Утверждаю:
Врио директора МОУ «Деевская СОШ»
_____ Д.М.Госьков
«01» сентября 2026г.

Примерное двухнедельное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд на 2026-2027 учебный год

МОУ «Деевская СОШ» для обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья

(сезон: осенне-зимний, возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше)

№	Наименование блюд	Выход		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
				Б		Ж		У				B1		C		A		Ca		P		Mg		Fe	
1	2	3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ																									
ПОНЕДЕЛЬНИК																									
ЗАВТРАК		7-11 л	11-18л																						
177	Каша «Дружба»	200/5	200/5	10,44	10,44	11,11	11,1	41,3	41,3	307,00	307,00	0,26	0,26	1,20	1,20	81,00	81,00	158,6	158,6	257,3	257,3	86,70	86,70	2,75	2,75
41	Масло сливочное порционно	10	15	0,00	0,00	8,2	12,3	0,10	0,15	75,00	112,5	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	88,50	1,00	1,50	2,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	80	120																						
959	Какао с молоком	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,2	145,2	0,04	0,04	1,30	1,30	0,01	0,01	122,0	122,0	90,00	90,00	14,00	14,00	0,56	0,56
										527,2	564,7														
ОБЕД																									
42	Салат «Капустный»	60	100	0,85	1,41	3,05	5,08	5,19	8,65	51,54	85,90	0,01	0,02	20,97	34,95	0,00	0,00	26,80	44,67	14,83	24,71	7,90	13,16	0,32	0,54
208	Суп «Курица-пеструшка	200	250	2,15	2,69	2,27	2,84	13,71	17,14	83,8	104,75	0,090	0,11	6,60	8,25	0,00	0,00	19,68	24,60	53,32	66,65	21,60	27,00	0,87	1,09
679	Греча отварная с маслом	150	200	7,46	9,94	5,61	7,48	35,84	47,78	230,45	307,26	0,18	0,24	0,00	0,00	0,02	0,02	12,98	17,30	208,5	278,0	67,5	90,00	3,95	5,26
608	Котлета мясная	80	100	12,44	15,55	9,24	11,55	12,56	15,7	183,00	228,75	0,08	0,10	0,12	0,15	23,00	28,75	35,00	43,75	133,10	166,38	25,70	32,13	1,20	1,50
	Хлеб пшеничный	80	120																						
943	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	14,00	14,00	28,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40
										576,79	754,66														
ИТОГО:										1103,99	1319,36														
ВТОРНИК																									
ЗАВТРАК																									
390	Каша «Манная» молочная	200/5	200/5	6,24	6,24	6,10	6,10	19,70	19,70	158,64	158,6	0,08	0,08	1,09	1,09	36,72	36,72	192,17	192,17	156,05	156,05	23,52	23,52	0,30	0,30
42	Сыр порционно	10	20	2,32	4,64	2,95	5,90	0,00	0,00	36,40	72,80	0,00	0,01	0,07	0,14	26,00	52,00	88,0	176,0	50,00	100,0	3,50	7,00	0,10	0,20
	Хлеб пшеничный	80	120																						
951	Кофе на молоке	200	200	1,40	1,40	2,00	2,00	22,40	22,40	116,00	116,0	0,02	0,02	0,00	0,00	0,08	0,08	34,00	34,00	45,00	45,00	7,00	7,00	0,00	0,00

311,04 347,44																									
ОБЕД																									
14	**Салат из свежих помидоров с луком**	**60**	**100**	0,68	1,13	3,71	6,19	2,83	4,72	**47,46**	**79,1**	0,04	0,06	12,25	20,42	0,00	0,00	10,55	17,58	19,73	32,88	10,67	17,79	10,67	17,79
187	**Суп «Щи»**	**200**	**250**	1,40	1,75	3,91	4,89	6,79	8,49	**67,80**	**84,75**	0,05	0,06	14,77	18,46	0,00	0,00	34,66	43,33	38,1	47,63	17,8	22,25	0,64	0,80
304	**Плов с курицей**	**210**	**260**	20,30	25,38	17,00	21,25	35,69	44,61	**377,00**	**471,25**	0,06	0,08	1,01	1,26	48,00	60,00	45,10	56,38	199,30	249,13	47,50	59,38	2,19	2,74
	Хлеб пшеничный	**80**	**120**																						
859	**Компот из свежих фруктов**	**200**	**200**	0,20	0,20	0,20	0,20	22,30	22,30	**110,00**	**110,00**	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	12,00	2,4	2,4	0,00	0,00	0,80	0,80
602,26 745,1																									
ИТОГО:										**913,30 1092,54**															
СРЕДА																									
ЗАВТРАК																									
438	**Омлет натуральный**	**150/5**	**200/5**	14,27	18,99	22,16	28,32	2,65	3,51	**267,93**	**345,90**	0,10	0,13	0,25	0,33	345,00	452,90	114,20	151,72	260,50	346,49	19,50	25,97	2,94	3,91
1107	**Булочка «Школьная»**	**60**	**90**	5,01	7,52	1,92	2,88	33,57	50,36	**172,00**	**258,00**	0,04	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	13,5	20,25	46,10	69,15	19,40	29,10	0,88	1,32
	Хлеб пшеничный	**80**	**120**																						
943	**Чай с сахаром**	**200**	**200**	0,20	0,20	0,00	0,00	14,00	14,00	**28,00**	**28,00**	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40
467,93 631,90																									
ОБЕД																									
13	**Салат из свежих огурцов**	**60**	**100**	0,46	0,76	3,65	6,09	1,43	2,38	**40,38**	**67,3**	0,02	0,03	5,70	9,50	0,00	0,00	13,11	21,85	24,01	40,02	7,98	13,30	0,34	0,57
197	**Суп «Рассольник» петербургский**	**200**	**250**	1,68	2,10	4,09	5,11	13,27	16,59	**96,60**	**120,75**	0,08	0,10	6,03	7,54	0,00	0,00	21,16	26,45	57,56	71,95	20,72	25,90	0,78	0,98
255	**Котлета рыбная**	**80**	**100**	10,64	13,30	3,76	4,70	7,67	9,59	**107,00**	**133,75**	0,07	0,09	0,34	0,43	21,00	26,25	42,70	53,38	146,8	183,5	24,00	30,00	0,59	0,74
694	**Пюре картофельное**	**150**	**200**	3,06	4,08	4,80	6,40	20,45	27,26	**137,25**	**183,00**	0,14	0,18	18,17	24,22	25,50	34,00	36,98	49,30	86,60	115,46	27,75	37,00	1,01	1,34
	Хлеб пшеничный	**80**	**120**																						
868	**Компот из сухофруктов**	**200**	**200**	0,04	0,04	0,00	0,00	24,76	24,76	**94,20**	**94,20**	0,01	0,01	1,08	1,08	0,00	0,00	6,40	6,40	3,6	3,6	0,00	0,00	0,18	0,18
475,43 599,00																									

ИТОГО:										**943,36**	**1230,90**														

ЧЕТВЕРГ																									
ЗАВТРАК																									
168	**Каша рисовая на молоке**	**160**	**210**	2,32	3,09	3,96	4,07	27,83	35,46	**161,00**	**197,00**	0,03	0,04	0,00	0,00	20,00	20,00	8,60	10,70	29,40	38,60	5,90	7,90	0,36	0,47
41	**Масло сливочное порционно**	**10**	**15**	0,00	0,00	8,20	12,30	0,10	0,15	**75,00**	**112,50**	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	88,50	1,00	1,50	2,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	**80**	**120**																						
943	**Чай с сахаром**	**200**	**200**	0,20	0,20	0,00	0,00	14,00	14,00	**28,00**	**28,00**	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,4
										264,00	**337,50**														
ОБЕД																									
15	**Салат из свежих помидоров и огурцов**	**60**	**100**	0,59	0,98	3,69	6,15	2,24	3,73	**44,52**	**74,20**	0,03	0,05	10,06	16,76	0,00	0,00	11,21	18,68	20,77	34,61	9,76	16,26	0,44	0,74
170	**Суп «Борщ»**	**200**	**250**	1,45	1,81	3,93	4,91	10,02	12,53	**82,00**	**102,50**	0,04	0,05	8,23	10,29	0,00	0,00	35,50	44,38	42,58	53,23	21,00	26,25	0,95	1,19
536	**Сосиска отварная**	**80**	**80**	8,32	8,32	16,00	16,00	16,96	16,96	**179,20**	**179,20**	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	19,20	19,20	127,20	127,20	16,00	16,00	1,44	1,44
688	**Макароны отварные**	**150**	**200**	5,52	7,36	4,52	6,02	26,45	35,26	**168,45**	**224,60**	0,06	0,08	0,00	0,00	21,00	28,00	4,86	6,48	37,17	49,56	21,12	28,16	1,11	1,48
	Хлеб пшеничный	**80**	**120**																						
943	**Чай с сахаром**	**200**	**200**	0,20	0,20	0,00	0,00	14,00	14,00	**28,00**	**28,00**	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40
										502,17	**608,50**														
ИТОГО:										**766,17**	**946,00**														

ПЯТНИЦА																									
ЗАВТРАК																									
93	**Суп молочный с вермишелью**	**200**	**250**	5,75	7,19	5,21	6,51	18,84	23,55	**145,20**	**181,50**	0,09	0,11	0,91	1,14	30,60	38,25	161,62	202,03	137,98	172,48	24,14	30,18	0,51	0,64
42	**Сыр порционно**	**10**	**20**	2,32	4,64	2,95	5,90	0,00	0,00	**36,40**	**72,80**	0,00	0,01	0,07	0,14	26,00	52,00	88,00	176,0	50,00	100,0	3,50	7,00	0,10	0,20
	Хлеб	**80**	**120**																						

	пшеничный																								
951	**Кофе на молоке**	**200**	**200**	1,40	1,40	2,00	2,00	22,40	22,40	**116,00**	**116,00**	0,02	0,02	0,00	0,00	0,08	0,08	34,00	34,00	45,00	45,00	7,00	7,00	0,00	0,00
297,60 370,30																									
ОБЕД																									
10	**Салат из зеленого горошка**	**100**	**100**	2,98	2,98	5,19	5,19	6,25	6,25	**83,60**	**83,60**	0,11	0,11	11,00	11,00	0,68	0,68	21,45	21,45	59,95	59,95	20,80	20,80	0,68	0,68
87	**Суп «Рыбный»**	**200**	**250**	6,89	8,61	6,72	8,40	11,47	14,34	**133,80**	**167,25**	0,08	0,10	7,29	9,11	12,00	15,00	36,24	45,30	141,22	176,53	37,88	47,35	1,01	1,26
690	**Печень по-строгановски**	**50/55**	**50/55**	17,43	17,43	11,64	11,64	7,10	7,10	**162,31**	**162,31**	6,36	6,36	25,61	25,61	5,84	5,84	20,40	20,40	241,17	241,17	16,25	16,25	5,10	5,10
679	**Рис отварной**	**150**	**200**	6,60	8,80	4,38	5,84	35,27	47,02	**213,71**	**284,94**	0,11	0,14	0,00	0,00	0,02	0,02	16,64	22,18	134,43	179,24	47,34	63,12	1,55	2,06
	Хлеб пшеничный	**80**	**120**																						
869	**Кисель из свежих фруктов**	**200**	**200**	0,14	0,14	0,04	0,04	27,50	27,50	**110,80**	**110,80**	0,01	0,01	1,83	1,83	0,00	0,00	13,98	13,98	9,06	9,06	4,16	4,16	0,14	0,14
704,22 808,90																									
ИТОГО:																									
1001,82 1179,20																									
ПОНЕДЕЛЬНИК																									
ЗАВТРАК																									
421	**Макароны запеченные с сыром**	**180/10**	**200/10**	9,67	10,70	10,19	11,27	41,36	45,96	**281,30**	**311,88**	0,09	0,10	0,23	0,25	4,52	4,53	161,03	177,25	148,95	164,55	18,33	20,30	1,13	
	Хлеб пшеничный	**80**	**120**																						
959	**Какао с молоком**	**200**	**200**	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	**145,2**	**145,2**	0,04	0,04	1,30	1,30	0,01	0,01	122,0	122,0	90,00	90,00	14,00	14,00	0,56	
426,50 457,08																									
ОБЕД																									
45	**Винегрет овощной**	**60**	**100**	0,81	1,35	3,70	6,16	4,61	7,69	**54,96**	**91,60**	0,03	0,05	7,95	13,25	0,00	0,00	20,13	33,55	24,10	40,17	12,81	21,35	0,53	0,8
206	**Суп «Гороховый»**	**200**	**250**	4,39	5,49	4,22	5,28	13,06	16,33	**107,80**	**134,75**	0,18	0,23	4,65	5,81	0,00	0,00	30,46	38,08	69,74	87,18	28,24	35,30	1,62	2,0
301	**Кура тушеная**	**80/80**	**100/100**	17,65	22,06	14,58	18,23	4,70	5,88	**221,00**	**276,25**	0,05	0,06	0,02	0,03	43,00	53,75	54,50	68,13	132,90	166,13	20,30	25,38	1,62	2,0
679	**Греча отварная**	**150**	**200**	7,46	9,94	5,61	7,48	35,84	47,78	**230,45**	**307,26**	0,18	0,24	0,00	0,00	0,02	0,02	12,98	17,30	208,5	278,0	67,50	90,00	3,95	5,2

	Хлеб пшеничный	**80**	**120**																						
943	**Чай с сахаром**	**200**	**200**	0,20	0,20	0,00	0,00	14,00	14,00	**28,00**	**28,00**	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40
642,21 837,86																									
ИТОГО:										**1068,71 1294,94**															
ВТОРНИК																									
ЗАВТРАК																									
168	**Каша гречневая на молоке**	**160**	**210**	4,67	6,21	4,86	5,28	25,83	32,79	**166,00**	**203,00**	0,11	0,15	0,00	0,00	20,00	20,00	9,40	12,20	111,1	147,7	73,50	98,10	2,49	3,32
41	**Масло сливочное порционно**	**10**	**15**	0,00	0,00	8,20	12,30	0,10	0,15	**75,00**	**112,50**	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	88,50	1,00	1,50	2,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	**80**	**120**																						
951	**Кофе на молоке**	**200**	**200**	1,40	1,40	2,00	2,00	22,40	22,40	**116,00**	**116,00**	0,02	0,02	0,00	0,00	0,08	0,08	34,00	34,00	45,00	45,00	7,00	7,00	0,00	0,00
357,00 431,50																									
ОБЕД																									
14	**Салат из свежих помидоров с луком**	**60**	**100**	0,68	1,13	3,71	6,19	2,83	4,72	**47,46**	**79,1**	0,04	0,06	12,25	20,42	0,00	0,00	10,55	17,58	19,73	32,88	10,67	17,79	0,50	0,84
204	**Суп рисовый с говядиной**	**200/20**	**250/15**	7,18	6,18	2,94	3,30	11,76	14,65	**102,26**	**113,00**	0,10	0,11	6,70	8,33	0,00	0,00	21,01	24,98	95,87	96,93	25,93	29,45	1,18	1,24
608	**Котлета мясная**	**50**	**50**	7,78	7,78	5,78	5,78	7,85	7,85	**114,38**	**114,38**	0,05	0,05	0,08	0,08	14,38	14,38	21,88	21,88	83,19	83,19	16,06	16,06	0,75	0,75
336	**Капуста тушеная**	**150**	**200**	7,46	9,94	5,61	7,48	35,84	47,78	**230,45**	**307,26**	0,18	0,24	0,00	0,00	0,02	0,02	12,98	17,30	208,5	278,0	67,50	90,00	3,95	5,26
	Хлеб пшеничный	**80**	**120**																						
943	**Чай с сахаром**	**200**	**200**	0,20	0,20	0,00	0,00	14,00	14,00	**28,00**	**28,00**	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40
522,55 641,74																									
ИТОГО:										**879,55 1073,24**															
СРЕДА																									
ЗАВТРАК																									

438	**Омлет натуральный**	**150/5**	**200/5**	14,27	18,99	22,16	28,32	2,65	3,51	**267,93**	**345,90**	0,10	0,13	0,25	0,33	345,00	452,90	114,20	151,72	260,50	346,49	19,50	25,97	2,94	3,9
	Хлеб пшеничный	**80**	**120**																						
943	**Чай с сахаром**	**200**	**200**	0,20	0,20	0,00	0,00	14,00	14,00	**28,00**	**28,00**	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,4
										295,93	**373,90**														
ОБЕД																									
33	**Салат «Свекольный»**	**60**	**100**	0,86	1,43	3,65	6,09	5,02	8,36	**56,34**	**93,9**	0,01	0,02	5,70	9,50	0,00	0,00	21,09	35,15	24,58	40,97	12,54	20,90	0,80	1,3
197	**Суп «Рассольник» петербургский**	**200**	**250**	1,68	2,10	4,09	5,11	13,27	16,59	**96,60**	**120,75**	0,08	0,10	6,03	7,54	0,00	0,00	21,16	26,45	57,56	71,95	20,72	25,90	0,78	0,9
591	**Гуляш мясной**	**80/75**	**100/75**	19,72	23,80	17,89	19,52	4,76	5,74	**168,20**	**203,00**	0,17	0,21	1,28	1,54	0,00	0,00	24,36	29,40	194,69	234,98	26,01	31,39	2,32	2,8
688	**Макароны отварные**	**150**	**200**	5,52	7,36	4,52	6,02	26,45	35,26	**168,45**	**224,60**	0,06	0,08	0,00	0,00	21,00	28,00	4,86	6,48	37,17	49,56	21,12	28,16	1,11	1,4
	Хлеб пшеничный	**80**	**120**																						
943	**Чай с сахаром**	**200**	**200**	0,20	0,20	0,00	0,00	14,00	14,00	**28,00**	**28,00**	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,4
										519,59	**670,25**														
ИТОГО:										**815,52**	**1044,15**														
ЧЕТВЕРГ																									
ЗАВТРАК																									
168	**Каша манная на молоке**	**160**	**210**	3,40	4,52	3,96	4,07	27,83	35,46	**161,00**	**197,00**	0,03	0,04	0,00	0,00	20,00	20,00	8,60	10,70	29,40	38,60	5,90	7,90	0,36	0,4
	Хлеб пшеничный	**80**	**120**																						
959	**Какао на молоке**	**200**	**200**	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	**145,20**	**145,20**	0,04	0,04	1,30	1,30	0,01	0,01	122,0	122,0	90,00	90,00	14,00	14,00	0,56	0,5
										306,20	**342,20**														
ОБЕД																									
43	**Салат «Капустный»**	**60**	**100**	0,85	1,41	3,05	5,08	5,19	8,65	**51,54**	**85,90**	0,01	0,02	20,97	34,95	0,00	0,00	26,80	44,67	14,83	24,71	7,90	13,16	0,32	0,5
208	**Суп «Курица-пеструшка»**	**200**	**250**	2,15	2,69	2,27	2,84	13,71	17,14	**83,80**	**104,75**	0,09	0,11	6,60	8,25	0,00	0,00	19,68	24,60	53,32	66,65	21,60	27,00	1,62	2,0
436	**Жаркое по-домашнему**	**50/100**	**80/160**	17,21	27,53	4,67	7,47	13,72	21,95	**165,63**	**265,00**	0,13	0,21	5,61	8,97	15,00	24,00	19,44	31,10	210,63	337,00	41,06	65,70	2,52	4,0

	Хлеб пшеничный	**80**	**120**																							
943	**Чай с сахаром**	**200**	**200**	0,20	0,20	0,00	0,00	14,00	14,00	**28,00**	**28,00**	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	0
										328,97	**483,65**															
ИТОГО:										**635,17**	**825,85**															
ПЯТНИЦА																										
ЗАВТРАК																										
679	**Каша пшенная на молоке**	**150**	**200**	6,60	8,80	5,72	7,62	37,88	50,50	**229,50**	**306,00**	0,17	0,22	0,00	0,00	21,00	28,00	16,64	22,18	134,43	179,24	47,34	63,12	1,55	2,06	
42	**Сыр порционно**	**10**	**20**	2,32	4,64	2,95	5,90	0,00	0,00	**36,40**	**72,80**	0,00	0,01	0,07	0,14	26,00	52,00	88,00	176,0	50,00	100,0	3,50	7,00	0,10	0,20	
	Хлеб пшеничный	**80**	**120**																							
945	**Чай с молоком**	**200**	**200**	1,40	1,40	1,60	1,60	16,40	16,40	**86,00**	**86,00**	0,02	0,02	0,00	0,00	0,08	0,08	33,00	33,00	67,50	67,50	10,50	10,50	0,40	0,40	
										351,90	**464,80**															
ОБЕД																										
42	**Салат из свежих огурцов и помидоров**	**60**	**100**	0,59	0,98	3,69	6,15	2,24	3,73	**44,52**	**74,20**	0,03	0,05	10,06	16,76	0,00	0,00	11,21	18,68	20,77	34,61	9,76	16,26	0,44	0,74	
202	**Суп «Овощной»**	**200**	**250**	1,68	2,10	5,98	7,48	9,35	11,69	**98,37**	**122,96**	0,11	0,14	6,80	8,50	0,00	0,00	25,71	32,14	69,47	86,84	43,02	53,78	0,07	0,09	
244	**Рыба припущенная с овощами**	**80**	**100**	6,12	7,65	0,81	1,01	2,54	3,18	**42,00**	**52,50**	0,04	0,05	0,77	0,96	3,00	3,75	10,30	12,88	67,40	84,25	8,00	10,00	0,43	0,54	
694	**Пюре картофельное**	**150**	**200**	3,06	4,08	4,80	6,40	20,45	27,26	**137,25**	**183,00**	0,14	0,18	18,17	24,22	25,50	34,00	36,98	49,30	86,60	115,46	27,75	37,00	1,01	1,34	
	Хлеб пшеничный	**80**	**120**																							
859	**Компот из свежих фруктов**	**200**	**200**	0,20	0,20	0,20	0,20	22,30	22,30	**110,00**	**110,00**	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	12,00	2,4	2,4	0,00	0,00	0,80	0,80	

	432,14 542,66
ИТОГО:	**784,04 1007,46**