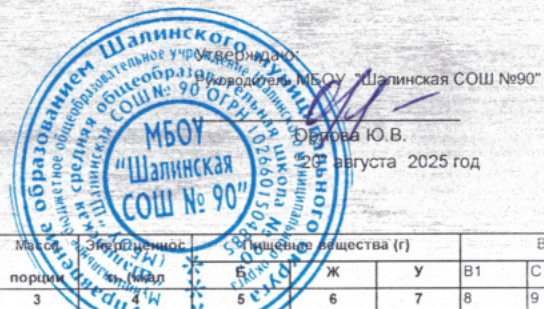


МБОУ «Шалинская СОШ № 90»

Меню на 10 дней 2025 / 2026 учебный год

меню разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Согласовано мед. работником:



Оглова Ю.В.
15 августа 2025 год

МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ 2025/2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные	
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	

1 день (понедельник)

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

Горячий завтрак:

возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

12	Каша "Дружба"	200/5	241,11	6,55	8,33	35,09	0,07	0,3	0,03	0,14	65,22	94,41	
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	70	146,3	5,22	0,76	29,78	0,266	0	0	0	23,1	2,87	
31	Масло сливочное(порциями)	10	64,7	0,08	7,15	0,12							
35	яблоко	250	112,5	1	1	26	0						
49	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	131,87	2,01	2,39	25,65	0,02	0,28	0	0,05	92,34	68,08	
	ВСЕГО старше классы:		696,48	14,86	19,63	116,64	0,356	0,58	0,03	0,19	180,7	165,36	

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

12	Каша "Дружба"	150/5	180,83	4,9125	6,2475	35,09	0,005	0,225	0,02	0,105	48,915	70,8075	
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	105,6	3,75	0,54	21,48	0,19	0	0	0	16,5	2,05	
31	Масло сливочное(порциями)	10	64,7	0,08	7,15	0,12							
35	яблоко	250	112,5	1	1	26	0						
49	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	131,87	2,01	2,39	25,65	0,02	0,28	0	0,05	92,34	68,08	
	ВСЕГО младшие классы:		595,5	11,7525	17,3275	108,34	0,215	0,505	0,02	0,16	157,8	140,94	

Обед:

возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

7	Щи из свежей капусты с картофелем	250	107,83	2,09	6,33	10,64	0,063	10,35	0,2125	2,38	35,5	58,4	
12	Каша "Дружба"	200/5	241,11	6,55	8,33	35,09	0,07	0,3	0,03	0,14	65,22	94,41	
31	Масло сливочное(порциями)	10	64,7	0,08	7,15	0,12							
35	яблоко	250	112,5	1	1	26	0						
49	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	131,87	2,01	2,39	25,65	0,02	0,28	0	0,05	92,34	68,08	
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	100	211,2	7,5	1,08	42,96	0,38	0	0	0	33	4,095	
	ВСЕГО старше классы:		869,21	19,23	26,28	140,46	0,533	10,93	0,243	2,57	226,1	224,99	

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

7	Щи из свежей капусты с картофелем	200	86,26	1,67	5,06	8,51	0,05	8,28	0,17	1,91	28,4	46,72	
12	Каша "Дружба"	150/5	180,83	0,75	0,75	35,09	0,005	0	0,02	0	0	0	
31	Масло сливочное(порциями)	10	64,7	0,08	7,15	0,12							
35	яблоко	250	112,5	1	1	26	0						

49	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	131,87	2,01	2,39	25,65	0,02	0,26	0	0,05	92,34	68,06
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	80	170,5	6,03	0,86	34,66	0,304	0	0	0	26,4	3,28
	ВСЕГО младшие классы:		746,66	11,54	17,21	130,03	0,379	8,56	0,19	1,96	147,1	118,08

2 день (вторник)

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

Горячий завтрак:

возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

23	Рис отварной	180	270,21	4,66	6,102	48,33	0,009	0	0,004	0,117	1,57	6,63
29	Рыба тушеная в томате с овощами	100	105	9,62	4,97	5,15	0,1	0,8	0,36	2,16	46,9	272,4
34	Салат витаминный	100	91	1,5	4,6	11	0,03	13,7	0	0	38,1	0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	70	146,3	5,22	0,76	29,78	0,266	0	0	0	23,1	2,87
45	Чай с сахаром	200	60,16	0	0	15,04	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96
	ВСЕГО старшие классы:		672,67	21	16,432	109,3	0,445	15,8	0,384	2,33	233,1	375,86

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

23	Рис отварной	150	225,18	3,89	5,09	39,87	0,009	0	0,003	0,099	1,301	5,53
29	Рыба тушеная в томате с овощами	90	94,5	8,66	4,47	4,64	0,1	0,8	0,36	2,16	46,9	272,4
34	Салат витаминный	80	72	1,2	3,6	8,8	0,02	10,96	0	0	30,46	0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	105,6	3,75	0,54	21,48	0,19	0	0	0	16,5	2,05
45	Чай с сахаром	200	60,16	0	0	15,04	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96
	ВСЕГО младшие классы:		557,44	17,5	13,7	89,83	0,359	13,06	0,383	2,31	218,6	373,94

Обед:

возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

5	Рассольник Ленинградский	250	149,6	5,03	11,3	32,38	0,17	12,1	0,23	0,35	25,77	138,94
23	Рис отварной	180	270,21	4,66	6,102	48,33	0,009	0	0,004	0,117	1,57	6,63
29	Рыба тушеная в томате с овощами	100	105	9,62	4,97	5,15	0,1	0,8	0,36	2,16	46,9	272,4
34	Салат витаминный	100	91	1,5	4,6	11	0,03	13,7	0	0	38,1	0
45	Чай с сахаром	200	60,16	0	0	15,04	0	0	0	0	3,45	2
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	100	211,2	7,5	1,08	42,96	0,36	0	0	0	33	4,095
	ВСЕГО старшие классы:		887,17	28,31	28,052	154,86	0,689	26,6	0,594	2,63	148,8	424,07

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

5	Рассольник Ленинградский	200	119,68	4,024	9,04	25,9	0,08	6,728	0,192	0,17	14,74	47,3
23	Рис отварной	150	225,18	3,89	5,09	39,87	0,009	0	0,003	0,099	1,301	5,53
29	Рыба тушеная в томате с овощами	90	94,5	8,66	4,47	4,64	0,1	0,8	0,36	2,16	46,9	272,4
34	Салат витаминный	80	72	1,2	3,6	8,8	0,02	10,96	0	0	30,46	0
45	Чай с сахаром	200	60,16	0	0	15,04	0	0	0	0	3,45	2
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	80	170,5	6,03	0,86	34,66	0,304	0	0	0	26,4	3,28
	ВСЕГО младшие классы:		742,02	23,804	23,06	128,91	0,513	18,488	0,555	2,43	123,3	330,51

3 день (среда)

неделя: первая													
сезон: осенне-зимний													
Горячий завтрак:													
возрастная категория: с 12 лет до 18 лет													
16 Омлет натуральный	200	340,12	17,908	27,754	4,677	0,123	1,015	0,4	0,892	163,692	310,154		
43 Кисель с витаминами "Витошка"	200	95	0	0	24	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53		
35 Апельсин	250	169	6	1	35	0							
30 Сыр (порциями)	15	45	3,07	3,45	0,38								
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	70	146,3	5,22	0,76	29,78	0,266	0	0	0	23,1	2,87		
ВСЕГО старшие классы:		795,42	32,198	32,964	93,837	0,419	2,235	0,58	2,57	236,3	357,55		

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет													
16 Омлет натуральный	150	255,1	13,431	20,815	3,507	0,092	0,761	0,3	0,67	122,769	232,615		
43 Кисель с витаминами "Витошка"	200	95	0	0	24	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53		
35 Апельсин	250	169	6	1	35	0							
30 Сыр (порциями)	12	36	1,36	2,76	0,31								
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	105,6	3,75	0,54	21,48	0,19	0	0	0	16,5	2,05		
ВСЕГО младшие классы:		660,7	24,541	25,115	84,297	0,312	1,981	0,48	2,35	188,8	279,2		

Обед:

возрастная категория: с 12 лет до 18 лет													
3 Суп картофельный с макар. изделиями	250	124,09	2,83	2,86	21,76	0,05	0,04	0,19	0,42	12,34	34,48		
16 Омлет натуральный	200	340,12	17,908	27,754	4,677	0,123	1,015	0,4	0,892	163,692	310,154		
43 Кисель с витаминами "Витошка"	200	95	0	0	24	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53		
35 Апельсин	250	169	6	1	35	0							
30 Сыр (порциями)	15	45	3,07	3,45	0,38								
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	100	211,2	7,5	1,08	42,96	0,38	0	0	0	33	4,095		
ВСЕГО старшие классы:		984,41	37,308	36,144	128,78	0,583	2,275	0,77	2,99	258,5	393,26		

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет													
3 Суп картофельный с макар. изделиями	200	99,27	2,26	2,29	17,41	0,04	0,032	0,152	0,336	9,87	27,58		
16 Омлет натуральный	150	255,1	13,431	20,815	3,507	0,092	0,761	0,3	0,67	122,769	232,615		
43 Кисель с витаминами "Витошка"	200	95	0	0	24	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53		
35 Апельсин	250	169	6	1	35	0							
30 Сыр (порциями)	12	36	1,36	2,76	0,31								
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	80	170,5	6,03	0,86	34,66	0,304	0	0	0	26,4	3,28		
ВСЕГО младшие классы:		824,87	29,081	27,725	114,89	0,466	2,013	0,632	2,69	208,5	308,01		

4 день (четверг)

неделя: первая													
сезон: осенне-зимний													
Горячий завтрак:													
возрастная категория: с 12 лет до 18 лет													
23 Каша гречневая рассыпчатая	180	190	6,1	5,1	26,5	0,162	6,46	0,054	0,234	47,95	105,3		
26 биточек из курицы	75	127	14,4	3,3	10,1	0,05	0,47	4,7		22	108		

38 Салат из свеклы с соевым соусом	100	126,8	1,26	10,08	7,76							
47 Чай с лимоном	200	61,62	0,07	0,01	15,31	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54	
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	70	146,3	5,22	0,76	29,78	0,266	0	0	0	23,1	2,87	
ВСЕГО старшие классы:		651,72	27,05	19,25	89,45	0,478	9,73	4,754	0,24	99,3	219,71	

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

23 Каша гречневая рассыпчатая	150	142	4,6	3,9	19,9	0,135	5,385	0,045	0,195	39,96	88,05	
26 биточек из курицы	75	127	14,4	3,3	10,1	0,05	0,47	4,7		22	108	
38 Салат из свеклы с соевым соусом	60	76,08	0,76	6,05	4,66							
47 Чай с лимоном	200	61,62	0,07	0,01	15,31	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54	
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	105,6	3,75	0,54	21,48	0,19	0	0	0	16,5	2,05	
ВСЕГО младшие классы:		512,3	23,58	13,8	71,45	0,375	8,655	4,745	0,21	84,71	201,64	

Обед:

возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

2 Борщ с капустой и картофелем	250	111,11	1,9	6,66	10,81	0,06	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	
23 Каша гречневая рассыпчатая	180	190	6,1	5,1	26,5	0,162	6,46	0,054	0,234	47,95	105,3	
26 биточек из курицы	75	127	14,4	3,3	10,1	0,05	0,47	4,7		22	108	
38 Салат из свеклы с соевым соусом	100	126,8	1,26	10,08	7,76							
47 Чай с лимоном	200	61,62	0,07	0,01	15,31	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54	
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	100	211,2	7,5	1,08	42,96	0,38	0	0	0	33	4,095	
ВСЕГО старшие классы:		827,73	31,23	26,23	113,44	0,642	17,98	4,994	1,77	151,1	269,75	

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

2 Борщ с капустой и картофелем	200	88,89	1,52	5,33	8,65	0,04	6,6	0,182	1,22	33,5	39,06	
23 Каша гречневая рассыпчатая	150	142	4,6	3,9	19,9	0,135	5,385	0,045	0,195	39,96	88,05	
26 биточек из курицы	75	127	14,4	3,3	10,1	0,05	0,47	4,7		22	108	
38 Салат из свеклы с соевым соусом	60	76,08	0,76	6,05	4,66							
47 Чай с лимоном	200	61,62	0,07	0,01	15,31	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54	
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	80	170,5	6,03	0,86	34,66	0,304	0	0	0	26,4	3,28	
ВСЕГО младшие классы:		666,09	27,38	19,45	93,28	0,529	15,255	4,937	1,43	128,1	241,92	

5 день (пятница)

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

Горячий завтрак:

возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

30 Макароны изделия отварные	180	253,31	6,624	6,35	42,4	0,18	7,18	0,06	0,26	53,28	117,4	
38 Гуляш	100	179	12,86	12,76	2,92	0,05	14,42	0,043	0,35	36,92	106,87	
34 Огурцы свежие	100	14	0,8	0,1	2,5							
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	70	146,3	5,22	0,76	29,78	0,266	0	0	0	23,1	2,87	
43 Кисель с витаминами "Виташка"	200	95	0	0	24	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	
ВСЕГО старшие классы:		687,61	25,504	19,97	101,6	0,526	22,82	0,283	2,29	162,8	271,67	

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

28	Гуляш	90	161,1	11,57	11,48	2,63	0,05	14,42	0,043	0,35	36,92	106,87
34	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,5						
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	105,6	3,75	0,54	21,48	0,19	0	0	0	16,5	2,05
43	Кисель с витаминами "Витошка"	200	95	0	0	24	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53
	ВСЕГО младшие классы:		581,19	21,32	17,38	84,935	0,405	21,025	0,268	2,225	142,88	241,5

Обед:

возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

4	Суп картофельный с бобовыми	250	98,79	2,34	3,89	13,61	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,1
20	Макаронные изделия отварные	180	253,31	6,624	6,35	42,4	0,18	7,18	0,06	0,26	53,28	117,4
28	Гуляш	100	179	12,86	12,76	2,92	0,05	14,42	0,043	0,35	36,92	106,87
34	Огурцы свежие	100	14	0,8	0,1	2,5						
43	Кисель с витаминами "Витошка"	200	95	0	0	24	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	100	211,2	7,5	1,08	42,96	0,38	0	0	0	33	4,095
	ВСЕГО старшие классы:		851,3	30,124	24,18	128,39	0,74	31,23	0,523	2,5	191,1	332

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

4	Суп картофельный с бобовыми	200	79,03	1,87	3,11	10,89	0,08	6,73	0,192	0,17	14,74	47,3
20	Макаронные изделия отварные	150	211,09	5,52	5,3	35,325	0,135	5,385	0,045	0,195	39,96	88,05
28	Гуляш	90	161,1	11,57	11,48	2,63	0,05	14,42	0,043	0,35	36,92	106,87
34	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,5						
43	Кисель с витаминами "Витошка"	200	95	0	0	24	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	80	170,5	6,03	0,86	34,66	0,304	0	0	0	26,4	3,28
	ВСЕГО младшие классы:		725,12	25,47	20,81	109,005	0,599	27,755	0,46	2,4	167,5	290,03

6 день (понедельник)

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

Горячий завтрак:

возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

15	Каша ячневая вязкая	200	253,84	7,7	7,5	39,72	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73
30	Сыр (порциями)	15	43,68	2,78	3,54	72,67	0,036	2,184	0,02	0	201,6	147,6
35	яблоко	250	112,5	1	1	25	0					
50	Какао с молоком	200	153,92	3,77	3,93	25,95	0,04	1,3	0,02	0,01	124,4	109,65
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	70	146,3	5,22	0,76	29,78	0,266	0	0	0	23,1	2,87
	ВСЕГО старшие классы:		710,24	20,47	16,73	194,12	0,412	4,874	0,09	0,18	480,95	403,85

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

15	Каша ячневая вязкая	200	253,84	7,7	7,5	39,72	0,0525	1,0425	0,0375	0,1275	98,8875	107,798
30	Сыр (порциями)	12	36,4	2,32	2,95	26,48	0,003	1,82	0,017	0	168	126
35	яблоко	250	112,5	1	1	25	0					
50	Какао с молоком	200	153,92	3,77	3,93	25,95	0,04	1,3	0,02	0,01	124,4	109,65
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	105,6	3,75	0,54	21,48	0,19	0	0	0	16,5	2,05
	ВСЕГО старшие классы:		662,26	18,54	15,92	139,63	0,286	4,1625	0,075	0,14	407,8	345,5

Обед:

возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

5	рассольник Ленинградский	250	149,6	5,03	11,3	32,36	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,1
---	--------------------------	-----	-------	------	------	-------	-----	------	------	------	-------	------

15	Каша ячневая вязкая	200	253,84	7,7	7,5	39,72	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73
30	Сыр (порциями)	15	72,8	4,6	5,9	0	0,06	3,64	0,03	0	336	246
35	яблоко	250	112,5	1	1	26	0					
50	Какао с молоком	200	153,92	3,77	3,93	25,95	0,04	1,3	0,02	0,01	124,4	109,65
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	100	211,2	7,5	1,08	42,96	0,38	0	0	0	33	4,095
	ВСЕГО старшие классы:		953,86	29,6	30,71	167,01	0,65	14,74	0,34	0,39	643,7	562,58

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

5	рассольник Ленинградский	200	119,68	4,024	9,04	25,9	0,08	6,73	0,192	0,17	14,74	47,3
15	Каша ячневая вязкая	200	253,84	7,7	7,5	39,72	0,0525	1,0425	0,0375	0,1275	98,8875	107,798
30	Сыр (порциями)	12	54,6	3,45	4,43	0	0,003	1,82	0,017	0	168	126
35	яблоко	250	112,5	1	1	26	0					
50	Какао с молоком	200	153,92	3,77	3,93	25,95	0,04	1,3	0,02	0,01	124,4	109,65
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	80	170,5	6,03	0,86	34,66	0,304	0	0	0	26,4	3,28
	ВСЕГО младшие классы:		865,04	25,974	26,76	152,23	0,48	10,893	0,267	0,31	432,4	394,03

7 день (вторник)

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

Горячий завтрак:

возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

22	Картофельное пюре	200	213,94	4,26	8,08	31,06	0,012	68,22	0,2	0,4	114,9	95,34
27	Котлета	100	252,2	15,25	16,74	8,2	0,144	0	0,022	0,446	20	115,3
33	Зел. горошек, кукуруза консервированные отварные	75	30	2,33	0,15	4,88						
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	70	146,3	5,22	0,76	29,78	0,266	0	0	0	23,1	2,87
47	Чай с лимоном	200	61,62	0,07	0,01	15,31	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53
	ВСЕГО старшие классы:		704,06	27,13	25,74	89,23	0,452	69,44	0,402	2,53	207,5	258,04

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

22	Картофельное пюре	150	160,46	3,2	6,06	23,3	0,075	51,16	0,15	0,3	86,21	71,5
27	Котлета	100	252,5	15,25	16,74	8,2	0,144	0	0,022	0,446	20	115,3
33	Зел. горошек, кукуруза консервированные отварные	60	24	1,86	0,12	3,9						
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	105,6	3,75	0,54	21,48	0,19	0	0	0	16,5	2,05
47	Чай с лимоном	200	61,62	0,07	0,01	15,31	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53
	ВСЕГО младшие классы:		604,18	24,13	23,47	72,19	0,439	52,38	0,352	2,426	172,21	233,38

Обед:

возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

7	Борщ с капустой и картофелем	250	111,11	1,9	6,66	10,81	0,06	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81
22	Картофельное пюре	200	213,94	4,26	8,08	31,06	0,012	68,22	0,2	0,4	114,9	95,34
27	Котлета	100	252,2	15,25	16,74	8,2	0,144	0	0,022	0,446	20	115,3
33	Зел. горошек, кукуруза консервированные отварные	75	30	2,33	0,15	4,88						
47	Чай с лимоном	200	61,62	0,07	0,01	15,31	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	100	211,2	7,5	1,08	42,96	0,38	0	0	0	33	4,095
	ВСЕГО старшие классы:		880,07	31,31	32,72	113,22	0,616	77,69	0,642	4,06	259,3	308,08

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет													
2	Борщ с капустой и картофелем	200	88,89	1,52	5,33	8,65	0,04	6,6	0,182	1,22	33,6	39,06	
22	Картофельное пюре	150	252,5	15,25	16,74	8,2	0,075	51,16	0,15	0,3	86,21	71,5	
27	Котлета	100	252,5	15,25	16,74	8,2	0,144	0	0,022	0,446	20	115,3	
33	Зел. горошек, кукуруза консервированные отварные	60	24	1,86	0,12	3,9							
47	Чай с лимоном	200	61,62	0,07	0,01	15,31	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	80	170,5	6,03	0,86	34,66	0,304	0	0	0	26,4	3,28	
	ВСЕГО младшие классы:		850,01	39,98	39,8	78,92	0,593	58,98	0,544	3,65	215,6	273,66	

8 день (среда)

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

Горячий завтрак:

возрастная категория: с 12 лет до 18 лет													
21	Макаронные изделия отварные с сыром	200	275	12,1	10,1	34	0,12	0,933	0,933	0,8	326,573	451,973	
48	Кофейный напиток с молоком	200	118,69	2,79	3,19	19,71	0,02	4	0	0,2	14	14	
35	Апельсин	250	169	6	1	35	0						
32	Яйца вареные	40	62,8	5,08	4,6	0,28							
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	70	146,3	5,22	0,76	29,78	0,266	0	0	0	23,1	2,87	
	ВСЕГО младшие классы:		771,79	31,19	19,65	118,77	0,406	4,933	0,933	1	363,7	468,84	

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет													
21	Макаронные изделия отварные с сыром	150	206,25	9,08	7,58	25,5	0,09	0,7	0,09	0,6	244,93	338,98	
48	Кофейный напиток с молоком	200	118,69	2,79	3,19	19,71	0,02	4	0	0,2	14	14	
35	Апельсин	250	169	6	1	35	0						
32	Яйца вареные	40	62,8	5,08	4,6	0,28							
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	105,6	3,75	0,54	21,48	0,19	0	0	0	16,5	2,05	
	ВСЕГО младшие классы:		662,34	26,7	16,91	101,97	0,3	4,7	0,09	0,8	275,4	355,03	

Обед:

возрастная категория: с 12 лет до 18 лет													
10	Суп картофельный с рыбой	250	153	2,75	1,375	10,5	0,091	10,01	0	0	36,06	0	
21	Макаронные изделия отварные с сыром	200	275	12,1	10,1	34	0,12	0,933	0,933	0,8	326,573	451,973	
48	Кофейный напиток с молоком	200	118,69	2,79	3,19	19,71	0,02	4	0	0,2	14	14	
35	Апельсин	250	169	6	1	35	0						
32	Яйца вареные	40	62,8	5,08	4,6	0,28							
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	100	211,2	7,5	1,08	42,96	0,38	0	0	0	33	4,095	
	ВСЕГО старшие классы:		989,69	36,22	21,345	142,45	0,611	14,943	0,933	1	409,6	470,07	

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет													
10	Суп картофельный с рыбой	200	122,4	2,2	1,1	8,4	0,124	13,42	0	0	27,05	0	
21	Макаронные изделия отварные с сыром	150	206,25	9,08	7,58	25,5	0,09	0,7	0,09	0,6	244,93	338,98	
48	Кофейный напиток с молоком	200	118,69	2,79	3,19	19,71	0,02	4	0	0,2	14	14	
35	Апельсин	250	169	6	1	35	0						
32	Яйца вареные	40	62,8	5,08	4,6	0,28							

	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	80	170,5	6,03	0,86	34,66	0,304	0	0	0	26,4	3,28
	ВСЕГО младшие классы:		849,64	31,18	18,33	123,55	0,538	18,12	0,09	0,8	312,4	356,26
9 день (четверг)												
неделя: вторая												
сезон: осенне-зимний												
Горячий завтрак:												
возрастная категория: с 12 лет до 18 лет												
20	Макаронные изделия отварные	180	253,31	6,624	6,35	42,4	0,18	7,18	0,06	0,26	53,28	117,4
26	Птица отварная или тушеная(голень)	100	211	21,1	13,6	0	0,1	1,39	0,19	0,8	27,79	242,571
34	Огурец соленый	100	13	0,8	0,1	1,7						
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	70	146,3	5,22	0,76	29,78	0,266	0	0	0	23,1	2,87
45	Чай с сахаром	200	60,16	0	0	15,04	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53
	ВСЕГО старшие классы:		683,77	33,744	20,81	88,92	0,576	9,79	0,43	2,74	153,67	407,371
возрастная категория: с 7 лет до 11 лет												
20	Макаронные изделия отварные	150	211,09	5,52	5,3	35,325	0,135	5,385	0,045	0,195	39,96	88,05
26	Птица отварная или тушеная(голень)	100	211	21,1	13,6	0	0,1	1,39	0,19	0,8	27,79	242,571
34	Огурец соленый	60	7,8	0,48	0,06	1,02						
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	105,6	3,75	0,54	21,48	0,19	0	0	0	16,5	2,05
45	Чай с сахаром	200	60,16	0	0	15,04	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53
	ВСЕГО младшие классы:		595,65	30,85	19,5	72,865	0,455	7,995	0,415	2,68	133,8	377,2
Обед:												
возрастная категория: с 12 лет до 18 лет												
8	Суп крестьянский с крупой	250	140,59	2,31	7,74	15,43	0,063	10,35	0,212	2,38	35,5	58,4
20	Макаронные изделия отварные	180	253,31	6,624	6,35	42,4	0,18	7,18	0,06	0,26	53,28	117,4
26	Птица отварная или тушеная(голень)	100	211	21,1	13,6	0	0,1	1,39	0,19	0,8	27,79	242,571
34	Огурец соленый	100	13	0,8	0,1	1,7						
45	Чай с сахаром	200	60,16	0	0	15,04	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	100	211,2	7,5	1,08	42,96	0,38	0	0	0	33	4,095
	ВСЕГО старшие классы:		889,26	38,334	28,87	117,53	0,753	20,14	0,642	5,12	199,1	467
возрастная категория: с 7 лет до 11 лет												
8	Суп крестьянский с крупой	200	112,47	1,85	6,19	12,34	0,05	8,28	0,17	1,91	28,4	46,72
20	Макаронные изделия отварные	150	211,09	5,52	5,3	35,325	0,135	5,385	0,045	0,195	39,96	88,05
26	Птица отварная или тушеная(голень)	100	211	21,1	13,6	0	0,1	1,39	0,19	0,8	27,79	242,571
34	Огурец соленый	60	7,8	0,48	0,06	1,02						
45	Чай с сахаром	200	60,16	0	0	15,04	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	80	170,5	6,03	0,86	34,66	0,304	0	0	0	26,4	3,28
	ВСЕГО младшие классы:		773,02	34,98	26,01	98,385	0,619	16,275	0,585	4,59	172,1	425,15
10 день (пятница)												
неделя: вторая												
сезон: осенне-зимний												
Горячий завтрак:												
возрастная категория: с 12 лет до 18 лет												
13	рис отварной	180	270	35,4	13,4	51,4	0,288	0	0,036	0,56	18	197,24
14	омлет из курицы	75	127	14,4	3,3	10,1	0,05	0,47	4,7		22	108

41	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	70,02	0,84	5,06	5,32	0,144	0	0,022	0,446	20	115,3
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	70	146,3	5,22	0,76	29,78	0,266	0	0	0	23,1	2,87
43	Кисель с витаминами "Витошка"	200	95	0	0	24	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54
ВСЕГО старшие классы:			708,32	55,86	22,52	120,6	0,748	3,27	4,758	1,02	89,35	426,95

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

23	рис отварной	150	225	29,5	11,16	42,84	0,24	0	0,03	0,47	15	164,37
24	биточек из курицы	75	127	14,4	3,3	10,1	0,05	0,47	4,7		22	108
41	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	42,01	0,5	3,04	3,19	0,144	0	0,022	0,446	20	115,3
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	105,6	3,75	0,54	21,48	0,19	0	0	0	16,5	2,05
43	Кисель с витаминами "Витошка"	200	95	0	0	24	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54
ВСЕГО младшие классы:			594,61	48,15	18,04	101,61	0,624	3,27	4,752	0,93	79,75	393,26

Обед:

возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

7	Щи из свежей капусты с картофелем	250	107,83	2,09	6,33	10,64	0,07	18,04	0,24	0,22	44,2	53,63
23	рис отварной	180	270	35,4	13,4	51,4	0,24	0	0,03	0,47	15	164,37
24	биточек из курицы	75	127	14,4	3,3	10,1	0,05	0,47	4,7		22	108
41	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	70,02	0,84	5,06	5,32	0,144	0	0,022	0,446	20	115,3
43	Кисель с витаминами "Витошка"	200	95	0	0	24	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	100	211,2	7,5	1,08	42,96	0,38	0	0	0	33	4,095
ВСЕГО старшие классы:			881,05	60,23	29,17	144,42	0,884	21,31	4,992	1,15	140,5	448,94

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

7	Щи из свежей капусты с картофелем	200	86,26	1,67	5,06	8,51	0,056	14,43	0,192	0,18	36,4	42,9
23	рис отварной	150	225	29,5	11,16	42,84	0,24	0	0,03	0,47	15	164,37
24	биточек из курицы	75	127	14,4	3,3	10,1	0,05	0,47	4,7		22	108
41	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	42,01	0,5	3,04	3,19	0,144	0	0,022	0,446	20	115,3
43	Кисель с витаминами "Витошка"	200	95	0	0	24	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	80	170,5	6,03	0,86	34,66	0,304	0	0	0	26,4	3,28
ВСЕГО младшие классы:			745,77	52,1	23,42	123,3	0,794	17,7	4,944	1,11	125,1	437,39

Итого в среднем за день

завтрак с 12 лет до 18 лет	фактически	708,208	28,9006	21,3696	112,247	0,4818	14,3472	1,2644	1,509	220,726	335,5208
завтрак с 12 лет до 18 лет	по норме	544-680	18-22,5	18,4-23	76,6-95,8						
завтрак с 7 лет до 11 лет	фактически	602,617	24,70635	18,1163	105,042	0,37695	8,67	1,07	2,15	209,2	371,48
завтрак с 7 лет до 11 лет	по норме	470-587	15,4-19	15,8-20	67-83,7						
обед с 12 лет до 18 лет	фактически	901,375	32,1086	28,3701	123,866	0,74	11,7	0,34	2,25	170,61	406,79
обед с 12 лет до 18 лет	по норме	816-952	27-31,5	30-34,5	114,9-134,05						
обед с 7 лет до 11 лет	фактически	778,824	26,073	24,2575	115,25	0,73	0,673	0,0192	0,017	1,474	4,73
обед с 7 лет до 11 лет	по норме	705-822	23,1-27	23,7-27,65	100,5-117,2						

Для составления примерного 10-го меню использовался Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО "Пермская государственная академия" им.акад.Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания Пермь 2008г.

Составила шеф-повар:

Булычева С.М.

В журнале пропито и скреплено печатью

листов

Заверено

(подпись)

Директор МБОУ «Шалинская СОШ №90»

МБОУ Ю.В. Орлова

(должность)

Шалинская (Ф.И.О.)



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849283

Владелец Орлова Юлия Валерьевна

Действителен с 19.08.2025 по 19.08.2026