

Согласовано
МБОУ «Школа-интернат»



Саушкина Н.Г.

« 01 » сентября 2026 г.

Утверждаю

Руководитель ИП Арзютов Ю. Д.



Арзютов Ю. Д.

« 11 » августа 2026 г.

Утвержденное 10-дневное меню

(шестиразовое)

для организации питания

Муниципальных бюджетных образовательных учреждений

на осенне-зимний период

в возрасте с 12 до 18 лет

г. Оса, 2026 г.

Меню приготавливаемых блюд 12-18 лет Период Осень-зима

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
1 день						
ЗАВТРАК						
267	Каша пшенная молочная жидкая	250	9,75	11,83	44,75	354,50
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,00
100	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,6	2,6	0	34,30
	Итого завтрак	520	20,11	17,61	125,13	608,8
ЗАВТРАК 2						
518	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	0,1	46
	Итого завтрак 2	200	0,5	0,1	0,1	46
ОБЕД						
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136
142	Щи из свежей капусты	250	1,75	5,0	7,76	83
389	Тефтели мясные с соусом (70/30)	100	10,3	10,7	8	170
291	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,9	38,72	193,2
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого обед	950	28,89	27,64	133,96	902,8
ПОЛДНИК						
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
95	Бутерброды с джемом или повидлом (1 -й вариант)	60	1,7	4,3	32,6	176
	Итого полдник	260	1,8	4,3	47,6	236
УЖИН						
345	Биточки рыбные с соусом (70/30)	100	13,9	2,1	9,6	113
240	Рис припущенный	200	4,94	8,14	49,74	292
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого ужин	600	26,14	11,2	117,22	675,6
УЖИН 2						
516	Кефир	200	5,8	5,8	8	100
	Итого ужин 2	200	5,8	5,8	8	100
	ИТОГО день	2730	83,24	66,65	432,01	2569,20
2 день						
ЗАВТРАК						
260	Каша "Дружба"	250	6,58	14,58	31,33	282,75
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141

493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Итого завтрак	510	11,24	15,06	125,13	483,75
ЗАВТРАК 2						
112	Фрукты свежие (Яблоки)	200	3	1	42	192
	Итого завтрак 2	200	3	1	42	192
ОБЕД						
59	Салат из свеклы с чесноком	100	1,5	10,1	8,5	131
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108
386	Зразы домашняя с яйцом	90	13,59	10,62	5,22	171
429	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184
509	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого обед	940	29,09	34,93	118,63	907,6
ПОЛДНИК						
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
564	Булочка домашняя	100	7,5	13	60,33	388,3
	Итого полдник	300	7,6	13	75,33	448,3
УЖИН						
412	Котлета куриная с соусом (70/30)	100	13,85	10,71	9,29	188,57
255	Каша ячневая	200	6,4	11,4	35,76	271,2
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого ужин	600	27,55	23,07	102,93	730,37
УЖИН 2						
516	Йогурт	200	10	6,4	17	174
	Итого ужин 2	200	10	6,4	17	174
	ИТОГО день	2750	88,48	93,46	481,02	2936,02
3 день						
ЗАВТРАК						
268	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,93	10,78	40,5	286,75
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
6/н	Кондитерское изделие	30	2,25	3,54	22,47	125,13
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81
	Итого завтрак	540	15,24	16,1	125,13	633,88
ЗАВТРАК 2						
518	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	0,1	46
	Итого завтрак 2	200	0,5	0,1	0,1	46
ОБЕД						
2	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138

493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
б/н	Вафли	60	1,92	1,68	48,66	205,26
	Итого полдник	260	2,02	1,68	63,66	265,26
УЖИН						
377	Картофельная запеканка с мясом	250	29,13	29,38	23,63	475
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого ужин	550	36,83	30,34	93,51	795,6
УЖИН 2						
516	Кефир	200	5,8	5,8	8	100
	Итого ужин 2	200	5,8	5,8	8	100
	ИТОГО день	2670	103,03	86,33	467,27	2875,61
5 день						
ЗАВТРАК						
165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,13	6,58	23,73	182,5
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
б/н	Кондитерское изделие	30	2,25	3,54	22,47	125,13
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
	Итого завтрак	540	17,54	13,9	125,13	592,63
ЗАВТРАК 2						
518	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	0,1	46
	Итого завтрак 2	200	0,5	0,1	0,1	46
ОБЕД						
2	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138
128	Бърщ из свежей капусты	250	1,83	5	10,7	95
412	Биточки куриные с соусом (70/30)	100	15,77	16,46	18,17	283,13
291	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,9	38,72	193,2
507	Компот из яблок	200	0,5	0,2	23,1	96
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого обед	950	33,94	33,62	144,17	1015,93
ПОЛДНИК						
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
541	Ватрушка с творожным фаршем	100	6	2,8	37	196,7
	Итого полдник	300	6,1	2,8	52	256,7
УЖИН						
345	Биточки рыбные с соусом (70/30)	100	13,9	2,1	9,6	113
240	Рис припущенный	200	4,94	8,14	49,74	292
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6

108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого ужин	600	26,14	11,2	117,22	675,6
УЖИН 2						
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
б/н	Кондитерское изделие	30	2,25	3,54	22,47	125,13
	Итого ужин 2	230	2,35	3,54	37,47	185,13
	ИТОГО день	2820	86,57	65,16	476,09	2771,99
6 день						
ЗАВТРАК						
248	Каша гречневая молочная вязкая	250	11,45	16,1	40,75	353,75
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
100	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,6	2,6	0	34,30
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Итого завтрак	520	18,71	19,18	125,13	589,05
ЗАВТРАК 2						
518	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	0,1	46
	Итого завтрак 2	200	0,5	0,1	0,1	46
ОБЕД						
107	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые)	60	16,68	1,08	41,52	238,02
154	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,1	14,55	112,5
389	Тефтели мясные с соусом (70/30)	100	10,3	10,7	8	170
243	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,66	9,28	51,36	323,6
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого обед	910	45,07	27,12	173,51	1115,72
ПОЛДНИК						
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
95	Бутерброды с джемом или повидлом (1 -й вариант)	60	1,7	4,3	32,6	176
	Итого полдник	260	1,8	4,3	47,6	236
УЖИН						
412	Биточки куриные с соусом (70/30)	100	15,77	16,46	18,17	283,13
291	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,9	38,72	193,2
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого ужин	600	31,01	18,32	126,77	796,93
УЖИН 2						
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106
	Итого ужин 2	200	5,8	5	9,6	106
	ИТОГО день	2690	102,89	74,02	482,71	2889,7

7 день

ЗАВТРАК

262	Каша манная жидкая	200	21,54	33,46	5,77	407,69
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
111	Батон нарезной	60	3,75	1,45	25,71	131
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
	Итого завтрак	500	30,49	39,51	46,98	662,69

ЗАВТРАК 2

112	Фрукты свежие (Яблоки)	200	3	1	42	192
	Итого завтрак 2	200	3	1	42	192

ОБЕД

69	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111
153	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25
411	Кнели куриные с рисом и соусом (70/30)	100	15,56	15,81	6,69	230,14
429	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого обед	950	39,09	39,9	111,52	961,99

ПОЛДНИК

493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
95	Бутерброды с джемом или повидлом (1 -й вариант)	60	1,7	4,3	32,6	176
	Итого полдник	260	1,8	4,3	47,6	236

УЖИН

386	Зразы домашняя с яйцом	90	13,59	10,62	5,22	171
255	Каша ячневая	200	6,4	11,4	35,75	271,07
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого ужин	590	27,29	22,98	99,05	713,67

УЖИН 2

516	Йогурт	200	10	6,4	17	174
	Итого ужин 2	200	10	6,4	17	174
	ИТОГО день	2700	111,67	114,09	364,15	2940,35

8 день

ЗАВТРАК

318	Запеканка рисовая с творогом	250	14,33	14	62,83	435
490	Сгущенное молоко	30	2,16	2,55	16,65	98,4
93	Бутерброды с маслом (1 й вариант)	50	2	20,88	12,5	246,25
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Итого завтрак	530	18,59	37,43	125,13	839,65

ЗАВТРАК 2									
518	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	0,1	0,1	0,1	46	
	Итого завтрак 2	200	0,5	0,1	0,1	0,1	0,1	46	
ОБЕД									
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1			9,6	136	
149	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250	2,2	2,95			14,7	94,25	
371	Шницель рубленый паровой с соусом (70/30)	100	20,4	12,7			2,1	204	
240	Рис отварной припущенный	200	4,94	8,14			49,74	292	
507	Компот из яблок	200	0,5	0,2			23,1	96	
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48			13,36	69,6	
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48			29,52	141	
	Итого обед	950	36,84	35,05			142,12	1032,85	
ПОЛДНИК									
493	Чай с сахаром	200	0,1	0			15	60	
564	Булочка домашняя	100	7,5	13			60,33	388,3	
	Итого полдник	300	7,6	13			75,33	448,3	
УЖИН									
411	Кнели куриные с рисом и с соусом (70/30)	100	15,56	15,81			6,69	230,14	
291	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,9			38,72	193,2	
493	Чай с сахаром	200	0,1	0			15	60	
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48			13,36	69,6	
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48			29,52	141	
	Итого ужин	600	30,4	17,67			103,29	693,94	
УЖИН 2									
493	Чай с сахаром	200	0,1	0			15	60	
б/н	Кондитерское изделие	30	2,25	3,54			22,47	125,13	
	Итого ужин 2	230	2,35	3,54			37,47	185,13	
	ИТОГО день	2810	96,28	106,79			483,44	3245,87	
9 день									
ЗАВТРАК									
260	Каша "Дружба"	250	6,58	14,58			31,33	282,75	
б/н	Кондитерское изделие	30	2,25	3,54			22,47	125,13	
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48			29,52	141	
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3			15,9	81	
	Итого завтрак	540	14,89	19,9			125,13	629,88	
ЗАВТРАК 2									
112	Плоды свежие (Яблоки)	200	3	1			42	192	
	Итого завтрак 2	200	3	1			42	192	
ОБЕД									
2	Салат витаминный	100	1,1	10,1			10,6	138	
131	Свекольник	250	2,18	4,45			12,03	97	

412	Котлета куриная с соусом (70/30)	100	13,85	10,71	9,29	188,57
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,46	49,44	337,4
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого обед	950	36,23	36,68	151,24	1081,57
ПОЛДНИК						
503	Кисель из концентрата	200	1,4	0	29	122
б/н	Вафли	60	1,92	1,68	48,66	205,26
	Итого полдник	260	3,32	1,68	77,66	327,26
УЖИН						
389	Тефтели мясные с соусом (70/30)	100	10,3	10,7	8	170
291	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,9	38,72	193,2
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого ужин	600	25,14	12,56	104,6	633,8
УЖИН 2						
516	Кефир	200	5,8	5,8	8	100
	Итого ужин 2	200	5,8	5,8	8	100
	ИТОГО день	2750	88,38	77,62	508,63	2964,51
10 день						
ЗАВТРАК						
256	Каша пшеничная вязкая	250	10,8	14,9	47,55	367,25
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Итого завтрак	510	15,46	15,38	125,13	568,25
ЗАВТРАК 2						
518	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	0,1	46
	Итого завтрак 2	200	0,5	0,1	0,1	46
ОБЕД						
107	Овощи натуральные соленные (огурцы соленные)	60	16,68	1,08	41,52	238,02
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,58	2,78	18,55	109,5
377	Картофель тушеный с мясом	250	29,13	29,38	23,63	475
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого обед	860	55,69	34,2	141,78	1094,12
ПОЛДНИК						
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
б/н	Кондитерское изделие	30	2,25	3,54	22,47	125,13

Итого полдник		230	2,35	3,54	37,47	185,13
УЖИН						
346	Котлета рыбная любительская	90	10,98	3,24	5,58	95,4
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229,4
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого ужин	590	23,82	12,82	95,86	595,4
УЖИН 2						
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106
	Итого ужин 2	200	5,8	5	9,6	106
	ИТОГО день	2590	103,62	71,04	409,94	2594,90
	Итого за весь период:	27300	951,09	830,92	4538,41	28517,23
	Среднее значение за период:	2730	95,109	83,092	453,841	2851,723