



Утверждаю:

Директор МКОУ
«Бобровская СОШ»

Кострюков С.В.

01.09.2026

Кострюко

в Сергей

Васильев

ИЧ

Подписано

цифровой

подписью:

Кострюков Сергей

Васильевич

Дата: 2026.09.01

14:48:07 +07'00'

*Десятидневное меню
для организации питания детей с 5-11 класс
МКОУ «Бобровская СОШ»
сентябрь 2026г – май 2027г.*

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная группа: 11-17 лет

Рец.	Наименование блюда	Масса порци и	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													
62	1.Борщ с мясом	280	18,6	20,2	18,2	334	0,1	2,8	0,2	1,9	46	29,2	179,7	2
6	2.Бутерброд с вареной колбасой	75	8,05	9,72	15,73	182,53	0,15	0	0	0,73	19,95	19,8	105,3	1,5
376	3.Чай с сахаром	200	0,19	0	14,93	60,46	0	0,04	0	0	12,23	5,63	7,42	0,74
	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

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная группа: 11-17 лет

Рец.	Наименование блюда	Масса порции и	Пищ. в-ва –гр.			Э.Ц.	Витамины,мг				Мин.в-ва			
			б	ж	у		ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р
№		гр												
	Обед													
128	1.Пюре картофельное	200	4,42	6,59	28,4 7	191,42	0,16	13,6 5	0,05	0,31	61,85	39,58	118,52	1,6
294	2.Котлета куриная	100	14,62	13,9	6,37	208,88	0,08	1,02	0,06	0,37	32,33	18,2	135,82	1,39
328	3.Соус томатный	25	0,25	0,03	1,48	7,12	0	0,1	0	0	3,05	1	2,52	0,05
437	4.Напиток брусничный	200	0,1	0,1	24,9	102,99	0,01	4	0	0,1	4	4	3	0
	5. Хлеб пшеничный I сорта	50	3,82	0,31	25,0 9	118,41	0,08	0,98	0,03	0	11,5	16,5	42	1

День: среда
Неделя: первая
Возрастная группа: 11-17 лет

Рец.	Наименование блюда	Масса порции и	Пищ. в-ва –гр.			Э.Ц.	Витамины,мг				Мин.в-ва			
№		гр	б	ж	у	ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Обед													
291	1.Плов из курицы	250	13,99	13,1	41,21	339,05	0,08	1,14	0,34	1,57	28,72	40,8	172,14	1,6
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 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	4.Яблоко	100	0,39	0,39	9,51	44,59	0,02	4	0,01	0,63	14,4	7,2	9,9	1,98

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная группа: 11-17 лет

Рец.	Наименование блюда	Масса порции и гр	Пищ. в-ва –гр.			Э.Ц. ккал	Витамины,мг				Мин.в-ва			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
№		гр												
	Обед													
181	1.Каша гречневая рассыпчатая	200	8,59	6,25	38,79	245,32	0,23	0	0,02	4,76	24,71	127,46	189,77	4,47
259	2.Гуляш из отварного мяса	100	11,8	32,7 4	6,39	367,88	0,28	1,46	0,02	3,4	12,28	20,81	120,27	1,4
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 1 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	4,13	5,39	40,92	229,35	0,04	0	0,01	0	15,95	11	49,5	1,16

День: пятница
Неделя: первая
Возрастная группа: 11-17 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													
112	1.Суп куриный с макаронными изделиями	270	21,78	22,6	27,35	407,52	0,17	4,86	0,33	3,26	53,16	37,28	202,97	2,3
422	2.Плюшка	100	7,37	5,14	52,09	285,18	0,12	0	0	4	18,9	28,8	77,4	1,8
358	3.Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	23,37	93,48	0	0	0	0	10,69	1,76	4,32	0
	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

День: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная группа: 11-17 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								
	Завтрак													
	Обед													
92	1. Щи из квашеной капусты с картофелем	300	24,18	48,7	8,04	574,81	0,58	10,9	0,27	2,53	62,68	50,22	247,22	3,0
3	2.Бутерброд с сыром	75	5,63	10,8 8	9,25	163,75	0,03	0,1	0,5	0	168,75	8,75	107,5	0,3
376	3.Чай с сахаром	200	0,19	0	14,93	60,46	0	0,04	0	0	12,23	5,63	7,42	0,7
	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

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная группа: 11-17 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	200	4,42	6,59	28,47	191,42	0,16	13,6 5	0,05	0,31	61,85	39,58	118,52	1,6
254	2.Сосиска отварная	100	11,2	24,4	0,4	266	0,2	0	0	0,4	36	20	162	2
	3.Кукуруза консервированная (порциями)	60	1,79	0,12	4,05	24,32	0,05	2,39	0	0,72	10,76	11,29	33,31	0,38
349	4.Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,36	77,41	0	0	0	0	6,84	1,44	0	0
	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: 11-17 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	200	4,12	8,58	43,19	266,56	0,04	0	0,04	0,49	17,14	28,58	83,95	0,61
234	2. Котлеты рыбные(минтай)	100	14,44	2,91	13,86	144,2	0,1	0,65	0,15	0,6	71,92	49,51	208,29	1,07
377	3.Чай с лимоном	200	0,23	0	15,05	61,78	0	0,68	0	0	13,46	6,01	8,21	0,78
	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	45,59	0,02	4	0,01	0,63	14,4	7,2	9,9	1,98

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная группа: 11-17 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														
202	1.Макаронные изделия отварные	230	11,51	12,4	73,42	451,59	0,14	0	0,06	2,55	34,98	16,35	89,14	2,07
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	2,99	3,3	22,5	132,23	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: 11-17 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														
417	1.Каша пшеничная	250	7,94	19,9	37,91	363,9	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	26,04	141,59	0,06	0	0	2	9,45	14,4	38,7	0,9
	3.Конфеты шоколадные	45	1,18	0	35,93	148,41	0	0	0	0,1	29,57	4,46	23,49	0
375	4.Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	24,59	101,87	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