48	23	27	3,35	0
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	27,6	132	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	6,9	9,9	0,6	0
	Итого:	840	39,11	25,4	154,53	938,58	188,6	156,18	10,03	15,43

	ВСЕГО:		68,18	58,55	321,83	1500,58	763,4	207,08	12,75	18,07
№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Кальций (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Витамин С (мг)
	3 день									
	Завтрак									
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9	24,7	130,68	154,32	20,7	0,44	1,6
337	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	1	0
693	Какао с молоко	200	4,9	5	32,5	190	122,6	21,6	0,7	1,3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	6,9	9,9	0,6	0
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	5,4	6	0,87	0
	Итого:	550	20,84	18,1	85,73	521,38	311,22	63	3,61	2,9
	Обед									
138	Суп картофельный с овсяными хлопьями с мясом курицы	250	6,7	7,7	21	223	30,4	33	1,9	17
437	Гуляш из мяса курицы	100	10,4	8,1	5	132,3	16,1	20,15	2,55	4,62
297	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,17	14,36	54,8	302,99	15,53	99,75	3,27	0
534	Капуста тушеная	100	2,5	4,6	10,5	24,2	71,85	19,06	0,65	8,5
	Сок натуральный	200	0,5	0	13,7	56	20	10	0,2	4
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,6	27,6	132	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	6,9	9,9	0,6	0
	Итого:	910	31,68	39,46	142,83	942,89	172,98	193,71	9,26	29,5
	ВСЕГО:		63,79	57,86	315,99	1464,27	500,1	266,61	14,07	32,4
	4 день									
	Завтрак									
302	Каша рисовая на молоке с маслом	200	5,7	7,1	30,8	207	121,1	26,9	1,35	1,2
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	240	28	0,72	2,6
1	Бутерброд с маслом	50	2,2	18	13,6	130	11,7	10,1	0,64	0
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,6	27,6	132	10,8	12	1,74	0
	Яблоко	100	0,4	0	9,8	45	16	9	2,2	13
	Итого:	580	17,14	32,5	91,7	637	399,6	86	6,65	16,8
	Обед									
110	Борщ с мясом курицы	250	5,7	8,4	13,1	250	39,16	28,83	2,06	19,7
369	Рыба отварная	100	14,8	3,6	0	165,85	36,6	50,3	0,74	1,65
520	Картофельное пюре с маслом	200	4,2	12,8	37	242	57,8	43,57	1,57	34,6
78	Икра свекольная	100	1,2	3,8	6,5	66	96,8	16,14	0,39	2,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	5,2	4,4	0,85	0,1
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,6	27,6	132	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	6,9	9,9	0,6	0
	Итого:	910	31,41	29,5	113,63	985,55	253,26	165,14	7,95	58,55

	ВСЕГО:		48,55	62	205,33	1622,55	652,86	251,14	14,6	75,35
№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Кальций (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Витамин С (мг)
	5 день									
	Завтрак									
302	Каша вязкая с овсяными хлопьями с маслом	200	5,6	10,4	26,4	208,52	142,38	71	0,87	1,27
692	Кофейный напиток с молоком	200	5,9	6,8	9,9	102	60,3	7	0,1	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	5,4	6	0,87	0
3	Бутерброд с сыром	50	7,8	7,95	0	105	315	0	0	0,84
	Печенье	70	3,75	5,9	37,2	118	14,5	10	1,05	0
	Итого:	550	24,52	31,35	87,3	599,52	537,58	94	2,89	2,71
	Обед									
139	Суп картофельный с горохом с мясом кур	250	9,8	8,7	22,2	187	47,3	44,9	2,7	10,6
451	Котлета мясная	100	7,9	7,2	8	145,87	6,33	18,24	1,24	0
511/3	Рис отварной с маслом	200	3,75	6,2	38,6	168	6	27	0,6	0
	Икра морковная	100	2,6	3,6	7	64	96,8	19,14	0,09	8,5
639/3	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	29	124	20	25,5	0,7	0,6
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,6	27,6	132	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,6	28,86	143,4	13,8	19,8	1,2	0
	Итого:	910	32,33	26,9	161,26	964,27	201,03	166,58	8,27	19,7
	ВСЕГО:		56,85	58,25	248,56	1563,79	738,61	260,58	11,16	22,41
	6 день									
	Завтрак									
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9	24,7	160,68	154,32	20,7	0,44	1,6
337	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	1	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	6,9	9,9	0,6	0
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	5,4	6	0,87	0
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	122,6	21,6	0,7	1,3
	Итого:	550	20,84	18,1	85,73	551,38	311,22	63	4,51	2,9
	Обед									
124	Щи из свежей капусты с мясом курицы	250	5,7	7,4	10	132	39,3	27,13	1,26	29,1
437	Гуляш из мяса курицы	100	17,4	8,1	5	232,3	16,1	20,15	2,55	4,62
332	Макароны отварные с маслом	200	5,1	9,15	34,2	244,5	11,25	8,43	0,85	0
534	Капуста тушеная	100	2,5	4,6	10,5	24,2	71,85	19,06	0,65	8,5
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0	36,8	131,48	23	27	3,35	0
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,6	27,6	132	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	6,9	9,9	0,6	0
	Итого:	910	36,03	30,15	138,53	968,18	179,2	123,67	11	42,22

	ВСЕГО:		63,69	48,55	275,19	1519,56	490,42	186,67	15,51	45,12
№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Кальций (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Витамин С (мг)
	7 день									
	Завтрак									
302	Каша вязкая рисовая на молоке с маслом	200	5,7	7,1	20,8	207	121,1	26,9	1,35	1,2
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	240	28	0,72	2,6
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	5,4	6	0,87	0
	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,6	28,86	71,7	13,8	19,8	1,2	0
	Конфеты школадные	100	2,7	4,3	82,3	82	73	11	0,4	0
	Итого:	560	26,01	25,8	196,16	549,7	453,3	91,7	4,54	3,8
	Обед									
181	Уха с перловой крупой	250	4	6,1	21,4	158	23	29,6	0,93	1,2
224	Рагу из овощей с мясом курицы	200	8,8	27,6	43,6	351,8	69,7	48,6	3,1	49,2
78	Икра свекольная	100	1,2	3,8	6,5	66	96,8	16,14	0,39	2,5
	Сок натуральный	200	0,5	0	13,7	56	20	10	0,2	4
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,6	27,6	132	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,6	28,86	143,4	13,8	19,8	1,2	0
	Итого:	810	22,18	38,7	141,66	907,2	234,1	136,14	7,56	56,9
	ВСЕГО:		48,19	64,5	337,82	1456,9	687,4	227,84	12,1	60,7
	8 день									
	Завтрак									
302	Каша вязкая манная на молоке с маслом	200	4,8	8,2	33,2	208,73	128,16	21,76	0,51	1,27
1	Бутерброд с маслом	50	2,4	24,6	14,61	130	14,1	85,1	0,64	0
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,6	27,6	132	10,8	12	1,74	0
639/3	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	29	124	20	25,5	0,7	0,6
	Яблоко	100	0,4	0	9,8	45	16	9	2,2	13
	Итого:	580	11,14	33,4	114,21	639,73	189,06	153,36	5,79	14,87
	Обед									
110	Борщ с мясом курицы	250	5,7	8,4	13,1	160	39,16	28,83	2,06	19,7
443	Плов из курицы	200	27	14,8	47,3	381,4	28,1	58,54	3,32	5,73
	Икра морковная	100	2,6	3,6	7	64	96,8	19,14	0,09	8,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	5,2	4,4	0,85	0,1
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,6	27,6	132	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,6	28,86	143,4	13,8	19,8	1,2	0
	Итого:	810	27,83	26,6	138,16	911,27	178,09	129,41	7,78	28,3

	ВСЕГО:		38,97	60	252,37	1551	367,15	282,77	13,57	43,17
№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Кальций (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Витамин С (мг)
	9 день									
	Завтрак									
302	Каша вязкая пшенная с маслом	200	5,8	9,2	31,8	206	130,4	55	1,42	1,25
692	Кофейный напиток с молоком	200	5,9	6,8	9,9	152	60,3	7	0,1	0,6
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,6	27,6	132	10,8	12	1,74	0
3	Бутерброд с сыром	50	7,8	7,95	0	105	315	0	0	0,84
	Печенье	70	3,75	5,9	37,2	118	14,5	10	1,05	0
	Итого:	550	26,19	30,45	106,5	713	531	84	4,31	2,69
	Обед									
138	Суп картофельный с овсяными хлопьями с мясом курицы	250	6,7	7,7	21	223	30,4	33	1,9	17
369	Рыба отварная	100	14,8	3,6	0	65,85	36,6	50,3	0,74	1,65
520	Картофельное пюре с маслом	200	4,2	12,8	37	242	57,8	43,57	1,57	34,6
534	Капуста тушеная	100	2,5	4,6	10,5	24,2	71,85	19,06	0,65	8,5
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0	36,8	131,48	23	27	3,35	0
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,6	27,6	132	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,6	28,86	143,4	13,8	19,8	1,2	0
	Итого:	910	36,08	29,9	161,76	961,93	244,25	204,73	11,15	61,75
	ВСЕГО:		62,27	60,35	268,26	1674,93	775,25	288,73	15,46	64,44
	10 день									
	Завтрак									
302	Каша рисовая на молоке с маслом	200	5,7	7,1	30,8	207	121,1	26,9	1,35	1,2
337	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	1	0
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	103	240	28	0,72	2,6
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,86	71,7	13,8	19,8	1,2	0
	Хлеб ржаной	60	1,47	0,3	13,8	66	5,4	6	0,87	0
	Итого:	560	20,54	19,1	69,23	533,2	529,3	86,95	4,17	3,35
	Обед									
124	Щи из свежей капусты с мясом	250	5,7	7,4	10	132	39,3	27,13	1,26	29,1
437	Гуляш из мяса курицы	100	10,4	8,1	5	132,3	16,1	20,15	2,55	4,62
297	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,17	14,36	54,8	202,99	15,53	99,75	3,27	0
78	Икра свекольная	100	1,2	3,8	6,5	96	96,8	16,14	0,39	2,5
693	Чай с лимоном	200	0,2	0	36,8	82	23	27,2	3,35	0
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,6	27,6	132	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,6	28,86	143,4	13,8	19,8	1,2	0

	Итого:	910	31,45	38,76	165,36	921,39	216,73	212,02	12,11	31,6
	ВСЕГО:		77,51	71,56	285,32	1509,59	757,43	309,12	17,18	34,95
№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Кальций (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Витамин С (мг)
	11 день									
	Завтрак									
302	Каша вязкая манная на молоке с маслом	200	4,8	8,2	33,2	148,73	128,16	21,76	0,51	1,27
1	Бутерброд с маслом	50	2,2	18	13,6	130	11,7	10,1	0,64	0
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	5,4	6	0,87	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	5,2	4,4	0,85	0,1
	Печенье	70	3,75	5,9	37,2	156	14,5	10	1,05	0
	Итого:	550	12,42	32,4	112,8	558,73	164,96	52,26	3,92	1,37
	Обед									
139	Суп картофельный с горохом с мясом кур	250	9,8	8,7	22,2	187	47,3	44,9	2,7	10,6
216	Картофель тушеный с мясом курицы	200	12,02	14,28	37	312,69	47,06	60,01	3,32	41,32
	Икра морковная	100	2,6	3,6	7	64	96,8	19,14	0,09	8,5
639/3	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	29	124	20	25,5	0,7	0,6
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,6	27,6	132	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,6	28,86	143,4	13,8	19,8	1,2	0
	Итого:	810	31,3	27,98	151,16	963,09	235,76	178,35	10,05	55,02
	ВСЕГО:		43,72	60,38	263,96	1521,82	400,72	230,61	13,97	56,39
	12 день									
	Завтрак									
733	Оладьи с повидлом	170	11,2	13,8	61,3	207	121,1	26,9	1,35	1,2
692	Кофейный напиток с молоком	200	5,9	6,8	9,9	102	60,3	7	0,1	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	5,4	6	0,87	0
3	Бутерброд с сыром	50	7,8	7,95	0	105	315	0	0	0,84
	Конфеты шоколадные	100	2,7	4,3	82,3	82	73	11	0,4	0
	Итого:	550	29,07	33,15	167,3	562	574,8	50,9	2,72	2,64
	Обед									
181	Уха с перловой крупой	250	4	6,1	21,4	158	23	29,6	0,93	1,2
443	Плов из курицы	250	27	14,8	47,3	381,4	28,1	58,54	3,32	5,73
534	Капуста тушеная	50	2,5	3,6	7	64	96,8	19,14	0,09	8,5
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0	36,8	131,48	23	27	3,35	0
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	27,6	132	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	6,9	9,9	0,6	0
	Итого:	840	39,11	25,4	154,53	938,58	188,6	156,18	10,03	15,43
	ВСЕГО:		68,18	58,55	321,83	1500,58	763,4	207,08	12,75	18,07