



28 » 08 2025 г.

**Примерное десятидневное меню
 МКОУ СОШ № 11 п. Оуш
 2025-2026 учебный год**

ГТК	№ п/п	Наименование	Выход г.	Энергетическая ценность, ккал.
1 ДЕНЬ				
Завтрак дети-инвалиды				
27	1	Чай с сахаром	200/15	40
22	2	Хлебобулочное или кондитерское изделие	80	400
Обед				
1	1	Макароны отварные	200/10	282,66
24	2	Биточки говяжьи	100	208
60	3	Хлеб пшенично-ржаной	30	78
39	4	Хлеб крест. с витаминами	30	78
68	5	Сок в упаковке	200	90
			ИТОГО	1176,66
2 ДЕНЬ				
Завтрак дети - инвалиды				
27	1	Чай с сахаром	200/15	40
22	2	Хлебобулочное или кондитерское изделие	80	400
ПР	3	Десерт	125	210
Обед				
13	1	Борщ с капустой и картофелем	250/25	118,08
32	2	Яйцо вареное	40	63
60	3	Хлеб пшенично-ржаной	30	68,97
39	4	Хлеб крест. с витаминами	30	78
28	5	Чай с лимоном	200/15/7	41,6
				1019,65
3 ДЕНЬ				
Завтрак дети-инвалиды				
27	1	Чай с сахаром	200/15	40
	2	Хлебобулочное или кондитерское изделие	80	400
Обед				
3	1	Пюре картофельное	210	146,3
20	2	Котлета рыбная	100	105
60	3	Хлеб пшенично-ржаной	30	68,97
69	4	Бутерброд с повидлом	50	140,75
30	5	Кофейный напиток с молоком	200	155,2
				1056,22
4 ДЕНЬ				
Завтрак дети-инвалиды				
27	1	Чай с сахаром	200/15	40
22	2	Хлебобулочное или кондитерское изделие	80	400
Обед				
16	1	Суп с крупой (перловая)	250/25	154
39	4	Хлеб крест. с витаминами	30	78
60	3	Хлеб пшенично-ржаной	30	68,97
29	4	Компот из смеси сухофруктов	200	196,38
	5	Кондитерское изделие	50	200
				1137,35
5 ДЕНЬ				
Завтрак дети-инвалиды				
27	1	Чай с сахаром	200/15	40
22	2	Хлебобулочное или кондитерское изделие	80	400
Обед				
4	1	Гречка отварная рассыпчатая	210	309,15
21	2	Гуляш из отварной говядины	50/50	165,83
60	4	Хлеб пшенично-ржаной	30	78
27	5	Чай с сахаром	200/15	40
				1032,98
6 ДЕНЬ				
Завтрак дети-инвалиды				
27	1	Чай с сахаром	200/15	40

22	2	Хлебобулочное или кондитерское изделие	80	400
		Обед		
1	1	Макароны отварные	200/10	282,66
24	2	Биточки говяжьи	100	208
60	3	Хлеб пшенично-ржаной	30	78
39	4	Хлеб крест. с витаминами	30	78
37	5	Сыр порциями	30	107,49
71	6	Напиток "Витошка"	200	80
				1274,15
		7 ДЕНЬ		
		Завтрак дети-инвалиды		
27	1	Чай с сахаром	200/15	40
22	2	Хлебобулочное или кондитерское изделие	80	400
ПР	3	Десерт	125	210
		Обед		
15	1	Щи из свежей капусты с картофелем	250/25	101,37
	2	Фрукт	150	78
39	3	Хлеб крест. с витаминами	30	78
60	4	Хлеб пшенично-ржаной	30	78
30	5	Кофейный напиток с молоком	200	155,2
				1140,57
		8 ДЕНЬ		
		Завтрак дети-инвалиды		
27	1	Чай с сахаром	200/15	40
ПР	2	Хлебобулочное или кондитерское изделие	80	400
		Обед		
25	1	Жаркое по-домашнему	175	377,47
39	4	Хлеб крест. с витаминами	30	78
60	3	Хлеб пшенично-ржаной	30	78
28	4	Чай с лимоном	200/15/7	41,6
38	5	Масло порциями	10	65,72
				1080,79
		9 ДЕНЬ		
		Завтрак дети-инвалиды		
27	1	Чай с сахаром	200/15	40
ПР	2	Хлебобулочное или кондитерское изделие	80	400
ПР	3	Десерт	125	65,72
		Обед		
16	1	Суп картофельный с горохом	250/25	154
60	3	Хлеб пшенично-ржаной	30	68,97
29	4	Компот из сухофруктов	200	196,38
39	4	Хлеб крест. с витаминами	30	78
37	5	Сыр порциями	30	107,49
				1110,56
		10 ДЕНЬ		
		Завтрак дети-инвалиды		
27	1	Чай с сахаром	200/15	40
ПР	2	Хлебобулочное или кондитерское изделие	80	400
		Обед		
2	1	Рис отварной	210	280,15
19	2	Тефтели	45	208
69	3	Бутерброд с повидлом (джемом)	50	
60	4	Хлеб пшенично-ржаной	30	68,97
27	5	Чай с сахаром	200/15	40
36	6	Овощи натуральные свежие	50	
				1037,12