

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «СОШ № 3 г. Пугачёва»
О.Д. Бордунова



Приказ № 277 от 30.12.2025 года

**Примерное десятидневное меню горячего питания
для обучающихся 12 лет и старше
филиала МОУ «СОШ № 3 г. Пугачева» -
ООШ п. Солянский имени В.К. Ерошкина**

2026 год

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)				Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (в мг)									
			белки	жиры	углевод	В1		C	A	CA	P	Mg	Fe				
День 1																	
	Завтрак																
204	Плов с куриным мясом	1/300	18,20	19,90	55,20	522,00	0,09	1,86	0,12	184,86	783,78	85,98				1,77	
1/14	Чай с сахаром	1/200	0,0	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5				0,54	
II	Хлеб пшеничный	1/50	3,85	1,34	18,60	77,50	0,08	0,0	0,0	13,00	0,0	17,0				0,8	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	550	22,05	22,30	86,80	661,04	0,17	1,86	0,12	209,46	788,72	107,48				3,11	
	Обед																
9/79	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим	1/150	1,56	8,71	9,75	141,63	0,45	10,77	0,0	64,86	48,09	36,75				0,95	
5/51	Рассольник на мясном бульоне	1/250	4,23	2,38	12,30	124,48	0,13	9,13	0,0	58,00	18,58	36,25				1,10	
8/73	Бефстроганов из отварного мяса говядины	1/120	15,07	15,94	5,10	201,13	0,05	0,58	0,04	38,44	180,81	30,20				2,71	
13/112	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	1/180	5,26	8,68	67,14	247,68	0,25	0,0	0,04	17,08	243,14	162,32				5,45	
377	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,0	2,83	0,0	14,20	4,40	2,40				0,36	
II	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0	6,4	0,0	4,5				0,35	
II	Хлеб ржаной	1/30	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0	6,4	0,0	4,5				0,35	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	960	31,95	38,78	128,39	902,62	1,38	23,31	0,08	205,38	495,02	276,92				11,27	
	Всего за день:		54,00	61,08	215,19	1563,66	1,55	25,17	0,2	414,84	1283,74	384,40				14,38	

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (в мг)						
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	CA	P	Mg	Fe
День 2													
	Завтрак												
8/69	Запеканка из творога с изюмом	1/200	18,32	16,38	19,76	339,74	0,12	1,12	0,2	321,96	392,24	42,96	1,22
ПР	Батон пшеничный	1/50	3,05	1,34	26,60	133,82	0,08	0,00	0,00	13,00	0,0	17,00	0,8
377	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,0	2,83	0,0	14,20	4,40	2,40	0,36
1/8a	Фрукты по сезону (сок в коробочке)	1/100	1,40	0,0	32,20	144,00	0,08	80,00	0,2	38,00	40,00	12,00	0,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	550	22,90	17,74	93,76	679,56	0,28	83,95	0,40	387,16	436,64	74,36	2,98
	Обед												
104	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	4,30	8,68	35,15	296,08	0,10	3,70	0,0	29,48	345,18	28,23	0,73
5/52	Капуста тушеная с отварным мясом говядины	1/320	20,43	20,52	31,76	392,42	0,23	13,05	0,16	114,95	339,43	62,31	4,61
4/44	Компот из сухофруктов	1/200	1,04	0,0	16,96	116,00	0,02	0,8	0,0	41,00	3,2	22,8	0,68
ПР	Хлеб ржаной	1/40	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	1/40	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	850	31,47	32,25	102,77	930,20	0,85	17,55	0,16	198,23	687,81	122,34	6,72
	Всего за день:		54,37	49,99	196,53	1609,76	1,13	104,5	0,56	585,39	1124,45	196,7	9,70

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (в мг)										
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	CA	P	Mg	Fe				
День 3																	
	Завтрак																
290	Птица (голень) тушеная в соусе	1/120	8,09	8,26	7,51	162,00	0,04	0,66	29,30	29,84	75,30	15,60	1,04				
205	Макароны отварные с овощами	1/200	8,62	9,98	43,54	314,00	0,12	4,52	0,0	32,36	84,80	28,90	1,72				
IP	Хлеб пшеничный	1/30	3,85	1,34	26,60	133,82	0,08	0,00	0,00	13,00	0,0	17,00	0,8				
189	Компот из свежемороженных ягод	1/200	0,20	0,08	17,42	71,20	0,01	16,0	0,0	7,52	6,60	6,20	0,30				
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	550	20,76	19,66	95,07	681,02	0,25	21,18	29,30	82,72	166,70	67,70	3,86				
	Обед																
18/142	Салат из помидоров и огурцов с раст. маслом	1/120	1,2	8,56	4,56	99,95	0,06	17,04	0,0	21,84	40,28	19,67	0,90				
88	Щи со свежими овощами на м\к бульоне	1/250	1,77	4,95	17,90	89,75	0,06	15,80	0,0	49,25	49,00	22,13	0,83				
7/65	Курица отварная	1/120	26,71	17,05	0,0	260,32	0,14	1,61	0,08	20,28	172,08	21,96	1,49				
171	Каша рассыпчатая (перловая)	1/180	4,64	5,79	32,91	220,00	0,04	0,0	40,0	31,72	161,27	21,10	0,95				
189	Компот из свежемороженных ягод	1/200	0,20	0,08	17,42	71,20	0,01	16,0	0,0	7,52	6,60	6,20	0,30				
IP	Хлеб ржаной	1/30	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35				
IP	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,25	14,8	77,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35				
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	930	40,22	39,48	91,69	873,92	0,81	50,45	40,08	143,41	429,23	100,06	5,17				
	Всего за день:		60,98	59,14	186,76	1554,94	1,06	71,63	69,38	226,13	595,93	167,76	9,03				

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (в мг)						
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	CA	P	Mg	Fe
День 4													
	Завтрак												
9/78	Каша пшеничная молочная жидкая	1/250	12,45	17,03	33,75	286,03	0,13	1,13	0,33	232,33	228,00	46,55	0,9
ПР	Батон пшеничный	1/50	3,85	1,5	23,05	129,50	0,2	0,00	0,00	12,50	41,0	0,00	0,00
ПР	Кондитерское изд. в ассорт.	1/50	4,7	4,15	23,3	150,00	0,06	0,00	0,00	9,12	34,94	6,16	0,49
377	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,0	2,83	0,0	14,20	4,40	2,40	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	550	21,13	22,70	95,30	627,53	0,39	3,96	0,33	268,15	308,34	55,11	1,75
	Обед												
71	Свежие овощи порционно	1/120	2,55	2,10	1,90	21,00	0,02	8,75	0,0	7,00	66,5	10,00	0,45
101	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	1/250	5,49	8,27	16,54	198,25	0,23	5,83	0,0	42,68	88,10	35,58	2,05
5/53	Рыба тушеная с овощами в соусе	1/100	9,47	6,97	6,90	110,21	0,07	4,32	0,01	38,58	162,02	39,86	0,74
7/66	Рис отварной с овощами	1/200	6,59	10,19	42,90	329,46	0,04	0,0	0,03	13,26	47,70	10,26	0,87
4/44	Компот из сухофруктов	1/200	1,04	0,0	26,96	116,00	0,02	0,8	0,0	41,00	3,2	22,8	0,68
ПР	Хлеб ржаной	1/30	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	930	30,84	30,58	114,10	900,62	0,88	19,70	0,04	155,32	367,52	127,5	5,49
	Всего за день:		51,97	53,28	209,40	1528,15	1,27	23,66	0,37	423,47	675,86	182,61	7,24

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (в мг)						
			белки	жиры	углевод		В1	C	A	CA	P	Mg	Fe
День 5													
	Завтрак												
5/52	Капуста тушеная с отварным мясом говядины	1/300	16,43	19,52	31,76	292,42	0,23	13,05	0,16	114,95	339,43	62,31	4,61
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	3,85	1,5	15,05	129,50	0,2	0,00	0,00	12,50	41,0	0,00	0,00
1/14	Чай с сахаром	1/200	0,0	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5	0,54
1/8а	Фрукты по сезону (сок в коробочке)	1/100	1,40	0,0	32,20	144,00	0,08	80,00	0,2	38,00	40,00	12,00	0,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	650	21,68	22,08	92,01	627,46	0,51	93,05	0,36	177,05	425,37	78,81	5,75
	Обед												
82	Борщ со свежими овощами	1/250	3,80	6,92	35,93	270,75	0,05	10,68	0,0	49,73	54,60	26,13	1,23
16/131	Котлета куриная в соусе	1/100	10,22	5,95	14,86	120,41	0,05	0,20	0,11	66,32	178,70	24,81	1,03
205	Макароны отварные с овощами	1/200	10,31	12,90	43,77	297,00	0,06	2,26	0,0	16,18	42,40	14,45	0,86
1/14	Чай с сахаром	1/200	0,0	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5	0,54
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
ПР	Хлеб ржаной	1/30	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	810	30,03	29,88	126,46	875,40	0,66	13,14	0,11	156,63	280,64	78,89	4,36
	Всего за день:		51,71	51,96	218,47	1502,86	1,17	106,19	0,47	333,68	706,01	157,70	10,11

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (в мг)									
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	CA	P	Mg	Fe			
День 6																
	Завтрак															
8/73	Бефстроганов из отварного мяса говядины	1/120	14,07	13,94	5,10	201,13	0,05	0,58	0,04	38,44	180,81	30,20	2,71			
13/112	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	1/180	4,26	6,68	67,14	247,68	0,25	0,0	0,04	17,08	243,14	162,32	5,45			
III	Хлеб пшеничный	1/50	3,85	1,5	13,05	129,50	0,2	0,00	0,00	12,50	41,0	0,00	0,00			
377	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,0	2,83	0,0	14,20	4,40	2,40	0,36			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	550	22,31	22,14	100,49	640,31	0,50	3,41	0,08	82,22	469,35	194,92	8,52			
	Обед															
104	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	4,35	8,60	25,15	156,08	0,10	3,70	0,0	29,48	345,18	28,23	0,73			
204	Плов с куриным мясом	1/300	18,20	19,90	55,20	522,00	0,09	1,86	0,12	184,86	783,78	85,98	1,77			
4/44	Компот из сухофруктов	1/200	1,04	0,0	26,96	116,00	0,02	0,8	0,0	41,00	3,2	22,8	0,68			
III	Хлеб ржаной	1/30	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35			
III	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35			
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	810	29,29	31,55	126,21	919,78	0,71	6,36	0,12	268,14	1132,16	146,01	3,88			
	Всего за день:		51,60	53,69	226,70	1560,09	1,21	9,77	0,20	350,36	1601,51	340,93	12,40			

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (в мг)						
			белки	жиры	углеводы		В1	C	A	CA	P	Mg	Fe
День 7													
	Завтрак												
15/123	Каша молочная рисовая	1/200	16,0	18,55	39,63	327,45	0,1	4,70	0,33	238,93	229,03	56,63	0,90
ПР	Батон пшеничный	1/50	3,85	1,5	15,05	119,50	0,2	0,00	0,00	12,50	41,0	0,00	0,00
1/14	Чай с сахаром	1/200	0,0	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5	0,54
1/8а	Фрукты по сезону (сок в коробочке)	1/100	1,40	0,0	25,20	144,00	0,08	80,00	0,2	38,00	40,00	12,00	0,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	550	21,25	21,11	92,88	652,49	0,38	84,70	0,53	301,03	314,97	73,13	2,04
	Обед												
5/51	Рассольник на мясном бульоне	1/250	6,49	6,27	36,54	248,25	0,23	5,83	0,0	42,68	88,10	35,58	2,05
290	Птица (голень) тушеная в соусе	1/120	10,09	10,26	10,51	192,00	0,04	0,66	29,30	29,84	75,30	15,60	1,04
197	Гороховое пюре	1/200	8,09	11,57	48,81	230,83	0,55	0,0	0,0	103,24	234,25	68,55	5,21
189	Компот из сухофруктов	1/200	0,20	0,08	17,42	71,20	0,01	16,0	0,0	7,52	6,6	6,2	0,30
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
ПР	Хлеб ржаной	1/30	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	830	30,57	31,23	132,18	867,98	1,33	22,49	29,30	196,08	404,25	134,9	9,3
	Всего за день:		51,82	52,34	225,06	1520,47	1,71	107,19	29,83	497,11	719,22	208,03	11,34

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (в мг)						
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	CA	P	Mg	Fe
День 8													
	Завтрак												
7/65	Курица отварная	1/120	26,71	17,05	0,0	250,32	0,14	1,61	0,08	20,28	172,08	21,96	1,49
7/66	Рис отварной с овощами	1/200	6,59	10,19	42,90	229,46	0,04	0,0	0,03	13,26	47,70	10,26	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	1/40	3,85	1,5	25,05	129,50	0,2	0,00	0,00	12,50	41,0	0,00	0,00
1/14	Чай с сахаром	1/200	0,0	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5	0,54
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	560	37,15	29,80	80,95	670,82	0,38	1,61	0,11	57,64	265,72	36,72	2,90
	Обед												
10/89	Суп овощной на мясном бульоне	1/250	4,35	10,68	38,15	96,08	0,1	3,7	0,0	29,48	345,18	28,23	0,73
11/97	Голубцы ленивые с отварным мясом говядины	1/320	23,40	23,43	49,89	731,94	0,1	1,15	0,16	128,77	387,43	60,45	5,70
1/14	Чай с сахаром	1/200	0,0	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5	0,54
ПР	Хлеб ржаной	1/40	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	1/40	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	850	33,45	38,22	119,94	1015,26	0,70	4,85	0,16	182,65	737,55	102,18	7,67
	Всего за день:		70,60	68,02	200,89	1686,08	1,08	6,46	0,27	240,29	1003,27	138,90	10,57

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (в мг)						
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	CA	P	Mg	Fe
День 9													
	Завтрак												
290	Птица (голень) тушеная в соусе	1/120	8,09	8,26	7,51	162,00	0,04	0,66	29,30	29,84	75,30	15,60	1,04
205	Макароны отварные с овощами	1/200	8,62	9,98	43,54	314,00	0,12	4,52	0,0	32,36	84,80	28,90	1,72
377	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,0	2,83	0,0	14,20	4,40	2,40	0,36
• ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	550	19,14	18,51	81,05	608,5	0,41	8,01	29,30	82,80	164,5	51,40	3,47
	Обед												
82	Борщ со свежими овощами	1/250	4,80	11,92	15,93	253,75	0,05	10,68	0,0	49,73	54,60	26,13	1,23
16/131	Биточки куриные в томатном соусе	1/100	11,65	7,29	9,32	107,03	0,05	0,17	0,09	5,89	158,84	22,05	0,91
13/112	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	1/200	8,26	9,68	66,14	297,68	0,25	0,0	0,04	17,08	243,14	162,32	5,45
4/44	Компот из сухофруктов	1/200	1,04	0,0	22,96	116,00	0,02	0,8	0,0	41,00	3,2	22,8	0,68
ПР	Хлеб ржаной	1/30	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		31,45	31,94	133,25	900,16	0,87	11,65	0,13	126,5	459,78	242,3	8,97
	Всего за день:		50,59	50,45	214,30	1508,66	1,28	19,66	29,43	209,30	624,28	293,70	12,44

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (в мг)						
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	CA	P	Mg	Fe
День 10													
	Завтрак												
17/135	Каша молочная из пшена и риса	1/250	13,90	15,63	35,93	336,93	0,10	1,13	0,33	94,49	217,73	42,48	0,68
ПР	Кондитерское изд. в ассорт.	1/50	4,7	4,15	25,3	150,00	0,06	0,00	0,00	9,12	34,94	6,16	0,49
ПР	Багон пшеничный	1/50	3,85	1,5	13,05	129,50	0,2	0,00	0,00	12,50	41,0	0,00	0,00
1/14	Чай с сахаром	1/200	0,0	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5	0,54
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	550	22,45	22,34	87,28	677,97	0,36	1,13	0,33	127,71	298,61	53,14	1,71
.	Обед												
101	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	1/250	5,49	5,27	26,54	188,25	0,23	5,83	0,0	42,68	88,10	35,58	2,05
7/65	Курица отварная	1/120	26,71	17,05	0,0	250,32	0,14	1,61	0,08	20,28	172,08	21,96	1,49
171	Каша рассыпчатая (перловая)	1/200	2,64	5,79	32,91	220,00	0,04	0,0	40,0	31,72	161,27	21,10	0,95
1/14	Чай с сахаром	1/200	0,0	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5	0,54
ПР	Хлеб ржаной	1/30	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	830	40,54	32,22	91,35	845,81	0,91	7,44	40,08	119,08	426,39	92,14	5,73
	Всего за день:		62,99	54,56	178,63	1523,78	1,27	8,57	40,41	246,79	725,00	145,28	7,44