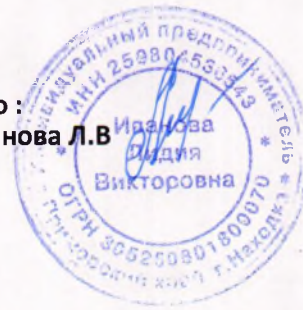




Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 10

Утверждаю:
ИП Иванова Л.В.



МЕНЮ
по тину завтраков для детей, обучающихся в 1-4 классах
по столовой МБОУ "СОШ № 10 на 12-16 января 2026 г.

Вариант 1

	Наименование блюд и изделий	выход	Б	Ж	У	Ккал
12 января						
№53-19з 2022	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
№54-3г 2022	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,07	38,13	276,93
№54-21з 2022	Кукуруза сладкая консервированная	80	1,6	0,27	8,13	41,73
№54-21гн 2022	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	2,81	1,09	19,28	92,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,38	0,24	8,68	45,2
Пром.	Молоко	200	6	6,4	9,4	120
	ВСЕГО	747,5	24,02	25,37	92,42	693,26
	Стоимость рациона:	105,00				

	Наименование блюд и изделий	выход	Б	Ж	У	Ккал
13 января						
Завтрак						
№ 54-1з 2022	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,8
№53-19з 2022	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
№54-25.1к 2022	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,63	6,75	35,88	230,63
№54-21гн 2022	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	2,81	1,09	19,28	92,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,38	0,24	8,68	45,2
Пром.	Молоко	200	6	6,4	9,4	120
	ВСЕГО	732,5	22,02	27,18	82,04	659,03
	Стоимость рациона:	105,00				

	Наименование блюд и изделий	выход	Б	Ж	У	Ккал
14 января						
№664 1994	Пельмени мясные отварные с маслом	180	15,3	27	46,8	486
№54-20з 2022	Горошек зеленый консервированный	80	2,27	0,13	4,67	29,47
№54-2ги 2022	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	2,81	1,09	19,28	92,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,38	0,24	8,68	45,2
Пром.	Молоко	200	6	6,4	9,4	120
	ВСЕГО	717,5	27,96	34,86	95,33	799,87
	Стоимость рациона:	105,00				

	Наименование блюд и изделий	выход	Б	Ж	У	Ккал
15 января						
№53-19з 2022	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
№54-1т 2022	Запеканка из творога, соус или мед	150	29,7	10,7	21,7	301,2
№54-2ги 2022	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	2,81	1,09	19,28	92,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,38	0,24	8,68	45,2
ТТК	Фрукты консервированные	100	0,02	0,4	14,5	83
Пром.	Молоко	200	6	6,4	9,4	120
	ВСЕГО	717,5	40,21	26,03	80,16	734,7
	Стоимость рациона:	105,00				

	Наименование блюд и изделий	выход	Б	Ж	У	Ккал
16 января						
№ 388 2004	Котлета рыбная	90	13,41	10,26	11,61	193,5
№ 54-4г 2022	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
ТТК	Огурец консервированный	80	0,64	0,08	1,36	10,4
№54-2ги 2022	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	2,81	1,09	19,28	92,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,38	0,24	8,68	45,2
Пром.	Молоко	200	6	6,4	9,4	120
	ВСЕГО	777,5	32,74	24,37	92,83	722
	Стоимость рациона:	105,00				

Повар-бригадир:

Смирнова

Согласовано :
Директор МБОУ СОШ № 10



Утверждаю :
ИП Иванова Л.В



МЕНЮ

по типу завтраков для детей, обучающихся в 1-4 классах
по столовой МБОУ "СОШ № 10 на 12-16 января 2026 г.

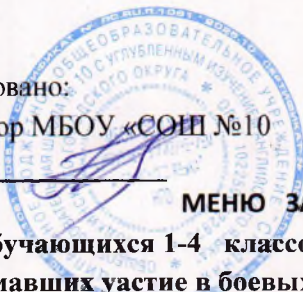
Вариант 2

	Наименование блюд и изделий	выход	Б	Ж	У	Ккал
12 января						
№ 54-1з 2022	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,8
№53-19з 2022	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
№311 2004	Каша манная молочная жидкая	230	6,9	9,4	33,7	247
№54-23ги 2022	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	2,81	1,09	19,28	92,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,38	0,24	8,68	45,2
Пром.	Молоко	200	6	6,4	9,4	120
	ВСЕГО	712,5	24,49	31,63	82,46	710,5
	Стоимость рациона:	105,00				
13 января						
ТТК	Котлета рыбная	90	13,41	10,26	11,61	193,5
№54-6г 2022	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
ТТК	Огурец консервированный	90	0,72	0,09	1,53	11,7
№54-2ги 2022	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	2,81	1,09	19,28	92,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,38	0,24	8,68	45,2
Пром.	Молоко	200	6	6,4	9,4	120
	ВСЕГО	787,5	28,22	22,88	93,5	693,1
	Стоимость рациона:	105,00				
14 января						
ТТК	Котлета мясная	90	10,1	10,65	10,12	153
№54-1г 2022	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
№54-21з 2022	Кукуруза сладкая консервированная	80	1,6	0,27	8,13	41,73
№54-2ги 2022	Чай с сахаром или медом	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	2,81	1,09	19,28	92,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,38	0,24	8,68	45,2
Пром.	Молоко	200	6	6,4	9,4	120
	ВСЕГО	777,5	27,49	23,55	94,91	675,93
	Стоимость рациона:	105,00				
15 января						
№672 1994	Вареники с картофелем отварные с маслом	190	5,51	12,6	57,7	352,3
№54-20з 2022	Горошек зеленый консервированный	80	2,27	0,13	4,67	29,47
№54-7хн 2022	Компот из замороженных ягод	200	0,09	0	7,23	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	2,81	1,09	19,28	92,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,38	0,24	8,68	45,2
Пром.	Молоко	200	6	6,4	9,4	120
	ВСЕГО	727,5	18,06	20,46	106,96	668,67
	Стоимость рациона:	105,00				
16 января						
№53-19з 2022	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
№54-6к 2022	Каша вязкая молочная пшенная	220	9,13	11,22	41,36	302,39
№54-21гн 2022	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	2,81	1,09	19,28	92,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,38	0,24	8,68	45,2
Пром.	Молоко	200	6	6,4	9,4	120
	ВСЕГО	687,5	21,02	27,25	87,52	676,99
	Стоимость рациона:	105,00				

Повар-бригадир:

Смирнов

Согласовано:
Директор МБОУ «СОШ №10»



Утверждаю:
ИП Иванова Л.В.



МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

для обучающихся 1-4 классов с ОВЗ и инвалиды, детей лиц, добровольно принимавших участие в боевых действиях, ставшими инвалидами или погибших по столовой МБОУ СОШ № 10 на 12-16 января 2026 г.

Вариант 1

12 января						
Завтрак						
№53-19з 2022	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
№54-3г 2022	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,07	38,13	276,93
№54-21з 2022	Кукуруза сладкая консервированная	80	1,6	0,27	8,13	41,73
№54-21гн 2022	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	2,81	1,09	19,28	92,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,38	0,24	8,68	45,2
Пром.	Молоко	200	6	6,4	9,4	120
	ВСЕГО	747,5	24,02	25,37	92,42	693,26
Обед						
№124 2004	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,68	4,48	5,84	70,4
ТТК	Котлета рыбная	90	13,41	10,26	11,61	193,5
ТТК	Картофель запеченный	150	8,91	19,32	30,43	304,74
№54-20з 2022	Горошек зеленый консервированный	90	2,55	0,15	5,25	33,15
Пром.	Сок фруктовый яблочный	200	0	0	24	96
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	3,97	0,46	25,78	123,08
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,93	0,34	12,15	63,28
	ВСЕГО	810,5	32,45	35,01	115,06	884,15
	ИТОГО	1558	56,47	60,38	207,48	1577,41

13 января

Завтрак						
№53-19з 2022	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
№54-25.1к 2022	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,63	6,75	35,88	230,63
№54-21гн 2022	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	2,81	1,09	19,28	92,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,38	0,24	8,68	45,2
Пром.	Молоко	200	6	6,4	9,4	120
	ВСЕГО	717,5	18,52	22,78	82,04	605,23

Обед						
№54-3с 2022	Рассольник ленинградский	200	4,74	5,8	13,62	125,52
ТТК	Котлета мясная	90	10,1	10,65	10,12	153
№54-1г 2022	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
ТТК	Фасоль консервированная	90	5,49	0,45	14,4	94,5
№54-1хн 2022	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	3,97	0,46	25,78	123,08
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,93	0,34	12,15	63,28
	ВСЕГО	810,5	32,13	22,6	128,67	837,18
	ИТОГО	1528	50,65	45,38	210,71	1442,41

14 января

Завтрак						
№664 1994	Пельмени мясные отварные с маслом	180	15,3	27	46,8	486
№54-20з 2022	Горошек зеленый консервированный	80	2,27	0,13	4,67	29,47
№54-2ги 2022	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	2,81	1,09	19,28	92,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,38	0,24	8,68	45,2
Пром.	Молоко	200	6	6,4	9,4	120
	ВСЕГО	717,5	27,96	34,86	95,33	799,87
Обед						

№139 2004	Суп картофельный с бобовыми	200	5,36	3,36	15,6	115,2
ТТК	Котлета рыбная	90	13,41	10,26	11,61	193,5
№54-6г 2022	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
ТТК	Огурец консервированный	90	0,72	0,09	1,53	11,7
Пром.	Сок фруктовый яблочный	200	0	0	24	96
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	3,97	0,46	25,78	123,08
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,93	0,34	12,15	63,28
	ВСЕГО	810,5	29,09	19,31	127,17	806,26
	ИТОГО	1528	57,05	54,17	222,5	1606,13

15 января

Завтрак

№53-19з 2022	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
№54-1т 2022	Запеканка из творога, соус или мед	150	29,7	10,7	21,7	301,2
№54-2ги 2022	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	2,81	1,09	19,28	92,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,38	0,24	8,68	45,2
ТТК	Фрукты консервированные	100	0,02	0,4	14,5	83
Пром.	Молоко	200	6	6,4	9,4	120
	ВСЕГО	717,5	40,21	26,03	80,16	734,7
	Обед					
№67 2004	Суп картофельный с рыбными консервами	220	4,1	2,64	11,04	86
№54-2м 2022	Гуляш	90	15,18	14,74	3,6	208,8
№ 297 2004	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,15	5,7	31,43	204
№54-21з 2022	Кукуруза сладкая консервированная	90	1,8	0,3	9,15	46,95
№54-7хн 2022	Компот из замороженных ягод	200	0,09	0	7,23	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	3,97	0,46	25,78	123,08
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,93	0,34	12,15	63,28
	ВСЕГО	830,5	33,22	24,18	100,38	761,41
	ИТОГО	1548	73,43	50,21	180,54	1496,11

16 января

Завтрак

№ 388 2004	Котлета рыбная	90	13,41	10,26	11,61	193,5
№ 54-4г 2022	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
ТТК	Огурец консервированный	80	0,64	0,08	1,36	10,4
№54-2ги 2022	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	2,81	1,09	19,28	92,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,38	0,24	8,68	45,2
Пром.	Молоко	200	6	6,4	9,4	120
	ВСЕГО	777,5	32,74	24,37	92,83	722
	Обед					
№138 2004	Суп картофельный с крупой	200	2,16	2,08	15,44	90,4
ТТК	Рагу овощное с мясом	250	21,75	23,63	18,63	378,25
ТТК	Фасоль консервированная	90	5,49	0,45	14,4	94,5
ТТК	Сок фруктовый яблочный	200	0	0	24	96
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	3,97	0,46	25,78	123,08
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,93	0,34	12,15	63,28
	ВСЕГО	820,5	35,3	26,96	110,4	845,51
	ИТОГО	1598	68,04	51,33	203,23	1567,51

Повар-бригадир:

Смирнов

Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ №10»



Утверждаю:

ИП Иванова Л.В.

**МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ**

для обучающихся 1-4 классов с ОВЗ и инвалиды, детей лиц, добровольно принимавших участие в боевых действиях, ставшими инвалидами или погибших по столовой МБОУ СОШ № 10 на 12-16 января 2026 г.

Вариант 2

		12 января				
		Завтрак				
№54-1з 2022	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,8
№53-19з 2022	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
№311 2004	Каша манная молочная жидкая	230	6,9	9,4	33,7	247
№54-23ги 2022	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	2,81	1,09	19,28	92,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,38	0,24	8,68	45,2
Пром.	Молоко	200	6	6,4	9,4	120
	ВСЕГО	712,5	24,49	31,63	82,46	710,5
		Обед				
№124 2004	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,68	4,48	5,84	70,4
№54-8м 2022	Тефтеля мясная паровая	90	12,3	10,65	7,5	175,65
№ 54-4г 2022	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
№54-21з 2022	Кукуруза сладкая консервированная	90	1,8	0,3	9,15	46,95
№54-1хн 2022	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	3,97	0,46	25,78	123,08
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,93	0,34	12,15	63,28
	ВСЕГО	810,5	30,48	22,53	116,22	794,06
	ИТОГО					
	Стоимость рациона:	177,00				

13 января**Завтрак**

ТТК	Котлета рыбная	90	13,41	10,26	11,61	193,5
№54-6г 2022	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
ТТК	Огурец консервированный	90	0,72	0,09	1,53	11,7
№54-2ги 2022	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	2,81	1,09	19,28	92,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,38	0,24	8,68	45,2
Пром.	Молоко	200	6	6,4	9,4	120
	ВСЕГО	787,5	28,22	22,88	93,5	693,1
		Обед				
№54-3с 2022	Рассольник ленинградский	200	4,74	5,8	13,62	125,52
ТТК	Рагу овощное с мясом	250	21,75	23,63	18,63	378,25
№54-20з 2022	Горошек зеленый консервированный	90	2,55	0,15	5,25	33,15
Пром.	Сок фруктовый яблочный	200	0	0	24	96
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	3,97	0,46	25,78	123,08
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,93	0,34	12,15	63,28
	ВСЕГО	820,5	34,94	30,38	99,43	819,28
	ИТОГО	1608	63,16	53,26	192,93	1512,38
	Стоимость рациона:	177,00				

14 января**Завтрак**

ТТК	Котлета мясная	90	11,43	12,6	0,09	189
№54-1г 2022	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
№54-21з 2022	Кукуруза сладкая консервированная	90	1,8	0,3	9,15	46,95
№54-2ги 2022	Чай с сахаром или медом	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	2,81	1,09	19,28	92,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,38	0,24	8,68	45,2
Пром.	Молоко	200	6	6,4	9,4	120

	ВСЕГО	787,5	29,02	25,53	85,9	717,15
	<i>Обед</i>					
№139 2004	Суп картофельный с бобовыми	200	5,36	3,36	15,6	115,2
ТТК	Котлета рыбная	90	13,41	10,26	11,61	193,5
ТТК	Картофель запеченный	150	8,91	19,32	30,43	304,74
ТТК	Огурец консервированный	90	0,72	0,09	1,53	11,7
№54-1хн 2022	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	3,97	0,46	25,78	123,08
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,93	0,34	12,15	63,28
	ВСЕГО	810,5	34,8	33,83	116,9	892,5
	ИТОГО	1598	63,82	59,36	202,8	1609,65
	Стоимость рациона:	177,00				

15 января
Завтрак

№672 1994	Вареники с картофелем отварные с маслом	190	5,51	12,6	57,7	352,3
№54-20з 2022	Горошек зеленый консервированный	80	2,27	0,13	4,67	29,47
№54-7хн 2022	Компот из замороженных ягод	200	0,09	0	7,23	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	2,81	1,09	19,28	92,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,38	0,24	8,68	45,2
Пром.	Молоко	200	6	6,4	9,4	120
	ВСЕГО	727,5	18,06	20,46	106,96	668,67
	<i>Обед</i>					
№67 2004	Суп картофельный с рыбными консервами	200	4,1	2,64	11,04	86
ТТК	Наггетсы	90	11,7	6,66	14,4	163,8
№54-1г 2022	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
ТТК	Огурец консервированный	90	0,72	0,09	1,53	11,7
№54-7хн 2022	Компот из замороженных ягод	200	0,09	0	7,23	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	3,97	0,46	25,78	123,08
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,93	0,34	12,15	63,28
	ВСЕГО	810,5	27,91	15,09	104,93	673,96
	ИТОГО	1538	45,97	35,55	211,89	1342,63
	Стоимость рациона:	177,00				

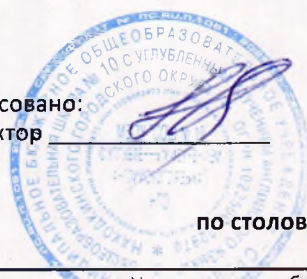
16 января

	Завтрак					
№ 54-1з 2022	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,8
№53-19з 2022	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
№54-6к 2022	Каша вязкая молочная пшеничная	220	9,13	11,22	41,36	302,39
№54-21гн 2022	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	2,81	1,09	19,28	92,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,38	0,24	8,68	45,2
Пром.	Молоко	200	6	6,4	9,4	120
	<i>Обед</i>					
№138 2004	Суп картофельный с крупой	200	2,16	2,08	15,44	90,4
№54-2м 2022	Гуляш	90	15,18	14,74	3,6	208,8
№ 54-4г 2022	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
ТТК	Огурец консервированный	90	0,72	0,09	1,53	11,7
№54-7хн 2022	Компот из замороженных ягод	200	0,09	0	7,23	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	3,97	0,46	25,78	123,08
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,93	0,34	12,15	63,28
	ИТОГО	810,5	32,35	24,01	101,73	760,26
	ВСЕГО	1010,5	38,35	30,41	111,13	880,26
	Стоимость рациона:	177,00				

Повар-бригадир:

Скляр

Согласовано:
Директор _____



**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
МЕНЮ**

по столовой МБОУ СОШ № 10 на 12-13 января 2026 г



Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Цена
Понедельник						
Щи с картофелем и овощами, сметана	250	1,90	5,50	12,00	105,00	50,00
Котлета мясная запеченная	100	14,50	12,00	12,80	218,00	65,00
Колбасное изделие отварное	100	18,20	28,00	0,40	332,00	65,00
Рис отварной рассыпчатый	150	4,60	5,90	42,70	246,00	35,00
Макаронные изделия отварные	150	7,30	5,60	44,50	262,00	35,00
Кукуруза сладкая консервированная	100	2	0,33	10,17	52,17	50,00
Блины с медом	100/20	61,02	12,30	28,39	298,10	71,00
Компот из замороженных ягод	200	0,09	0	7,23	29,3	20,00
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный в т.ч. обогащенный	35/35	3,89	0,62	20,97	107,30	5,00
Вторник						
Рассольник ленинградский, сметана	250/15/5	2,40	5,70	15,70	126,00	50,00
Шницель рыбный запеченный	100	14,90	11,40	12,90	215,00	80,00
Свинина тушеная в соусе	75/25	20,20	18,70	2,80	260,00	100,00
Макаронные изделия отварные	150	7,30	5,60	44,50	262,00	35,00
Гороховое пюре	150	18,87	5,03	43,04	29,65	35,00
Огурец консервированный	100	0,8	0,1	1,7	13	50,00
Блины с медом	100/20	61,02	12,30	28,39	298,10	71,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	20,00
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный в т.ч. обогащенный	35/35	3,89	0,62	20,97	107,30	5,00
Среда						
Суп картофельный с бобовыми, гречки	250	1,90	5,50	12,00	105,00	50,00
Наггетсы куриные	100	17,70	7,90	16,10	202,80	75,00
Котлета мясная запеченная	100	14,50	12,00	12,80	218,00	65,00
Вареники с капустой отварные	200/10	7,00	3,20	40,00	213,40	85,00
Рис отварной рассыпчатый	150	4,60	5,90	42,70	246,00	35,00
Макаронные изделия отварные	150	7,30	5,60	44,50	262,00	35,00
Кукуруза сладкая консервированная	100	2	0,33	10,17	52,17	50,00
Блины с медом	100/20	61,02	12,30	28,39	298,10	71,00
Компот из замороженных ягод	200	0,09	0	7,23	29,3	20,00
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный в т.ч. обогащенный	35/35	3,89	0,62	20,97	107,30	5,00
Четверг						
Суп картофельный с рыбными консервами	250	2,70	2,60	18,90	111,00	50,00
Запеканка из печени	100	20,1	14	13,5	261	70,00
Пельмени мясные отварные	200	16,60	14,00	73,60	480,60	100,00
Котлета мясная запеченная с сыром	100	14,50	12,00	12,80	218,00	65,00
Рис отварной рассыпчатый	150	4,60	5,90	42,70	246,00	35,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,50	7,70	38,20	264,00	35,00
Горошек зеленый консервированный	100	2,87	0,17	5,83	36,83	50,00
Блины с медом	100/20	61,02	12,30	28,39	298,10	71,00
Компот из замороженных ягод	200	0,09	0	7,23	29,3	20,00
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный в т.ч. обогащенный	35/35	3,89	0,62	20,97	107,30	5,00
Пятница						
Суп картофельный с крупой	250	2,70	2,60	18,90	111,00	50,00
Плов со свининой	200/50	18,20	18,90	44,70	425,00	100,00
Котлета рыбная запеченная	100	14,90	11,40	12,90	215,00	70,00
Тефтели мясные в соусе	100	14,50	12,00	12,80	218,00	65,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,50	7,70	38,20	264,00	35,00
Макаронные изделия отварные	150	7,30	5,60	44,50	262,00	35,00
Огурец консервированный	100	0,8	0,1	1,7	13	50,00
Блины с медом	100/20	61,02	12,30	28,39	298,10	71,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	20,00
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный в т.ч. обогащенный	35/35	3,89	0,62	20,97	107,30	5,00

Повар-бригадир _____

Смирнов

Согласовано:

Директор _____



**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
МЕНЮ**

по столовой МБОУ СОШ № 10 на 12-13 января 2026 г

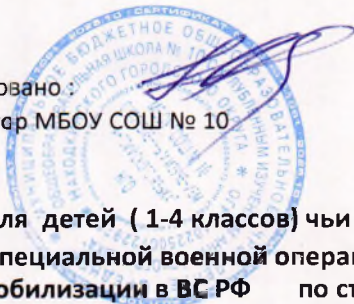
Утверждаю _____



Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Цена
Понедельник						
Щи с картофелем и овощами , сметана	250	1,90	5,50	12,00	105,00	50,00
Котлета мясная запеченная	100	14,50	12,00	12,80	218,00	65,00
Колбасное изделие отварное	100	18,20	28,00	0,40	332,00	65,00
Рис отварной рассыпчатый	150	4,60	5,90	42,70	246,00	35,00
Макаронные изделия отварные	150	7,30	5,60	44,50	262,00	35,00
Кукуруза сладкая консервированная	100	2	0,33	10,17	52,17	50,00
Блины с медом	100/20	61,02	12,30	28,39	298,10	71,00
Компот из замороженных ягод	200	0,09	0	7,23	29,3	20,00
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный в т.ч. обогащенный	35/35	3,89	0,62	20,97	107,30	5,00
Вторник						
Рассольник ленинградский , сметана	250/15/5	2,40	5,70	15,70	126,00	50,00
Шницель рыбный запеченный	100	14,90	11,40	12,90	215,00	80,00
Свинина тушеная в соусе	75/25	20,20	18,70	2,80	260,00	100,00
Макаронные изделия отварные	150	7,30	5,60	44,50	262,00	35,00
Гороховое пюре	150	18,87	5,03	43,04	29,65	35,00
Огурец консервированный	100	0,8	0,1	1,7	13	50,00
Блины с медом	100/20	61,02	12,30	28,39	298,10	71,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	20,00
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный в т.ч. обогащенный	35/35	3,89	0,62	20,97	107,30	5,00
Среда						
Суп картофельный с бобовыми, гренки	250	1,90	5,50	12,00	105,00	50,00
Наггетсы куриные	100	17,70	7,90	16,10	202,80	75,00
Котлета мясная запеченная	100	14,50	12,00	12,80	218,00	65,00
Вареники с капустой отварные	200/10	7,00	3,20	40,00	213,40	85,00
Рис отварной рассыпчатый	150	4,60	5,90	42,70	246,00	35,00
Макаронные изделия отварные	150	7,30	5,60	44,50	262,00	35,00
Кукуруза сладкая консервированная	100	2	0,33	10,17	52,17	50,00
Блины с медом	100/20	61,02	12,30	28,39	298,10	71,00
Компот из замороженных ягод	200	0,09	0	7,23	29,3	20,00
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный в т.ч. обогащенный	35/35	3,89	0,62	20,97	107,30	5,00
Четверг						
Суп картофельный с рыбными консервами	250	2,70	2,60	18,90	111,00	50,00
Запеканка из печени	100	20,1	14	13,5	261	70,00
Пельмени мясные отварные	200	16,60	14,00	73,60	480,60	100,00
Котлета мясная запеченная с сыром	100	14,50	12,00	12,80	218,00	65,00
Рис отварной рассыпчатый	150	4,60	5,90	42,70	246,00	35,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,50	7,70	38,20	264,00	35,00
Горошек зеленый консервированный	100	2,87	0,17	5,83	36,83	50,00
Блины с медом	100/20	61,02	12,30	28,39	298,10	71,00
Компот из замороженных ягод	200	0,09	0	7,23	29,3	20,00
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный в т.ч. обогащенный	35/35	3,89	0,62	20,97	107,30	5,00
Пятница						
Суп картофельный с крупой	250	2,70	2,60	18,90	111,00	50,00
Плов со свининой	200/50	18,20	18,90	44,70	425,00	100,00
Котлета рыбная запеченная	100	14,90	11,40	12,90	215,00	70,00
Тефтели мясные в соусе	100	14,50	12,00	12,80	218,00	65,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,50	7,70	38,20	264,00	35,00
Макаронные изделия отварные	150	7,30	5,60	44,50	262,00	35,00
Огурец консервированный	100	0,8	0,1	1,7	13	50,00
Блины с медом	100/20	61,02	12,30	28,39	298,10	71,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	20,00
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный в т.ч. обогащенный	35/35	3,89	0,62	20,97	107,30	5,00

Повар-бригадир _____

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 10



МЕНЮ

Утверждаю
ИП Иванова Л.В.



Для детей (1-4 классов) чьи родители являются участниками специальной военной операции, а также призваны на военную службу по мобилизации в ВС РФ по столовой МБОУ СОШ № 10 на 12-16 декабря 2026 г.

Вариант 1

	Наименование блюд и изделий	выход	Б	Ж	У	Ккал
12 января						
ТТК	Котлета рыбная	90	13,41	10,26	11,61	193,5
ТТК	Картофель запеченный	150	8,91	19,32	30,43	304,74
№54-20з 2022	Горошек зеленый консервированный	90	2,55	0,15	5,25	33,15
Пром.	Сок фруктовый яблочный	200	0	0	24	96
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	3,97	0,46	25,78	123,08
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,93	0,34	12,15	63,28
	ВСЕГО	610,5	30,77	30,53	109,22	813,75
	Стоимость рациона:	105,00				

13 января						
ТТК	Котлета мясная	90	10,1	10,65	10,12	153
№54-1г 2022	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
№54-20з 2022	Горошек зеленый консервированный	90	2,55	0,15	5,25	33,15
№54-1хн 2022	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	3,97	0,46	25,78	123,08
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,93	0,34	12,15	63,28
	ВСЕГО	610,5	24,45	16,5	105,9	650,31
	Стоимость рациона:	105,00				

14 января						
ТТК	Котлета рыбная	90	13,41	10,26	11,61	193,5
№54-6г 2022	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
ТТК	Огурец консервированный	90	0,72	0,09	1,53	11,7
Пром.	Сок фруктовый яблочный	200	0	0	24	96
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	3,97	0,46	25,78	123,08
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,93	0,34	12,15	63,28
	ВСЕГО	610,5	23,73	15,95	111,57	691,06
	Стоимость рациона:	105,00				

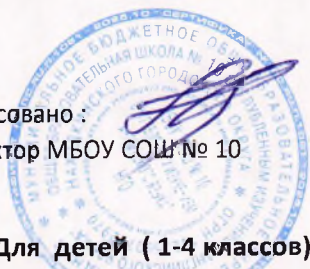
15 января						
№54-2м 2022	Гуляш	90	15,18	14,74	3,6	208,8
№ 297 2004	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,15	5,7	31,43	204
№54-20з 2022	Горошек зеленый консервированный	90	2,55	0,15	5,25	33,15
№54-7хн 2022	Компот из замороженных ягод	200	0,09	0	7,23	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	3,97	0,46	25,78	123,08
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,93	0,34	12,15	63,28
	ВСЕГО	610,5	29,87	21,39	85,44	661,61
	Стоимость рациона:	105,00				

16 января						
№443 2004	Плов	250	18,2	18,9	44,7	425
ТТК	Огурец консервированный	90	0,72	0,09	1,53	11,7
№54-7хн 2022	Компот из замороженных ягод	200	0,09	0	7,23	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	3,97	0,46	25,78	123,08
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,93	0,34	12,15	63,28
Пром.	Кондитерское изделие	30	1,56	9	15	153
	ВСЕГО	650,5	26,47	28,79	106,39	805,36
	Стоимость рациона:	105,00				

Повар-бригадир:

Александр

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 10



МЕНЮ

Утверждаю
ИП Иванова Л.В.



Для детей (1-4 классов) чьи родители являются участниками специальной военной операции, а также призваны на военную службу по мобилизации в ВС РФ по столовой МБОУ СОШ № 10 на 22-26 декабря 2025 г.

Вариант 2

	Наименование блюд и изделий	выход	Б	Ж	У	Ккал
12 января						
№54-8М	Тефтеля мясная паровая	90	12,3	10,65	7,5	175,65
№54-6г 2022	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
№54-21з 2022	Кукуруза сладкая консервированная	90	1,8	0,3	9,15	46,95
№54-1хн 2022	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	3,97	0,46	25,78	123,08
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,93	0,34	12,15	63,28
	ВСЕГО	610,5	24,2	16,55	110,88	693,46
	Стоимость рациона:	105,00				

13 января						
№443 2004	Плов	250	18,2	18,9	44,7	425
ТТК	Огурец консервированный	90	0,72	0,09	1,53	11,7
Пром.	Сок фруктовый яблочный	200	0	0	24	96
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	3,97	0,46	25,78	123,08
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,93	0,34	12,15	63,28
	ВСЕГО	620,5	24,82	19,79	108,16	719,06
	Стоимость рациона:	105,00				

14 января						
ТТК	Котлета мясная	90	10,1	10,65	10,12	153
ТТК	Картофель запеченный	150	8,91	19,32	30,43	304,74
ТТК	Огурец консервированный	90	0,72	0,09	1,53	11,7
№54-1хн 2022	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	3,97	0,46	25,78	123,08
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,93	0,34	12,15	63,28
	ВСЕГО	610,5	26,13	30,86	99,81	736,8
	Стоимость рациона:	105,00				

15 января						
ТТК	Наггетсы	90	11,7	6,66	14,4	163,8
№54-1г 2022	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
№54-20з 2022	Горошек зеленый консервированный	90	2,55	0,15	5,25	33,15
Пром.	Сок фруктовый яблочный	200	0	0	24	96
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	3,97	0,46	25,78	123,08
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,93	0,34	12,15	63,28
	ВСЕГО	520,5	25,55	12,51	114,38	676,11
	Стоимость рациона:	105,00				

16 января						
№54-2м 2022	Гуляш	90	15,18	14,74	3,6	208,8
№ 297 2004	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,15	5,7	31,43	204
№54-21з 2022	Кукуруза сладкая консервированная	90	1,8	0,3	9,15	46,95
№54-7хн 2022	Компот из замороженных ягод	200	0,09	0	7,23	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	3,97	0,46	25,78	123,08
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,93	0,34	12,15	63,28
Пром.	Кондитерское изделие	30	1,56	9	15	153
	ВСЕГО	640,5	30,68	30,54	104,34	828,41
	Стоимость рациона:	105,00				

Повар-бригадир:

Склярова

Согласовано :
Директор МБОУ СОШ № 10

Утверждаю
ИП Иванова Л.В.

МЕНЮ

для обучающихся 5-11 классов из многодетных семей и семей где дети находятся под опекой и в приемных семьях и для детей чьи родители являются участниками специальной военной операции, а также призваны на военную службу по мобилизации в ВС РФ по столовой МБОУ СОШ № 10 на 12-16 января 2026 г.

12 января

Вариант 1

№54-3г 2022	Макаронны отварные с сыром	220	11,58	9,98	41,94	304,62
№ 54-21з 2022	Кукуруза сладкая консервированная	100	2	0,33	10,17	52,17
№54-21гн 2022	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,44	24,56	117,22
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07	0,36	13,02	67,8
	ВСЕГО	600	21,03	12,21	98,39	592,71
	Стоимость рациона:	105,00				

13 января

№443 2004	Плов	250	18,2	18,9	44,7	425
ТТК	Огурец консервированный	100	0,8	0,1	1,7	13
№54-2ги 2022	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,44	24,56	117,22
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07	0,36	13,02	67,8
	ВСЕГО	630	25,05	19,8	90,48	649,82
	Стоимость рациона:	105,00				

14 января

№664 1994	Пельмени мясные отварные с маслом	220	18,7	33	57,2	594
№54-20з 2022	Горошек зеленый консервированный	100	2,87	0,17	5,83	36,83
№54-2ги 2022	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,44	24,56	117,22
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07	0,36	13,02	67,8
	ВСЕГО	600	27,62	33,97	107,11	842,65
	Стоимость рациона:	105,00				

15 января

№54-8м 2022	Тефтеля мясная паровая	100	16,67	11,83	8,33	195,17
№54-21г 2022	Горошница	180	17,4	1,56	40,56	245,76
ТТК	Огурец консервированный	100	0,8	0,1	1,7	13
№54-2ги 2022	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,44	24,56	117,22
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07	0,36	13,02	67,8
	ВСЕГО	660	40,92	14,29	94,67	665,75
	Стоимость рациона:	105,00				

16 января

	Завтрак					
ТТК	Котлета рыбная	100	14,9	11,4	12,9	215
№54-4г 2022	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44
ТТК	Огурец консервированный	100	0,8	0,1	1,7	13
№54-2ги 2022	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,44	24,56	117,22
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07	0,36	13,02	67,8
	ВСЕГО	660	31,71	19,86	101,88	720,26
	Стоимость рациона:	105,00				

Повар-бригадир:

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 10

Утверждаю:
ИП Иванова Л.В.



МЕНЮ

для обучающихся 5-11 классов из многодетных семей и семей где дети находятся под опекой и в приемных семьях и для детей чьи родители являются участниками специальной военной операции, а также призваны на военную службу по мобилизации в ВС РФ по столовой МБОУ СОШ № 10 на 12-16 января 2026 г.

Вариант 2

	Наименование блюд и изделий	выход	Б	Ж	У	Ккал
12 января						
ТТК	Рагу овощное с мясом	250	21,75	23,63	18,63	378,25
ТТК	Фасоль консервированная	100	6,1	0,5	16	105
№54-7хн 202	Компот из замороженных ягод	200	0,09	0	7,23	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,44	24,56	117,22
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07	0,36	13,02	67,8
	ВСЕГО	630	33,79	24,93	79,44	697,57
	Стоимость рациона:	105,00				

13 января

ТТК	Котлета рыбная	100	14,9	11,4	12,9	215
№54-6г 2022	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,8	244,2
ТТК	Огурец консервированный	100	0,8	0,1	1,7	13
№54-2ги 202	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,44	24,56	117,22
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07	0,36	13,02	67,8
	ВСЕГО	660	26,19	18,06	102,48	684,02
	Стоимость рациона:	105,00				

14 января

ТТК	Запеканка из печени	100	20,1	14	13,5	261
№54-4г 2022	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44
№ 54-21з 202	Кукуруза сладкая консервированная	100	2	0,33	10,17	52,17
№54-2ги 202	Чай с сахаром или медом	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,44	24,56	117,22
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07	0,36	13,02	67,8
	ВСЕГО	660	38,11	22,69	110,95	805,43
	Стоимость рациона:	105,00				

15 января

№672 1994	Вареники с картофелем отварные с маслом	220	6,38	14,59	66,81	407,93
№54-20з 202	Горошек зеленый консервированный	100	2,87	0,17	5,83	36,83
№54-2ги 202	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,44	24,56	117,22
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07	0,36	13,02	67,8
	ВСЕГО	600	15,3	15,56	116,72	656,58
	Стоимость рациона:	105,00				

16 января

№443 2004	Плов	250	18,2	18,9	44,7	425
ТТК	Огурец консервированный	100	0,8	0,1	1,7	13
№54-2ги 202	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,44	24,56	117,22
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07	0,36	13,02	67,8
	ВСЕГО	630	25,05	19,8	90,48	649,82
	Стоимость рациона:	105,00				

Повар-бригадир:

Согласовано:
Директор МБОУ «СОШ №10

Утверждаю:
ИП Иванова Л.В.



МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

для обучающихся 5-11 классов с ОВЗ и инвалиды, детей лиц, добровольно принимавших участие в боевых действиях, ставшими инвалидами или погибших по столовой МБОУ СОШ № 10 на 12-16 января 2026 г.

Вариант 1

12 января

Завтрак						
№54-3г 2022	Макароны отварные с сыром	220	11,58	9,98	41,94	304,62
№ 54-21з 2022	Кукуруза сладкая консервированная	100	2	0,33	10,17	52,17
№54-21гн 2022	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,44	24,56	117,22
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07	0,36	13,02	67,8
	ВСЕГО	600	21,03	12,21	98,39	592,71
Обед						
№128 2004	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	5,6	7,3	88
ТТК	Котлета рыбная	100	14,9	11,4	12,9	215
ТТК	Картофель запеченный	180	3,91	23,18	26,52	365,7
№54-20з 2022	Горошек зеленый консервированный	100	2,87	0,17	5,83	36,83
Пром.	Сок фруктовый яблочный	200	0	0	24	96
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,29	0,62	34,38	164,11
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,9	0,5	18,23	94,92
	ВСЕГО	942	31,97	41,47	129,16	1060,56
	ИТОГО	1429,8	47,36	71,33	227	1635,82

13 января

Завтрак						
№54-1з 2022	Сыр твердый	20	4,67	5,87	0	71,73
№53-19з 2022	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
№54-25.1к 2022	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,63	6,75	35,88	230,63
№54-21гн 2022	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,44	24,56	117,22
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07	0,36	13,02	67,8
	ВСЕГО	560	18,85	21,72	82,26	604,38

Обед						
№54-3с 2022	Рассольник ленинградский	250	5,93	7,25	17,02	156,9
ТТК	Котлета мясная	100	12,7	14	0,1	210
№54-1г 2022	Макаронные изделия отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16
ТТК	Фасоль консервированная	100	6,1	0,5	16	105
№54-1хн 2022	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,29	0,62	34,38	164,11
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,9	0,5	18,23	94,92
	ВСЕГО	942	39,9	28,75	144,89	1048,09
	ИТОГО	1401,8	63,51	50,61	203,89	1510,41

14 января

Завтрак						
№664 1994	Пельмени мясные отварные	200	17	30	52	540
№54-20з 2022	Горошек зеленый консервированный	100	2,87	0,17	5,83	36,83
№54-2ги 2022	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,44	24,56	117,22
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07	0,36	13,02	67,8
	ВСЕГО	580	25,92	30,97	101,91	788,65
Обед						
№139 2004	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144
ТТК	Котлета рыбная	100	14,9	11,4	12,9	215

№54-6г 2022	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,8	244,2
ТТК	Огурец консервированный	100	0,8	0,1	1,7	13
ТТК	Сок фруктовый яблочный	200	0	0	24	96
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,29	0,62	34,38	164,11
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,9	0,5	18,23	94,92
	ВСЕГО	942	35,03	22,58	154,51	971,23
	ИТОГО	1426,8	50,41	44,82	260,14	1554,53

**15 января
Завтрак**

№54-1г 2022	Запеканка из творога, соус или мед	170	33,66	12,13	24,59	341,36
№54-2ги 2022	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,44	24,56	117,22
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07	0,36	13,02	67,8
Пром.	Фрукты консервированные	100	0,02	0,4	14,5	83
	ВСЕГО	550	39,73	13,33	83,17	636,18
	Обед					
№67 2004	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,66	3	12,55	97,73
№54-2М 2022	Гуляш	100	16,87	16,37	4	232
№ 297 2004	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,38	6,84	37,72	244,8
№ 54-21з 2022	Кукуруза сладкая консервированная	100	2	0,33	10,17	52,17
№54-1хн 2022	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,29	0,62	34,38	164,11
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,9	0,5	18,23	94,92
	ВСЕГО	942	39,6	27,66	136,85	966,73
	ИТОГО	1401,8	63,51	50,61	203,89	1510,41

16 января

	Завтрак					
ТТК	Котлета рыбная	100	14,9	11,4	12,9	215
№54-4г 2022	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44
ТТК	Огурец консервированный	100	0,8	0,1	1,7	13
№54-2ги 2022	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,44	24,56	117,22
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07	0,36	13,02	67,8
	ВСЕГО	660	31,71	19,86	101,88	720,26
	Обед					
№138 2004	Суп картофельный с крупой	250	2,7	2,6	19,3	113
ТТК	Рагу овощное с мясом	250	21,75	23,63	18,63	378,25
ТТК	Фасоль консервированная	100	6,1	0,5	16	105
ТТК	Сок фруктовый яблочный	200	0	0	24	96
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,29	0,62	34,38	164,11
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,9	0,5	18,23	94,92
	ВСЕГО	912	38,74	27,85	130,54	951,28
	ИТОГО	1511,8	51,28	48,71	195,8	1476,28

Повар-бригадир:



Согласовано:
Директор МБОУ «СОШ №10

Утверждаю:
ИП Иванова Л.В.

МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

для обучающихся 5-11 классов с ОВЗ и инвалиды, детей лиц, добровольно принимавших участие в боевых действиях, ставшими инвалидами или погибших по столовой МБОУ СОШ № 10 на 12-16 января 2026 г.

Вариант 2

12 января

		Завтрак				
№54-1з 2022	Сыр твердый	20	4,67	5,87	0	71,73
№53-19з 2022	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
№311 2004	Каша манная молочная жидкая	250	7,5	10,68	38,3	280,68
№54-23ги 2022	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,44	24,56	117,22
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07	0,36	13,02	67,8
	ВСЕГО	560	21,92	27,45	87,28	689,53
		обед				
№128 2004	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	5,6	7,3	88
№54-8м 2022	Тефтеля мясная паровая	100	13,67	11,83	8,33	195,17
№54-4г 2022	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44
№ 54-21з 2022	Кукуруза сладкая консервированная	100	2	0,33	10,17	52,17
№54-1хн 2022	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,29	0,62	34,38	164,11
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,9	0,5	18,23	94,92
	ВСЕГО	942	36,42	26,44	141,41	955,81
	ИТОГО	1429,8	47,36	71,33	227	1635,82

13 января

		Завтрак				
ТТК	Котлета рыбная	100	14,9	11,4	12,9	215
№54-6г 2022	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,8	244,2
ТТК	Огурец консервированный	100	0,8	0,1	1,7	13
№54-2ги 2022	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,44	24,56	117,22
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07	0,36	13,02	67,8
	ВСЕГО	660	26,19	18,06	102,48	684,02

		Обед				
№54-3с 2022	Рассольник ленинградский	250	5,93	7,25	17,02	156,9
ТТК	Рагу овощное мясом	250	21,75	23,63	18,63	378,25
№54-20з 2022	Горошек зеленый консервированный	100	2,87	0,17	5,83	36,83
Пром.	Сок фруктовый яблочный	200	0	0	24	96
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,29	0,62	34,38	164,11
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,9	0,5	18,23	94,92
	ВСЕГО	912	38,74	32,17	118,09	927,01
	ИТОГО	1401,8	63,51	50,61	203,89	1510,41

14 января

Завтрак

ТТК	Котлета мясная	100	12,7	14	0,1	210
№54-1г 2022	Макаронные изделия отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16
№ 54-21з 2022	Кукуруза сладкая консервированная	100	2	0,33	10,17	52,17
№54-2ги 2022	Чай с сахаром или медом	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,44	24,56	117,22
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07	0,36	13,02	67,8
	ВСЕГО	660	27,23	21,01	93,71	710,15
		Обед				
№139 2004	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144

ТТК	Котлета рыбная	100	14,9	11,4	12,9	215
ТТК	Картофель запеченный	180	3,91	23,18	26,52	365,7
ТТК	Огурец консервированный	100	0,8	0,1	1,7	13
№54-1хн 2022	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,29	0,62	34,38	164,11
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,9	0,5	18,23	94,92
	ВСЕГО	942	35	40	133,03	1077,73
	ИТОГО	1426,8	50,41	44,82	260,14	1554,53

15 января

Завтрак

№672 1994	Вареники с картофелем отварные с маслом	220	6,38	14,59	66,81	407,93
№54-20з 2022	Горошек зеленый консервированный	100	2,87	0,17	5,83	36,83
№54-7хн 2022	Компот из замороженных ягод	200	0,09	0	7,23	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,44	24,56	117,22
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07	0,36	13,02	67,8
	ВСЕГО	600	15,19	15,56	117,45	659,08
	Обед					
№67 2004	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,66	3	12,55	97,73
ТТК	Наггетсы	100	13	7,4	16	182
№54-1г 2022	Макаронные изделия отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16
ТТК	Огурец консервированный	100	0,8	0,1	1,7	13
№54-7хн 2022	Компот из замороженных ягод	200	0,09	0	7,23	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,29	0,62	34,38	164,11
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,9	0,5	18,23	94,92
	ВСЕГО	942	33,22	17,5	129,45	817,22
	ИТОГО	1401,8	63,51	50,61	203,89	1510,41

16 января

	Завтрак					
№54-1з 2022	Сыр твердый	20	4,67	5,87	0	71,73
№53-19з 2022	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
№ 54-6к 2022	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,37	12,75	47	343,62
№54-21гн 2022	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,44	24,56	117,22
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07	0,36	13,02	67,8
	ВСЕГО	560	22,59	27,72	93,38	717,37
	Обед					
№138 2004	Суп картофельный с крупой	250	2,7	2,6	19,3	113
№54-2М 2022	Гуляш	100	16,87	16,37	4	232
№54-4г 2022	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44
ТТК	Огурец консервированный	100	0,8	0,1	1,7	13
№54-7хн 2022	Компот из замороженных ягод	200	0,09	0	7,23	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,29	0,62	34,38	164,11
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,9	0,5	18,23	94,92
	ВСЕГО	942	38,61	27,75	128,04	926,77
	ИТОГО	1511,8	51,28	48,71	195,8	1476,28

Повар-бригадир:



Согласовано:
Директор МБОУ «СОШ №10

Утверждаю:
ИП Иванова Л.В.

МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
для детей с сахарным диабетом 2 типа 5-11 класс
по столовой МБОУ СОШ № 10 на 12-16 января 2026 г.

Вариант 1

		12 января				
		Завтрак				
		Выход	Б	Ж	У	Ккал
№54-1з 2022	Сыр твердый	20	4,67	5,87	0	71,73
№54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,6	249,5
№54-3з	Огурец свежий в нарезке	100	0,83	0,17	2,5	14,17
№54-24гн	Чай зеленый с сиропом на стевии	200	0,2	0	1,6	6,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,44	24,56	117,22
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07	0,36	13,02	67,8
	ВСЕГО	600	17,45	13,84	82,28	527,22
		Обед				
№54-5з	Салат из свежих огурцов	100	1	5,17	3	62,67
№54-2с 2022	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	5,2	12,65	137,95
№54-5м	Котлета из курицы	100	19,2	4,27	13,47	168,53
№54-9г 2022	Рагу из овощей	180	3,36	8,88	16,32	160,08
№54-3 хн 2022	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,29	0,62	34,38	164,11
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,9	0,5	18,23	94,92
	ВСЕГО	942	38,13	24,84	117,55	869,56
	ИТОГО	1406,8	46,49	53,67	247,53	1439,99
	Стоимость рациона:	177,00				

		13 января				
		Завтрак				
		Выход	Б	Ж	У	Ккал
№54-18р	Рыба запеченная с овощами	100	11,76	6,4	6,8	140,13
№54-4г 2022	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44
№54-8з	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,67	10,17	9,67	135,83
№54-1ги 2022	Чай черный без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,44	24,56	117,22
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07	0,36	13,02	67,8
	ВСЕГО	660	29,44	24,93	97,35	742,82
		Обед				
№54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,5	7,66	76
№54-17е	Суп пюре овощной	250	1,78	4,65	10,1	89
ТТК	Котлета мясная паровая	100	12,7	14	0,1	210
№54-13г	Фасоль отварная	180	17,4	1,56	37,56	233,88
№54-7хн 2022	Компот из замороженных ягод	200	0,09	0	7,23	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,29	0,62	34,38	164,11
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,9	0,5	18,23	94,92
	ВСЕГО	942	41,49	25,83	115,26	897,21
	ИТОГО	1391,8	64,69	56,1	200,56	1618,93
	Стоимость рациона:	177,00				

		14 января				
		Завтрак				
		Выход	Б	Ж	У	Ккал
№54-1з 2022	Сыр твердый	20	4,67	5,87	0	71,73
№54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5
№54-3з	Огурец свежий в нарезке	100	0,83	0,17	2,5	14,17
№54-21ги 2022	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,44	24,56	117,22
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07	0,36	13,02	67,8
	ВСЕГО	550	28,65	28,44	55,98	596,82
		Обед				

№54-6з	Салат из свежих овощей	100	2,17	11	3,67	122,33
№128 2004	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	5,6	7,3	88
№54-3р 2022	Котлета рыбная	100	14,2	2,6	8,6	114,2
№54-1г 2022	Макаронные изделия отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16
№54-1хн 2022	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,29	0,62	34,38	164,11
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,9	0,5	18,23	94,92
	ВСЕГО	942	33,64	26,2	131,34	900,72
	ИТОГО	1399,8	46,39	56,21	242,3	1659,74
	Стоимость рациона:	177,00				

15 января

Завтрак

№53-19з 2022	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
№54-1з 2022	Сыр твердый	20	4,67	5,87	0	71,73
№54-22к	Запеканка из творога с медом	240	47,52	17,12	34,72	481,92
№54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,44	24,56	117,22
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07	0,36	13,02	67,8
	ВСЕГО	550				
	Обед					
№54-3з	Огурец свежий в нарезке	100	0,83	0,17	2,5	14,17
№138 2004	Суп картофельный с крупой	250	2,7	2,6	19,3	113
№54-24м	Шницель из курицы	100	19,2	4,27	13,47	168,53
№54-13г	Фасоль отварная	180	17,4	1,56	37,56	233,88
№54-7хн 2022	Компот из замороженных ягод	200	0,09	0	7,23	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,29	0,62	34,38	164,11
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,9	0,5	18,23	94,92
	ВСЕГО	942	48,41	9,72	132,67	817,91
	ИТОГО	1391,8	64,69	56,1	200,56	1618,93
	Стоимость рациона:	177,00				

16 января

Завтрак

№54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
№54-1з 2022	Сыр твердый	20	4,67	5,87	0	71,73
№54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,6	249,5
№54-3з	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,33
№54-24гн	Чай зеленый с сиропом на стевии	200	0,2	0	1,6	6,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,44	24,56	117,22
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07	0,36	13,02	67,8
	ВСЕГО	600	17,79	13,84	83,61	534,38
	Обед					
№54-6з	Салат из свежих овощей	100	2,17	11	3,67	122,33
№54-5е	Суп картофельный с фрикадельками	250	10,8	7,58	17,4	181,03
№54-21м	Курица отварная	100	32,12	2,36	1,12	154,75
№54-9г 2022	Рагу из овощей	180	3,36	8,88	16,32	160,08
№54-2хи 2022	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,29	0,62	34,38	164,11
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,9	0,5	18,23	94,92
	ИТОГО	942	57,64	31,04	106,82	944,12
	ВСЕГО	1542	75,43	44,88	190,43	1478,5
	Стоимость рациона:	177,00				

Повар-бригадир:

