



Утверждаю:

Директор МКОУ
«Бобровская СОШ»
Кострюков С.В.

01.09.2026

Кострюков
Сергей
Васильевич

Подписано
цифровой
подписью:

Кострюков Сергей
Васильевич

Дата: 2026.09.01
14:44:46 +07'00'

*Десятидневное меню
для организации питания детей с 1-4 класс
МКОУ «Бобровская СОШ»
сентябрь 2026г. – май 2027г.*

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная группа: 7-10 лет

Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищ. в-ва –гр.			Э.Ц.	Витамины,мг				Мин.в-ва			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
№		гр				ккал								
	Обед													
62	1.Борщ с мясом	250	8,00	6,00	40,00	292	0,45	8,02	0,22	2,05	54,54	44,92	196,14	2,66
6	2.Бутерброд с вареной колбасой	75	7,00	11,00	10,00	176,00	0,15	0	0	0,73	19,95	19,8	105,3	1,5
376	3.Чай с сахаром	200	0	0	6,00	26,00	0	0,04	0	0	12,23	5,63	7,42	0,74
	4.Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	17,00	85,00	0,09	0	0	0	9,00	9,5	43,5	2,00

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная группа: 7-10 лет

Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищ. в-ва –гр.			Э.Ц.	Витамины,мг				Мин.в-ва			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
№		гр				ккал								
	Обед													
128	1.Пюре картофельное	200	4,00	7,00	22,00	179,00	0,16	13,6 5	0,05	0,31	61,85	39,58	118,52	1,6
294	2 .Комлета куриная	100	11,00	10,0	13,00	169,00	0,08	1,02	0,06	0,37	32,33	18,2	135,82	1,39
328	3.Соус томатный	25	0	1,00	2,00	16,00	0	0,1	0	0	3,05	1,00	2,52	0,02
437	4.Напиток брусничный	200	0,1	0,1	15,00	96,00	0,01	4,00	0	0,1	4,00	4,00	3,00	0
	5. Хлеб пшеничный I сорта	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,98	0,03	0	11,5	16,5	42,00	1,00

День: среда
Неделя: первая
Возрастная группа: 7-10 лет

Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищ. в-ва –гр.			Э.Ц.	Витамины,мг				Мин.в-ва			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
№		гр				ккал								
	Обед													
291	1.Плов с курицей	225	12,98	10,1	28,00	338	0,07	1,04	0,32	1,41	26,18	37,08	158,25	1,48
379	2.Кофейный напиток с молоком	200	2,00	8,00	8,00	69,00	0,04	0,52	0,02	0	107,23	14,62	78,35	0,21
	3.Хлеб пшеничный I сорта	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,98	0,03	0	11,5	16,5	42,00	1,00
338	4.Яблоко	100	0,39	0,39	9,51	44,59	0,02	4	0,01	0,63	14,4	7,2	9,9	1,9

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная группа: 7-10 лет

Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищ. в-ва –гр.			Э.Ц. ккал	Витамины,мг				Мин.в-ва			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
			Обед											
181	1.Каша гречневая рассыпчатая	180	6,00	2,00	34,00	209,00	0,25	0	0,05	0,69	22,18	163,56	243,96	5,54
259	2.Гуляш из отварного мяса	90	3,00	10,0	3,00	202,00	0,25	1,32	0,01	3,06	11,05	18,74	108,27	1,26
382	3.Какао с молоком	200	3,28	2,72	5,00	74,00	0,03	0,52	0,02	0	107,86	19,57	83,79	0,48
	4.Хлеб пшеничный I сорта	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,98	0,03	0	11,5	16,5	42	1
	5.Печенье	55	3,13	4,00	12,00	57,00	0,04	0	0,01	0	15,95	11	49,5	1,16

День: пятница
Неделя: первая
Возрастная группа: 7-10 лет

Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищ. в-ва –гр.			Э.Ц.	Витамины,мг				Мин.в-ва			
			б	ж	у		ккал	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P
№		гр	б	ж	у	ккал	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Обед													
112	1.Суп куриный с макаронными изделиями	245	5,00	11,0	17,00	212,00	0,1	2,71	0,23	1,89	38	25,9	152,84	1,59
422	2.Плюшка	100	7,37	5,14	34,00	250,00	0,12	0	0	4	18,9	28,8	77,4	1,8
378	3.Чай с молоком	180	2,7	2,18	9,00	52,00	0,03	0,51	0,01	0	99,15	14,33	71,48	0,7
	4.Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	17,00	85,00	0,09	0	0	0	9	9,5	43,5	2

День: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная группа: 7-10 лет

[illegible]

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная группа: 7-10 лет

Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищ. в-ва –гр.			Э.Ц.	Витамины,мг				Мин.в-ва			
№		гр	б	ж	у	ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
Обед														
128	1.Пюре картофельное	185	3,00	6,1	26,85	165,00	0,15	12,62	0,04	0,29	57,29	36,61	109,65	1,48
254	2.Сосиска отварная	80	8,06	7,00	5,00	196,00	0,16	0	0	0,32	28,81	16	129,63	1,6
	3.Кукуруза консервированная(порциями)	60	1,09	3,12	6,05	62,00	0,05	2,39	0	0,72	10,76	11,29	33,31	0,38
382	4.Какао с молоком	200	3,28	2,72	10,00	74,00	0,03	0,52	0,02	0	107,86	19,57	83,79	0,48
	5.Хлеб пшеничный 1 сорта	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,98	0,03	0	11,5	16,5	42	1

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная группа: 7-10 лет

Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищ. в-ва –гр.			Э.Ц.	Витамины,мг				Мин.в-ва			
№		гр	б	ж	у	ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
Обед														
304	1.Рис отварной	155	3,71	8,00	30,00	199,00	0,03	0	0,02	0,36	7,45	24,57	74,62	0,55
234	2. Котлеты рыбные(минтай)	90	11,83	9,00	7,0	105,00	0,09	0,58	0,13	0,52	62,04	40,85	171,26	0,95
377	3.Чай с лимоном	180	0,2	0	6,00	28,00	0	0,62	0	0	12,11	5,41	7,39	0,71
	4.Хлеб пшеничный 1 сорта	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,98	0,03	0	11,5	16,5	42	1
338	5.Яблоко	100	0,39	0,39	9,51	44,59	0,02	4	0,01	0,63	14,4	7,2	9,9	1,96

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная группа: 7-10 лет

Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищ. в-ва –гр.			Э.ц.	Витамины,мг				Мин.в-ва			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
№		гр				ккал								
Обед														
202	1.Макаронные изделия отварные	225	7,00	3,00	38,00	247,00	0,14	0	0,05	2,46	34,01	16,01	86,96	2,03
280	2.Фрикадельки мясные в соусе	100	8,6	9,36	10,79	161,85	0,09	0,32	0,01	0,00	17,95	17,97	79,08	0,84
380	3.Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,00	2,00	11,00	75,00	0,03	0,16	0,02	0,09	118,67	16,38	85,19	0,2
	4.Хлеб пшеничный I сорта	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,98	0,03	0	11,5	16,5	42	1

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная группа: 7-10 лет

Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищ. в-ва –гр.			Э.ц.	Витамины,мг				Мин.в-ва			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
№		гр				ккал								
Обед														
417	1.Каша пшеничная	250	12,94	15,9	15,91	169,9	0,16	0,62	0,11	1,48	141,45	44,27	174,13	1,2
422	2.Сдоба обыкновенная	50	3,69	2,57	22,04	141,59	0,06	0	0	2	9,45	14,4	38,7	0,5
	3.Конфеты шоколадные	45	1,18	0	14,93	110,41	0	0	0	0,1	29,57	4,46	23,49	0
375	4.Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	10,59	79,87	0,02	0,84	0	0	15,9	6,71	6,94	0,3
	5.Хлеб пшеничный I сорта	30	2,29	0,19	15,06	71,04	0,05	0	0	0,59	11,5	16,5	42	1