



Утверждаю
Директор школы:
Черенкова С.Е.

Приказ № 137 от 24.08.2026 г.

Примерное
10 – дневное меню
В МБОУ Стрелихинская СОШ
Кесовогорского муниципального округа
2026-2027 год
(старше 12 лет)

День: Понедельник

Неделя : Первая

Сезон:Осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	Завтрак:													
168	Каша вязкая с маслом и сахаром,молочная манная	210	4,52	4,07	35,46	197	0,04	0	20	10,7	38,6	7,9	0,47	
2	Хлеб пшеничный с повидлом	120 15	7,11 0	2,9 0	51,54 0,61	262 24	0 0,01	0 0,6	0 0	0 1,4	0 9	0 7	0 1,3	
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	33	67,5	10,5	0,4	
	Апельсин	100	0,63	0,14	5,67	30,1	2,7	67	0,9	34	2,9	3,3	0,3	
	Обед:													
Б/н	Порционная нарезка-огурцы свежие	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	21,85	40,02	13,3	0,57	
208 637	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/50	2,69 14,23	2,84 1,91	17,14 0,28	104,75 75	0,11 0,04	8,25 0,28	0 0	24,6 6,56	66,65 116,5	27 15,13	1,09 1,18	
469	Сырники из творога с густым молоком	160/10	28,44	19,51	17,1	357,16	0,11	0,39	89,95	248,75	350,7	39,6	1,17	
379	Компот из свежих фруктов+Витамин С	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8	
Пр.г	Хлеб ржаной	72	3,15	0,55	20,65	100,5	0,2	0	0,5	33	194	57	4,5	
			63,13	39,81	189,53	1413,81	3,26	86,02	111,43	404,01	888,27	180,73	11,78	

День: Вторник
Неделя : Первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
173	Завтрак: Каша молочная, с маслом(геркулес) и фруктами	210	9,04	11,33	40,16	318	0	158,65	0	158,65	0	72,05	2,09		
2	Хлеб пшеничный с маслом	120	7,11	2,9	51,54	262	0	0	0	0	0	0	0		
386	Кефир	10	0,08	7,25	0,13	6,61	0,01	0	0	24	30	0,5	0,2		
	Груша	200	5,8	5	8	100	0,02	40	0,08	240	67,5	28	0,2		
	Обед:	100	0,28	0,21	7,21	32,9	0,02	5	0	8	96,1	0	2,3		
Б/н	Порционная нарезка- помидоры свежие	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	17,58	32,88	17,79	0,84		
187	Щи свежие с сметаной и курой	250/10 80	1,75 16,88	4,89 6,8	8,49 0	84,75 165	0,06 0,03	18,46 0	0 16	43,33 31,2	47,63 114,4	22,25 16	0,8 1,44		
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	44,37	103,91	33,3	1,21		
255	Котлета рыбная с соусом	180/40	24,66	10,42	20,06	272,79	0,16	1,33	47,25	107,76	330,3	57,92	1,49		
331	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56		
959	Хлеб ржаной	72	3,15	0,55	20,65	100,5	0,2	0	0,5	33	194	57	4,5		
Пр.г	Печенье	10	0,75	0,98	7,44	41,7	0,08	0	1,2	2,9	90	20	2,1		
			50,15	42,98	169,77	1205,5	0,73	89,85	79,64	599,61	1034,69	228,51	12,56		

День:Среда

Неделя : Первая

Сезон:Осень Зимний

Возрастная категория: 12 лет истарше

№ Ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
	Завтрак:														
438	Омлет	200	18,09	28,32	3,51	345,9	0,13	0,33	452,9	151,72	346,49	25,97	3,91		
2	Хлеб пшеничный с сыром	120	7,11	2,90	51,54	262	0	0	0	0	0	0	0		
		25	5,8	7,83	0	91	0,01	0,18	65	220	125	8,75	0,25		
859	Компот из свежих фруктов + витамин С	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8		
	Яблоко	100	0,28	0,28	6,86	32,9	0,03	7	0	7	53,06	0	1,54		
	Обед:														
Б/н	Порционная нарезка-огурцы свежие	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	17,58	32,88	17,79	0,84		
206	Суп картофельный с бобовыми(горох) и курой	250/50	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	38,08	87,18	35,3	2,03		
304	Рис отварной	180	10,55	6,8	0	103,12	0,02	0	10	19,5	71,5	10	0,9		
278/331	Тфтели мясные в соусе	120/50	4,38	6,44	44,68	251,64	0	0	0	1,37	0	16,34	0,53		
125	Напиток из цикория с молоком	200	15,66	17,5	20,5	302	0	0,72	0	27,95	0	18,33	0,87		
Пр.г	Хлеб ржаной	72	3,17	2,68	15,95	100,6	0	1,3	0	125,78	0	0	0,4		
	Сухари	10	0,96	0,84	0,83	4,34	0,12	0	41	32	80	14	1,9		
			144,82	86,9	188,01	1712,34	145,34	35,96	568,9	463,68	831,51	340,48	70,97		

День: Четверг
Неделя: Первая
Сезон: Осенне Зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	Завтрак:													
182	Каша молочная, вязкая, с маслом(пшеничная)	210	7,51	11,72	37,05	285	0	1,17	0	138,1	0	47,6	1,23	
2	Хлеб пшеничный с повидлом	120 15	7,11 0	2,9 0	51,54 0,61	262 24	0 0,01	0 0,6	0 0	0 1,4	0 9	0 7	0 1,3	
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,02	40	0,08	240	67,5	28	0,2	
	Апельсин	100	0,63	0,14	5,67	30,1	2,7	67	0,9	34	2,9	3,3	0,3	
	Обед:													
Б/н	Порционная нарезка- помидоры свежие	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	17,58	32,88	17,79	0,84	
135	Суп с рыбными консервами	250/40	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9,11	15	45,3	176,53	47,35	1,26	
679	Греча отварная	180	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02	15,57	250,2	81	4,73	
295/331	Котлета куриная рубленая в соусе	165/40	46,62	90,16	49,18	1196,04	0	3,68	0	178,3	0	66,32	4,42	
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	33	67,5	10,5	0,4	
Пр.г	Хлеб ржаной	72	4,54	0,79	29,74	144,72	0,2	0	0,5	33	194	57	4,5	
	Печенье	10	0,75	0,98	7,44	41,7	0,08	0	1,2	2,9	90	20	2,1	
			93,05	134,61	267,69	2692,44	3,37	141,98	17,78	739,15	890,51	385,86	21,28	

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: Осенне Зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
167	Завтрак: Каша вязкая с маслом и фруктам(рисовая)	200	7,43	12,57	57,59	373,32	0,19	1,67	0	46,93	0	0	2,83	
2	Хлеб пшеничный с маслом	120	7,11	2,90	51,54	262	0	0	0	0	0	0	0	
		10	0,08	7,25	0,13	6,61	0,01	0	0	24	30	0,5	0,2	
959	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56	
	Груша	100	0,28	0,21	7,21	32,9	0,02	5	0	8	96,1	0	2,3	
	Обед:													
Б/н	Порционная нарезка- огурцы свежие	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	21,85	40,02	13,3	0,57	
	Борщ с сметаной и курой	250/10 50	1,81 10,55	4,91 6,8	125,25 0	102,5 103,12	0,04 0,02	10,29 0	0 10	44,38 19,5	53,23 71,5	26,325 10	1,19 0,9	
201	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	44,37	103,91	33,3	1,21	
694	Рыба припущенная с овощами	280	21,42	2,83	8,9	147	0,14	2,69	10,5	26,1	235,9	28	1,51	
244	Напиток из цикория с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,65	1,3	0	125,78	0	0	0,4	
379	Хлеб ржаной	72	4,54	0,79	29,74	144,72	0,2	0	0,5	33	194	57	4,5	
Пр.г	Пряник	15	0,56	0,5	7,63	38,27	0,08	0	0	11	50	9	0,8	
			52,54	42,4	231,09	1482,62	1,52	43,26	41,61	463,03	839,93	155,1	14,88	

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	Завтрак:													
173	Каша молочная, с маслом(геркулес) и фруктами	210	9,04	11,33	40,16	318	0	158,65	0	158,65	0	72,05	2,09	
2	Хлеб пшеничный с маслом	120	7,11	2,9	51,54	262	0	0	0	0	0	0	0	
		10	0,8	7,25	0,13	6,61	0,01	0	0	24	30	0,5	0,2	
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,02	40	0,08	240	67,5	28	0,2	
	Яблоко	100	0,63	0,14	5,67	30,1	2,7	67	0,9	34	2,9	3,3	0,3	
	Обед:													
Б/н	Порционная нарезка- огурцы свежие	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	21,85	40,02	13,3	0,57	
208 637	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/50	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	24,6	66,65	27	1,09	
			14,23	1,91	0,28	75	0,04	0,28	0	6,56	116,5	15,13	1,18	
469	Сырники из творога с сгущенным молоком	160/10	28,44	19,51	17,1	357,16	0,11	0,39	89,95	248,75	350,7	39,6	1,17	
125	Напиток из цикория на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0	1,3	0	125,78	0	0	0,4	
Пр.г	Хлеб ржаной	72	4,54	0,79	29,74	144,72	0,2	0	0,5	33	194	57	4,5	
			77,21	60,44	188,09	1566,24	3,2	285,37	91,43	895,34	868,27	255,88	11,7	

День: Вторник
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне Зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
438	Завтрак: Омлет	200	18,09	28,32	3,51	345,9	0,13	0,33	452,9	151,72	346,49	25,97	3,91	
2	Хлеб пшеничный с сыром	120	7,11	2,9	51,54	262	0	0	0	0	0	0	0	
		25	5,8	7,83	0	91	0,01	0,18	65	220	125	8,75	0,25	
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	33	67,5	10,5	0,4	
	Груша	100	0,28	0,21	7,21	32,9	0,02	5	0	8	96,1	0	2,3	
	Обед:													
Б/н	Порционная нарезка- помидоры свежие	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	17,58	32,88	17,79	0,84	
201	Борщ с сметаной и мясом	250/10	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	44,38	53,23	26,25	1,19	
		25	1,21	0,96	0,14	37,5	0,02	0,14	0	3,28	58,25	7,65	0,59	
679	Греча отварная	180	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02	15,57	250,2	81	4,73	
637	Гуляш с мясом говядины	100 /75	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0	29,4	234,98	31,39	2,8	
379	Компот из свежих фруктов+Витамин С	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8	
Пр.г	Хлеб ржаной	72	4,54	0,79	29,74	144,72	0,2	0	0,5	33	194	57	4,5	
	Пряник	15	0,56	0,5	7,63	36,2	0,08	0	0	11	50	9	0,8	
			73,07	55,27	191,79	1667,35	0,95	27,47	518,5	531,27	1399,55	241,4	21,33	

День:Среда

Неделя : Вторая

Сезон:Оснне Зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	Завтрак:													
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	44,37	103,91	33,3	1,21	
244	Рыба с овощами	280	21,42	2,83	8,9	147	0,14	2,69	10,5	26,1	235,9	28	1,51	
2	Хлеб пшеничный с повидлом	120 15	7,11 0	2,9 0	51,54 0,61	262 24	0 0,01	0 0,6	0 0	0 1,4	0 9	0 7	0 1,3	
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4	
	Яблоко	100	0,28	0,28	6,86	32,9	0,03	7	0	7	53,06	0	1,54	
	Обед:													
Б/н	Порционная нарезка- огурцы свежие	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	21,85	40,02	13,3	0,57	
206	Суп картофельный с бобовыми(горох) и курой	250/50	5,49 10,55	5,28 6,8	16,33 0	134,75 103,12	0,23 0,02	5,81 0	0 10	38,08 19,5	87,18 71,5	35,3 10	2,03 0,9	
469	Макароны отварные	210	7,73	6,33	37,03	235,83	0	0	0	6,8	0	29,57	1,55	
309	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,17	228,75	0,1	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,5	
125	Напиток из цикория с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0	1,3	0	125,78	0	0	0,4	
Пр.г	Хлеб ржаной	72	4,54	0,79	29,74	144,72	0	0,5	33	194	57	4,5	4,5	
	Сухари	10	0,96	0,84	0,83	4,34	0,12	0	41	32	80	14	1,9	
			81,43	52,13	223,87	1543,26	0,84	49,35	153,85	528,55	903,95	207,1	19,31	

День: Четверг
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	Завтрак:													
168	Каша вязкая с маслом и сахаром,молочная манная	210	4,52	4,07	35,46	197	0,04	0	20	10,7	38,6	7,9	0,47	
2	Хлеб пшеничный с сыром	120 25	7,11 5,8	2,9 7,83	51,54 0	262 91	0 0,01	0 0,18	0 65	0 220	0 125	0 8,75	0 0,25	
859	Компот из свежих фруктов + витамин С	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8	
	Апельсин	100	0,63	0,14	5,67	30,1	2,7	67	0,9	34	2,9	3,3	0,3	
	Обед:													
Б/н	Порционная нарезка помидоры свежие	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	17,58	32,88	17,79	0,84	
135	Суп с рыбными консервами	250/40	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9,11	15	45,3	176,53	47,35	1,26	
304	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,68	251,64	0	0	0	1,37	0	16,34	0,53	
278/331	Тефтели мясные в соусе	120/50	15,66	17,5	20,5	302	0	0,72	0	27,95	0	18,33	0,87	
	Хлеб ржаной	72	4,54	0,79	29,74	144,72	0,2	0	0,5	33	194	57	4,5	
	Печенье	10	0,75	0,98	7,44	41,7	0,08	0	1,2	2,9	90	20	2,1	
			53,33	55,44	236,39	1676,51	3,21	97,43	102,6	404,8	662,31	196,76	11,92	

День: Пятница
Неделя : Вторая
Сезон:Осень Зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
	Завтрак:														
438	Омлет	200	18,09	28,32	3,51	345,9	0,13	0,33	452,9	151,72	346,49	25,97	3,91		
2	Хлеб пшеничный с сыром	120	7,11	2,9	51,54	262	0	0	0	0	0	0	0		
		25	5,8	7,83	0	91	0,01	0,18	65	220	125	8,75	0,25		
125	Напиток из цикория с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0	1,3	0	125,78	0	0	0,4		
	Яблоко	100	0,28	0,28	6,86	32,9	0,03	7	0	7	53,06	0	1,54		
	Обед:														
Б/н	Порционная нарезка- помидоры свежие	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	17,58	32,88	17,79	0,84		
187	Щи свежие с сметаной и мясом	250/10 50	1,75 14,23	4,89 1,91	8,49 0,28	84,75 75	0,06 0,04	18,46 0,28	0 0	43,33 6,56	47,63 116,5	22,25 15,13	0,8 1,18		
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	44,37	103,91	33,3	1,21		
255 331	Котлета рыбная с соусом	180/40	24,66	10,42	20,06	272,79	0,16	1,33	47,25	107,76	330,3	57,92	1,49		
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,02	40	0,08	240	67,5	28	0,2		
Пр.г	Хлеб ржаной	72	4,54	0,79	29,74	144,72	0,2	0	0,5	33	194	57	4,5		
	Печеньё	10	0,75	0,98	7,44	41,7	0,08	0	1,2	2,9	90	20	2,1		
			75	71,15	172,35	1635,41	0,83	92,36	597,53	950,11	1343,14	248,73	16,44		