

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МОУ «СОШ» с.Терскол на 2026-2027 учебный год

Директор МОУ «СОШ» с. Терскол. *Р. С. Терслюк*





Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Сб. № р-ры
		белки	жиры	углеводы	
1 ДЕНЬ					
Завтрак					
1. Каша овсяная «Геркулес» с/м	1/200/10	9,04	13,44	40,16	173
2. Бутерброд с сыром	1/30/20	4,9	11,55	17,1	3
3. Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	14,0	376
4. Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	338
ИТОГО:	1/560	14,54	25,39	81,06	586,0
Обед:					
1. Суп из овощей	1/250	2,10	7,48	11,69	202
2. Птица тушеная в сметанном соусе	1/120/80	22,06	18,23	5,88	290
3. Рис отварной	1/150	5,82	9,74	50,0	8
4. Салат из свежих огурцов	1/100	0,76	6,09	2,38	5
5. Хлеб пшеничный	2/60	4,1	0,4	30,1	879
6. Чай с лимоном и сахаром	1/200/15/7	4,51	1,14	7,71	377
Итого:	1/992	39,53	43,08	107,76	964,38
Всего:	1/1552	54,07	68,47	188,82	1550,38



Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал.	Сб. № р-ры
		белки	жиры	углеводы		
2 ДЕНЬ						
Завтрак						
1. Запеканка творожная со сгущенным молоком	1/200/50	30,93	22,89	36,0	310,66	469
2. Бутерброд с сыром	1/30/20	4,9	11,55	17,1	193,0	3
3. Чай с лимоном и сахаром	1/200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,3	377
Итого:	1/522	40,34	34,44	67,10	531,66	
Обед:						
1. Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,7	2,8	17,14	104,75	208
2. Биточки из говядины	1/120	15,55	11,55	15,70	228,75	268
3. Тушеная капуста	1/150	2,78	6,48	34,52	213,53	336
4. Гречка рассыпчатая	1/150/5	7,46	5,61	35,84	230,45	679
5. Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6	0,0	24,1	98,8	349
7. Хлеб пшеничный	2/60	4,1	0,4	30,1	142,1	879
8. Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого:	1/1035	33,59	27,24	167,20	1065,38	
Всего:	1/1557	73,93	61,68	234,30	1597,04	



Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал.	Сб. № р-ры
		белки	жиры	углеводы		
3 ДЕНЬ						
Завтрак:						
1.Каша пшенная молочная с/м	1/200/10	8,8	8,61	37,8	263,0	182
2.Бутерброд с сыром	1/30/20	4,9	11,55	17,1	193,0	3
3.Чай с лимоном и сахаром	1/200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,3	377
4.Вафли «Хуторок» классические	1/30	1,4	8,7	19,2	160,0	-
Итого:	1/512	19,61	30,00	81,81	673,3	
Обед:						
1.Суп картофельный с рисом	1/250/10	1,98	2,74	14,58	90,75	204
2.Рыба припущенная	1/120	18,03	10,21	8,49	195,0	486
3.Пюре картофельное с/м	1/150	2,34	16,71	3,79	174,02	312
4.Винегрет	1/100	1,36	6,18	8,44	94,80	45
5.Хлеб пшеничный	2/60	4,1	0,4	30,1	142,1	879
6.Компот со смеси сухофруктов с/с	1/200	0,04	0,0	24,76	94,20	349
7.Мармелад	1/20	0,0	0,0	16,0	64,0	
8.Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого:	1/1010	28,25	36,64	115,96	901,87	
Всего:	1/1522	47,86	66,54	197,77	1575,17	



Терскол
Ихханова
- 2026 г

Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал.	Сб. № р-ры
		белки	жиры	углеводы		
5 ДЕНЬ						
Завтрак						
1.Каша рассыпчатая гречневая с/м	1/200/10	9,94	7,48	47,78	307,26	679
2.Бутерброд с сыром	1/30/20	4,9	11,55	17,1	193,0	3
4.Чай с лимоном	1/200/10	0,04	0,0	14,0	28,0	377
5.Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
ИТОГО:	1/570	15,28	19,43	88,68	575,26	
Обед:						
1.Куриный суп с лапшой	1/250	7,18	2,94	11,76	102,26	210
2.Птица отварная	1/120	21,10	13,60	0,0	206,25	637
3.Картофель отварной	1/180/5	3,81	5,76	30,68	189,80	692
4.Салат «Витаминный»	1/100	8,29	6,80	24,73	198,93	49
5.Компот из сухофруктов	1/200	0,04	0,0	24,76	94,2	349
6.Хлеб пшеничный	2/60	4,1	0,4	30,1	142,1	15
7.Мармелад	1/20	0,0	0,0	16,0	64,0	
Итого:	1/935	44,52	29,50	138,03	997,84	
Всего:	1/1505	59,80	48,93	226,71	1573,10	



ерскол
Д.И. Миханова
2026 г.

Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал.	Сб. № р-ры
		белки	жиры	углеводы		
6 ДЕНЬ: Завтрак						
1.Омлет натуральный	1/200/5	18,99	28,32	3,51	345,90	210
2.Чай с лимоном и сахаром	1/200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,3	377
3.Хлеб пшеничный	1/30	2,29	0,19	15,05	71,05	
4.Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого:	1/557	26,19	30,05	36,07	525,25	
Обед						
1.Суп из овощей	1/250	2,10	7,48	11,69	122,96	202
2.Щицель	1/120	15,55	11,55	15,70	228,75	268
3.Рис отварной с маслом	1/150/5	8,73	14,61	75,0	298,47	8
4.Капуста тушеная	1/150	2,78	6,48	34,52	213,53	336
5.Хлеб пшеничный	2/60	4,1	0,4	30,1	142,1	
6.Мармелад	1/20	0,0	0,0	16,0	64,0	15
7.Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	14,0	28,0	376
Итого:	1/955	33,46	40,52	197,01	1097,83	
Всего:	1/1512	59,65	70,57	233,08	1623,08	



Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал.	Сб. № р-ры
		белки	жиры	углеводы		
7 ДЕНЬ: Завтрак 1. Каша овсяная «Геркулес» с/м 2. Бутерброд с сыром 3. Чай с сахаром 4. Яблоко	1/200/10 1/30/20 1/200 1/100	9,04 4,9 0,2 0,4	13,44 11,55 0,0 0,4	40,16 17,1 14,0 9,8	318,0 193,0 28,0 47,0	173 3 376 338
ИТОГО: Обед: 1. Суп картофельный с рисом 2. Птица тушеная в сметанном соусе 3. Пшено рассыпчатое 4. Салат из свежих огурцов 5. Хлеб пшеничный 6. Чай с лимоном 7. Мармелад	1/560 1/250 1/120/80 1/150 1/100 2/60 1/200/15/7 1/20	14,54 1,98 22,06 6,60 0,76 4,1 4,51 0,0	25,39 2,74 18,23 5,72 6,09 0,4 1,14 0,0	81,06 14,58 5,88 37,88 2,38 30,1 7,71 16,0	586,0 90,75 276,25 229,50 67,3 142,1 57,3 64,0	 204 290 8 5 377
Итого:	1/1002	40,01	34,32	114,53	972,20	
Всего:	1/1562	54,55	59,71	195,59	1582,20	



Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал.	Сб. № р-ры
		белки	жиры	углеводы		
8 ДЕНЬ						
Завтрак						
1. Запеканка творожная со стуженым молоком	1/200/50	30,93	22,89	36,0	310,66	469
2. Коржик	1/75	4,89	8,43	47,68	286,0	456
3. Компот из смеси сухофруктов	1/200	4,51	1,14	7,71	57,33	377
Итого:	1/547	36,02	31,32	97,68	624,66	
Обед:						
1. Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,7	2,8	17,14	104,75	208
2. Рыба припущенная	1/120	18,03	10,21	8,49	195,0	486
3. Пюре картофельное	1/150	2,34	16,71	3,79	174,02	312
3. Салат из моркови с яблоками	1/150	1,62	0,27	12,93	60,60	38
4. Чай с лимоном и сахаром	1/200/15/7	4,51	1,14	24,76	94,20	349
6. Хлеб пшеничный	2/60	4,1	0,4	30,1	142,1	15
7. Сыр порционный	1/20	4,64	5,90	0,0	72,80	
8. Мармелад	1/20	0,0	0,0	16,0	64,0	
Итого:	1/992	33,47	36,29	113,21	907,47	
Всего:	1/1539	69,49	67,61	210,89	1532,13	



Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал.	Сб. № р-ры
		белки	жиры	углеводы		
9 ДЕНЬ						
Завтрак						
1. Каша молочная пшенная с/м	1/200/10	8,8	8,61	37,8	263,0	182
2. Яйцо вареное	1/40	5,10	4,60	0,30	63,0	209
3. Бутерброд с сыром	1/30/20	4,9	11,55	17,1	193,0	879
4. Чай с лимоном и сахаром	1/200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,3	377
ИТОГО:	1/522	23,31	25,90	62,91	576,30	
Обед:						
1. Борщ с капустой, с картошкой	1/250	2,60	5,12	10,93	138,75	82
2. Котлета мясная	1/120	15,55	11,55	15,70	228,75	268
3. Макароны отварные с маслом	1/150/5	5,52	4,52	26,45	168,45	309
4. Салат из свежих огурцов	1/100	0,76	6,09	2,38	67,3	443
4. Хлеб пшеничный	2/60	4,1	0,4	30,1	142,1	
5. Чай с сахаром	1/200	0,04	0,0	14,0	28,0	
6. Вафли «Хуторок» классический	1/30	1,4	8,7	19,2	160,0	376
7. Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого:	1/1025	30,37	36,78	128,56	980,35	
Всего:	1/1537	52,28	62,68	191,47	1556,65	



Терскол
Филиханова
2026 г

Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал.	Сб. № р-ры
		белки	жиры	углеводы		
10 ДЕНЬ						
Завтрак						
1.Каша молочная рисовая с/м	1/200/10	6,28	8,6	33,61	237,0	182
2.Бутерброд с сыром	1/30/20	4,9	11,55	17,1	193,0	3
4.Чай с лимоном и сахаром	1/200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,3	377
5.Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
ИТОГО:	1/582	16,09	21,69	68,22	534,30	
Обед:						
1.Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250	7,29	5,70	16,99	148,50	104
2.Птица отварная политая	1/120	21,10	13,60	0,0	206,25	637
3.Гречка рассыпчатая	1/150/10	7,46	5,61	35,84	230,45	679
4.Салат «Витаминный»	1/100	8,29	6,80	24,73	198,93	49
5.Компот из сухофруктов	1/200	0,04	0,0	24,76	94,2	349
6.Хлеб пшеничный	2/60	4,1	0,4	30,1	142,1	879
7.Мармелад	1/20	0,0	0,0	16,0	64,0	15
Итого:	1/910	48,28	32,11	148,42	1084,43	
Всего:	1/1492	64,37	53,80	216,64	1618,73	