

Согласовано:
 Директор:
 Проскурина А.Г.
 Подпись
 01 января 2026 г.

Утверждено:
 ИТ Лейтман Т.З.
 Подпись
 Шрекман
 Золыкина
 Для документов
 №2
 КОМПЕТЕНТНЫЙ ЦЕНТР
 СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ
 СОУЩЕСТВО
 01.01.2026 15:30

Циклическое 10-ти дневное меню на завтраки и обеды на 2026 учебный год
 для МБОУ "СОШ № 17 " г Балахны Нижегородской области

День 1 Дети от 7 до 11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)				
	Завтрак						Са	Mg	P	Fe	B	C	A	
41/09	Масло сливочное	10	0,1	8,20	0,10	74,30	1	0	2	0	0	0	0,07	
ТТК	Фрукт свежий	100	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0	0	0	
390	Каша манная с маслом	155	15,9	10	39,1	310	170	36	170	0,8	0,1	1,8	0,1	
942	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0	0,1	0	
ТТК	Батон пшеничный	40	2	0,5	14,3	70	20	0	0	1	0,2	0	0	
	Всего:	505	19	19,4	83,7	585,3	285	63	211	7,2	0,3	11,7	0,17	
	Обед													
206	Суп картофельный с бобовыми на в/б	200	4	4,73	23,00	28,00	26	99	1,2	0,1	7,1	0	0	
651	Курица запеченная	90	7,6	10,9	17,3	279	10	10	53	1	0,3	0	0	
378	Каша гречневая, рассыпчатая	150	8,5	7,30	36,60	246,00	15	133	201	4,5	0,2	0	0	
ТТК/ПР	Сок фруктовый	200	0	0,00	22,40	90,00	14	8	14	2,8	0,02	4	0	
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,9	0,72	10	104	28	0	0	1,5	0,2	0	0	
	Всего:	700	24	23,65	109,3	747	93	250	269,2	9,9	7,82	4	0	
	Всего:	43	43,05	193	1332,3	378	313	480,2	17,1	8,12	15,7	0,17	0	

День 2 Дети от 7 до 11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)			
	Завтрак						Са	Мг	Р	Fe	В	С	А
54	Овощи свежие	60	0,5	0	1,5	8	14	8	25	0,4	0	6	0
645	Плов с курицей (филе)	200	14,5	16,00	64,80	425,00	10	10	53	1	0,3	0	0
959	Какао с молоком	200	0,8	3,00	3,60	53,50	124	27	109	0,8	0	1,3	0
ТТК	Батон пшеничный	20	1	0,25	7,15	35	10	0	0	0,5	0,1	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	3,33	34,66	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0
	Всего:	500	18,1	19,49	80,38	556,16	168,5	59,1	234,4	3,87	0,45	7,3	0
	Обед												
50	Овощи соленные	60	0,5	0	1,5	8	14	8	25	0,4	0	6	0
187	Щи из свеж капусты с картоф на к/б	200	6,8	6,20	7,00	112,00	20	32	99	1,2	0,1	5,3	0
668	Котлеты, рубленые из кур	90	10	15,80	45,50	200,00	10	10	53	1	0,3	0	0
299	Пюре картофельное	150	7,1	5	42,5	390	46	33	99	1,2	0	0,4	0,1
942	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0	0,1	0
ТТК	Батон пшеничный	20	1	0,25	7,15	35	10	0	0	0,5	0,1	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	3,33	34,66	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0
	Всего:	740	26,9	27,59	117,08	820,66	115,5	101,1	331,4	6,37	0,55	11,8	0,1
	Всего:		45,0	47,1	197,5	1376,8	284,0	160,2	565,8	10,2	1,0	19,1	0,1

День 3 Дети от 7 до11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)			
	Завтрак						Са	Мг	Р	Fe	В	С	А
ТТК/ПР	КМЛ йогурт 1/100	100	2,8	3,2	8	75	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20
469	Запеканка из творога со стущ молоком	170	14,6	16,00	39,00	352,00	292	41	363	1	0,1	0	0,1
ТТК/ПР	Сок фруктовый	200	0	0,00	22,40	90,00	14	8	14	2,8	0,02	4	0
ТТК	Батон пшеничный	40	2	0,5	14,3	70	20	0	0	1	0,2	0	0
	Итого:	510	19,4	19,7	83,7	587	549	59,5	487	4,9	0,36	4,6	20,1
	Обед												
170	Борщ из свеж капуст с картоф на к/б	200	6,8	6,20	7,00	248,00	20	32	99	1,2	0,1	5,3	0
618	Тефтели из мяса с соусом	100	10	15,8	45	202	12	21	136	1,8	0,08	0	0,06
688	Макароны отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0	0
868	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,00	23,20	90,00	26	0	0	1,4	0,2	0	0
ТТК	Батон пшеничный	20	1	0,25	7,15	35	10	0	0	0,5	0,1	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	6,66	69,32	21	26,2	94,8	2,34	0,1	0	0
	Итого:	710	26,8	27,63	116,91	822,32	95	89,2	364,8	8,04	0,68	5,3	0,06
	Всего:		46,2	47,33	200,61	1409,32	644	148,7	851,8	12,94	1,04	9,9	20,16

День 6 Дети от 7 до 11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)				
	Завтрак						Са	Mg	P	Fe	В	С	А	
ТТК	Фрукт свежий	100	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0	9,8	0	
390	Каша молочная рисовая с маслом	155	16	15	40,1	287	38	170	0,8	0,1	1,6	0	0	
942	Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,10	10,30	43,00	8	5	10	0,9	0	2,9	0	
ТТК	Батон пшеничный	40	2	0,5	14,3	70	20	0	0	1	0,2	0	0	
	Всего:	502	19,1	16,2	84,8	500	155	198	41,8	6,5	1,8	12,7	0	
	Обед													
ТТК/ПР	КМЛП йогурт 1/100	100	2,8	3,2	8	75	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20	
206	Суп картофельный с бобовыми и куриц	205	6,5	8,17	23,00	60,68	26	99	1,2	0,1	7,1	0	0	
651	Курица запеченная	90	7,6	10,9	17,3	279	10	10	53	1	0,3	0	0	
688	Макароны отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0	0	
868	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,00	23,20	90,00	26	0	0	1,4	0,2	0	0	
ТТК	Батон пшеничный	20	1	0,25	7,15	35	10	0	0	0,5	0,1	0	0	
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	3,33	34,66	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0	
	Всего:	785	25,6	27,66	109,88	752,34	311,5	141,6	246,6	5,07	7,89	0,6	20	
	Итого:		44,7	43,86	194,68	1252,34	466,5	339,6	288,4	11,57	9,69	13,3	20	

День 7 Дети от 7 до 11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)				
	Завтрак						Са	Mg	P	Fe	В	С	А	
50	Овощи соленные	60	0,5	0	1,5	8	14	8	25	0,4	0	6	0	
590	Жаркое по-домашнему с мясом	200	13	21	46	385	20	34	72	2	0	7,2	0	
ТТК	Сок фруктовый	200	0	0,00	22,40	90,00	14	8	14	2,8	0,02	4	0	
ТТК	Батон пшеничный	20	1	0,25	7,15	35	10	0	0	0,5	0,1	0	0	
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	3,33	34,66	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0	
	Всего:	500	15,8	21,49	80,38	552,66	68,5	64,1	158,4	6,87	0,17	17,2	0	
	Обед:													
187	Щи из свеж капусты с картоф на кб	200	6,8	6,20	7,00	112,00	20	32	99	1,2	0,1	5,3	0	
668	Котлеты, рубленые из кур	90	10	15,80	45,50	200,00	10	10	53	1	0,3	0	0	
378	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,30	36,60	246,00	15	133	201	4,5	0,2	0	0	
942	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0	0,1	0	
ТТК	Батон пшеничный	20	1	0,25	7,15	35	10	0	0	0,5	0,1	0	0	
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,6	0,46	6,66	69,32	21	28,2	94,8	2,34	0,1	0	0	
	Всего:	700	29,1	30,13	113,01	703,32	81	207,2	455,8	10,44	0,8	5,4	0	
	Итого:		44,9	51,62	193,39	1255,98	149,5	271,3	614,2	17,31	0,97	22,6	0	

День 8 Дети от 7 до 11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)					
	Запекрак						Са	Мг	Р	Fe	В	С	А		
ТТК	КМЛТ Йогурт 1/100	100	2,8	3,2	8	75	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20		
469	Запеканка из творога со сгущ. молоком	170	14,6	16,00	39,00	352,00	292	41	363	1	0,1	0	0,1		
868	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,00	23,20	90,00	26	0	0	1,4	0,2	0	0		
ТТК	Батон пшеничный	40	2	0,5	14,3	70	20	0	0	0	0,2	0	0		
	Всего:	510	20,4	19,7	84,5	587	561	51,5	473	3,5	0,54	0,6	20,1		
	Обед														
197	Рассольник Ленинградский на м/б	200	12,7	13,00	24,00	240,00	26	99	1,2	0,1	7,1	0	0		
608	Котлета из мяса	90	4,8	9	33	210	8	14	90,66	1,2	0,053	0	0,04		
688	Макароны отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0	0		
942	Чай с сахаром и лимонном	207	0,3	0,10	10,30	43,00	8	5	10	0,9	0	2,9	0		
ТТК	Хлеб ржаной	60	4	0,72	10	104	28	0	0	1,5	0,2	0	0,04		
	Всего:	707	27,2	27,72	105,2	775	76	126	136,86	4,5	7,453	2,9	0,04		
	Итого:		47,6	47,4	189,7	1362,0	637,0	177,5	609,9	8,0	8,0	3,5	20,1		

День 9 Дети от 7 до 11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)					
	Запекрак						Са	Мг	Р	Fe	В	С	А		
424	Яйцо вареное 1/40 гр	40	5,1	4,60	0,30	63,00	22	4,8	76,8	1	0,03	0	100		
ТТК	Кондитерское изделие в инд. Упаковке	20	4,5	2,4	9,4	14	6,9	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0		
390	Каша "Дружба" с маслом	205	7,5	12,3	49,6	325,5	15	133	201	4,5	0,2	0	0		
942	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0	0,1	0		
ТТК	Батон пшеничный	40	2	0,5	14,3	70	20	0	0	1	0,2	0	0		
	Всего:	505	19,3	19,9	83,7	513,5	68,9	155	320,6	8,2	0,49	0,1	100		
	Обед														
208	Суп картофельный с макар на м/б	200	11,2	15,4	25,6	98	9	18	73	1	0,1	5,2	0		
591	Гуляш из мяса	100	6,9	10,67	14,8	134,68	16	16	23	1,1	0,1	0,6	0		
299	Пюре картофельное	150	7,1	5	42,5	390	46	33	99	1,2	0	0,4	0,1		
859	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0	3,8	0		
ТТК	Батон пшеничный	20	1	0,25	7,15	35	10	0	0	0,5	0,1	0	0		
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	6,66	69,32	21	28,2	94,8	2,34	0,1	0	0		
	Всего:	710	28,9	31,9	112,61	792	106	99,2	292,8	6,34	0,4	10	0,1		
	Итого		48,2	51,8	196,3	1305,5	174,9	264,2	613,4	14,5	0,9	10,1	0,1		

День 10 Дети от 7 до 11 лет														
№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)			
	Завтрак						Са	Мг	Р	Fe	В	С	А	
651	Курица запеченная	90	7,6	10,9	17,3	279	10	10	53	1	0,3	0	0	
668	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0	0	
958	Кофейный напиток	200	2,7	1,9	22,5	118	18	18	85	0,1	0,3	0,9	0,1	
ТТК	Батон пшеничный	20	1	0,25	7,15	35	10	0	0	0,5	0,1	0	0	
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	6,66	69,32	21	28,2	94,8	2,34	0,1	0	0	
	Всего:	500	19,3	18,43	81,51	679,32	132	56,2	245,8	4,74	0,9	0,9	0,1	
	Обед													
ТТК	Фрукт свежий	100	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0	9,8	0	
170	Борщ из свеж капусты с картоф на к/б	200	7,4	10,00	12,80	160,50	20	32	99	1,2	0,1	5,3	0	
645	Плов с курицей (филе)	200	14,5	16,00	64,80	425,00	10	10	53	1	0,3	0	0	
942	Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,10	10,30	43,00	8	5	10	0,9	0	2,9	0	
ТТК	Хлеб ржаной	60	4	0,72	10	104	28	0	0	1,5	0,2	0	0	
	Всего:	767	27	27,42	118	822,5	155	70	193	9,1	0,6	18	0	
	Итого		46,3	45,9	199,5	1501,8	287,0	126,2	438,8	13,8	1,5	18,9	0,1	
	Итого: по меню:(3+0)		462,0	478,1	1954,7	13532,3	3991,1	2147,9	5742,3	128,2	33,1	146,9	301,4	
	Среднее за день:		46,2	47,81	195,47	1353,23	399,11	214,79	574,23	12,82	3,31	14,69	30,14	
	Итого по завтраку:		188,1	199,2	824,7	5715,8	2345,4	903,3	2711,2	57,4	6,0	59,6	240,5	
	Итого по обеду		273,9	278,8	1130,0	7816,5	1645,7	1244,6	3031,1	70,9	27,1	87,3	60,9	

В меню используется соль йодированная

Примерное цикличное 10-ти дневное меню составлено по "Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий" Авторы-составители: А.И.Здобное, В.А.Цыганенко, ООО"Издательство Арий" 2009г.

Ведомость контроля за рационом питания. Циклическое меню на завтрак (с 7 до 11 лет) 20 %

№	наименование	Расход по дням										Среднее за день	Стандарт ное значение	абсолют ное, %
		1-й.	2-й.	3-й.	4-й.	5-й.	6-й.	7-й.	8-й.	9-й.	10-й.			
1	Молоко	70	100	80	101		75		100	100	80	676	67,6	60
2	Кисломолочные			100					100			200	20	30
3	Творог			140					140			280	28	10
4	Сметана			8					8		5	21	2,1	2
5	Сыр					20						20	2	2
6	Мясо					79		79				158	15,8	14
7	Субпродукты печень											0	0	6
8	Грибы		50								90	140	14	7
9	Рыба											0	0	11,6
10	Яйцо			5	40				5	40		90	9	8
11	Картофель							187				187	18,7	37,4
12	Овощи		120			35		110				265	26,5	56
13	Фрукты свежие	100				50	110					260	26	37
14	Фрукты сухие								30			30	3	3
15	Соки фруктовые			200				200				400	40	40
16	Хлеб ржаной		40			40		40			40	160	16	16
17	Хлеб пшеничный	40	20	47	40	20	40	20	40	40	20	327	32,7	30
18	Крупы	25	27		24		23			24		123	12,3	9
19	Макаронные изделия					30					30	60	6	3
20	Мука пшеничная			15		5			12			32	3,2	3
21	Масло сливочное	15		7	5	10,1	15		7	5	5,3	69,4	6,94	6
22	Масло растительное		10			6		10			7	33	3,3	3
23	Кондитерские изделия				20					20		40	4	2
24	Чай	1			1		1			1		4	0,4	0,2
25	Какао		4									4	0,4	0,2
26	Кофейный напиток											8	0,8	0,4
27	Прожки											0		0,04
28	Сахар	8	10	8	10	8	8		8	8	8	76	7,6	6
29	Специи	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	4	0,4	0,4
30	Крахмал			3					3			6	0,6	0,6
31	Соль	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	6	0,6	0,6

Ведомость контроля за рационом питания. Циклическое меню на обед (с 7 до 11 лет) 30 %

№ наименование	Расход по дням										итого	Среднее за день	Стандартные значения	
	1-й.	2-й.	3-й.	4-й.	5-й.	6-й.	7-й.	8-й.	9-й.	10-й.			т.п. значение	абсолютное, %
1 Молоко		48	10		50		23	21	24	50	226	22,6	90	25,1
2 Кисломолочные	100				200	100					400	40	45	88,9
3 Творог											0	0	1,5	0
4 Сметана	10		12,5			10					32,5	3,25	3	108,3
5 Сыр											0	0	3	0
6 Мясо			43					90	79		212	21,2	21	101
7 Птица	35	35		5		35	50			20	180	18	10,5	171,4
8 Рыба				120						120	120	12	17,4	69
9 Субпродукты					64						64	6,4	9	71,1
10 Яйцо		12	12		30		12	12	12	30	120	12	12	100
11 Картофель	40	102	16	60	118	40	24	60	88	16	564	56,4	56,1	100,5
12 Овощи	45	155	124	98	65	35	45	67	45	152	831	83,1	84	98,9
13 Фрукты свежие				120			100		45	110	375	37,5	55,5	67,6
14 Фрукты сухие			24			24					48	4,8	4,5	106,7
15 Соки фруктовые	200	200						200			600	60	60	100
16 Хлеб ржаной	60	20	40	20	60	20	40	60	40	60	420	42	24	175
17 Хлеб пшеничный		55,2	36,7	20	4	20	55,2	45	20		256,1	25,61	45	56,9
18 Крупы	35			34			39	4		30	142	14,2	13,5	105,2
19 Макароны изделия			21	4		21		21	4		71	7,1	4,5	157,8
20 Мука пшеничная			5,1		30				3	7	45,1	4,51	4,5	100,2
21 Крахмал				9							9	0,9	0,9	100
22 Масло сливочное	7	7	5,3	15	10	5,3	5,3	12,5	15,5	10	92,9	9,29	9	103,2
23 Масло растительное	5	5,3	5	5	7	5	4	3,4	3	3	45,7	4,57	4,5	101,6
24 Кондитерские изделия	4	4	4	4		4	3	3	3		29	2,9	3	96,7
25 Чай		1					1			1	3	0,3	0,3	100
26 Какао											0	0	0	0
27 Кофейный напиток											0	0	0,6	0
28 Дрожжи					0,3					0,3	0,6	0,06	0,06	100
29 Сахар		15	10	10	10	10	10		10	15	90	9	9	100
30 Соль	0,7	0,5	0,9	1	1	1	1	1	0,6	1	8,7	0,87	0,9	96,7
31 Специи	0,5	0,7	0,6	0,5	0,15	0,3	1,2	0,5	1	0,5	5,95	0,595	0,6	99,2