



Утверждаю
Директор ФГУП
Сервис Плюс
Горькавенко К.В.



Директор БМАОУ СОШ № 11
Денисова А.Н.

Примерное 10-ти дневное меню для
учащихся БМАОУ СОШ № 11
на период работы 2026
для детей 5 - 11 кл.

Школа

БМАОУ СОШ № 11

Утвердил: должность

фамилия

Дата

2026

год

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

12 лет и старше

Возрастная категория

12 лет и старше

Недел я	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углев оды	Калори и	Не рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюд	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	9,7875	13,4	51,538	353,526	9/4	
				Фрукт свежий	100	0,3	0	14,7	161	-	
			гор.напиток	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,2195	27/10	
			хлеб	Батон витаминизированный	50	3,75	1,5	26	125	-	
			фрукты							-	
				Бутерброд с сыром	45	6,68	9,64	9,38	156,85	1/6	
											0
				итого	645	20,5975	24,56	106,57	815,596		
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп пюре гороховый с сухариками	250	8,1	14	26,563	260,5	28/2	
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса кур	110	16,47	13,066	11,334	238,766	5/9	
			гарнир	Макароны отварные	180	3,78	8,1	26,28	196,2	46/3	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	27,1	126	6/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,02	0,42	29,53	140,469	-	
			хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
				итого	840	35,62	36,106	142,57	1061,67		0
1	1	Итого за день:			1485	56,2175	60,666	249,13	1877,27		0

1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	250	9,831	9,4807	36,42	260,24	6/4	
				Батон витаминизированный с маслом	40	7,21	6,03	19,75	144,499	1/13	
			гор.напиток	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,2195	27/10	
			хлеб	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
			фрукты								
				Печенье	40	3	3,92	30,68	168,904	-	
			итого		570	23,071	19,971	113,56	692,599		0
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-лапша на курином бульоне	250	7,75	8,1375	15,488	165,29	22/2	
			2 блюдо	Жаркое по домашнему с мясом свинины	250	22,5	24,963	29,238	399,201	6/8/1	
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	9,09	35,8498	29/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4,69	0,49	34,45	163,88	-	
			хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
			итого		810	38,01	34,13	110,03	863,956		0
1	2	Итого за День:			1380	61,081	54,101	223,58	1556,56		0

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшениная могочная с маслом сливочным	220	7,848	7,92	39,072	257,114	11/4	
				Омлет запеченный или паровой	70	5,32	6,15	1,11	80,9169	2/6	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	7,14	28,4167	29/10	
			хлеб	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
			фрукты								
				Батон витаминизированный с сыром	45	5,76	8,2	14,82	156,757	3/13	
			итого		575	21,998	22,81	83,902	622,941		0
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ со сметаной	250	2,475	9,175	12,638	138,965	2/2	
			2 блюдо	Плов с мясом свинины	250	22,5	22,625	46,375	425	5/9/1	
			гарнир							43/3	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	9,71	37,1523	37/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,02	0,42	29,53	140,469	-	
			хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
			итого		800	32,185	32,84	120,01	841,322		0
1	3	Итого за День:			1375	54,183	55,65	203,91	1464,26		0

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	5,09	20,75	172,989	5/4	
				Запеканка из творога с молоком сгущенным (60/20)	80	8,84	6,47	19,26	178,33	8/5	
			гор.напиток	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,2195	27/10	
			хлеб	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
			фрукты	Батон витаминизированный с маслом	30	2,02	6,03	14,79	112,72	1/13	
			итого		550	19,2	18,13	81,51	582,994		0
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-пюре из картофеля с сухариками	250	4,2625	2	22,375	122,35	29/2	
			2 блюдо	Тефтели из мяса свинины	100	10,0566	23,576	3,0969	263,894	12/81	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,896	2,064	41,364	205,096	39/3	
			напиток	Компот из яблок	200	0,26	0,06	12,79	50,2264	37/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,02	0,42	29,53	140,469	-	
			хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
			итого		830	29,4451	28,64	130,92	881,771		0
1	4	Итого за день:			1380	48,6451	46,77	212,43	1464,76		0

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба молочная вязкая с маслом сливочным	250	8,55	8,7125	40,863	271,742	9/4	
				Батон витаминизированный с сыром	45	5,76	8,2	14,82	156,757	3/13	
			гор.напиток	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,2195	27/10	
			хлеб	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
			фрукты								
				Печенье	30	2,25	2,94	23,01	126,678	-	
			итого		565	19,59	20,393	105,4	674,133		0
			закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4,85	14,388	16,125	180,301	6/2	
1	5	Обед	2 блюдо	Рыба, тушенная с овощами	100	13,244	10,604	12,265	177,736	4/7	
			гарнир	Картофельное пюре	180	6,096	7,104	24,504	156,245	3/3	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	27,1	126	6/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4,69	0,49	34,45	163,88	-	
			хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
			итого		840	32,13	33,106	136,2	903,898		0
1	5	Итого за день:			1405	51,72	53,498	241,61	1578,03		0

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9,775	9,975	30,6	291,273	2/4	
				Фрукт свежий	100	0,3	0	14,7	161		
			гор.напиток	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,2195	27/10	
			хлеб	Батон витаминизированный	50	3,75	1,5	26	125	-	
			фрукты							-	
				Бутерброд с сыром	45	6,68	9,64	9,38	156,85	1/6	
			итого		645	20,585	21,135	85,63	753,342		0
			закуска								
			1 блюдо	Рассольник со сметаной	250	3,6125	6,7125	12,213	120,887	9/2	
2	1	Обед	2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса кур с соусом томатным	100	12,096	15,732	10,62	232,2	5/9	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,324	5,976	40,872	242,024	46/3	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	18,29	69,0162	6/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,02	0,42	29,53	140,469	-	
			хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
			итого		830	30,0225	29,421	133,28	904,331		0
2	1	Итого за день:			1475	50,6075	50,556	218,91	1657,67		0

2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	12,4375	10,288	50,85	369,31	8/3	
				Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1,9	3,56	2,04	24,3653	1/11	
			гор.напиток	Чай	200	0,08	0,02	4,95	19,2195	27/10	
			хлеб	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
			фрукты							2/13	
				Бутерброд с маслом	40	4,87	6,64	9,38	156,85	1/6	
			итого		560	22,2375	21,028	88,98	669,48		0
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп с клецками	250	7,3375	6,3	21,1	167,501	18/2	
			2 блюдо	Плов из отварного мяса свинины	250	14,3309	27,508	46,287	489,265	5/8	
			гарнир								
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	9,71	37,1523	37/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4,69	0,49	34,45	163,88	-	
			хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
			итого		810	29,5484	34,918	133,31	957,534		0
2	2	Итого за День:			1370	51,7859	55,946	222,29	1627,01		0

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с лапшой	250	10,548	10,536	17,532	189,412	24/2	
				Батон витаминизированный с сыром	50	8,016	11,568	11,256	188,22	2/13	
			гор.напиток	Чай с лимоном (200/10)	210	0,08	0,02	4,95	19,2195	27/10	
			хлеб	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
			фрукты								
			итого		550	21,594	22,644	55,498	496,588		0
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ со сметаной	250	5,15	11,138	12,188	165,241	2/2	
			2 блюдо	Греча по-Царски с мясом и овощами (свинина б/к)	250	29,607	27,425	63,467	629,253	12/8	
			гарнир							39/3	
			напиток	Компот асערти из красных ягод	200	0	0	9,78	37,1655	6/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4,69	0,49	34,45	163,88	-	
			хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
			итого		810	42,397	39,572	141,64	1095,28		0
2	3	Итого за День:			1360	63,991	62,216	197,14	1591,86		0

2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба молочная вязкая с маслом сливочным	220	7,848	7,92	39,072	257,114	9/4	
				Омлет запеченный или паровой	70	6,81	6,42	1,19	98,5735	2/6	
			гор.напиток	Чай	200	0,08	0,02	4,95	19,2195	27/10	
			хлеб	Батон витаминизированный	50	3,75	1,5	26	125	-	
			фрукты								
				Печенье	30	2,25	2,94	23,01	126,678	-	
			итого		570	20,738	18,8	94,222	626,585		0
			закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4,6125	8,675	8,625	127,962	6/2	
2	4	Обед	2 блюдо	Печень по-строгановски	100	10,7226	16,35	2,553	200,687	9/8	
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,344	4,26	45,888	239,929	43/3	
			напиток	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	9,83	38,6598	29/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4,69	0,49	34,45	163,88	-	
			хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
			итого		840	27,4391	30,315	123,11	870,854		0
2	4	Итого за день:			1410	48,1771	49,115	217,33	1497,44		0

2	5	Завтрак	гор. блюдо	Макаронные изделия отварные с сыром	210	12,25	10,875	48,7	387,332	47/3	
				Батон витаминизированный с сыром	45	6,68	9,64	9,38	156,85	2/13	
			гор. напиток	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,02	4,2	17,267	29/10	
			хлеб	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
			фрукты	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	-	
			итого		595	22,4	21,455	95,64	709,865		0
			закуска								
			1 блюдо	Уха рыбацкая	250	5,52	7,188	7,728	105,6	34/2	
2	5	Обед	2 блюдо	Гуляш из мяса свинины	100	12,4085	15,709	13,317	171,58	5/9	
			гарнир	Картофельное пюре	180	6,7564	7,8736	27,159	173,172	3/3	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	27,1	126	6/10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,35	0,35	26,61	117,057	-	
			хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	2,95	0,52	21,76	99,736	-	
			итого		820	31,2849	31,641	123,67	793,145		0
2	5	Итого за день:			1415	53,6849	53,096	219,31	1503,01		0
		Среднее значение за период:			1405,5	54,0093	54,161	220,57	1581,79		#ДЕЛ/0!