

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «Орфей»
Т.Н. Бабич
28.08.2026г

«СОГЛАСОВАНО»
Родительский комитет
28.08.2026г

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ГБОУ СОШ с.Ольгино
м.р. Безенчукский Самарской
области
С.В. Шмаков
28.08.2026г

Десятидневное основное (организованное) меню
Осенне-зимний период 2026-2027 года.

Меню разработано с использованием литературы:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015 год.

Недел я	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ (160/10/10)	190	6,3	9,6	49,7	316,5	175	32,65
		Завтрак	закуска	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	60	11,5	11	0	133	15	40,21
		Завтрак	хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,1	0,3	20,1	82,8		4
		Завтрак	гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,2	0	14,9	54	377	5,2
			Итого:		502	21,1	20,9	84,7	586,3		82,06
1	1	Обед	закуска	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПОРЦИОННО	60	0,6	0	1,3	7,8	12	10,4
		Обед	1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (237,5/12,5)	250	7,5	6,9	18	167,7	102	22,95
		Обед	2 блюдо	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ (50/50)	100	6,4	15,8	20,9	245	260	59,26
		Обед	гарнир	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ (145/5)	150	6,4	4,3	36,1	188	171.1	11,28
		Обед	хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	83		4
		Обед	хлеб черн.	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,3	16,5	75		3,88
		Обед	гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,2	0,1	15	54	430	3,14
			Итого:		840	26,8	27,7	127,9	820,5		114,91
1	1	Итого за день:			1342	47,9	48,6	212,6	1406,8		196,97
1	2	Завтрак	закуска	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	60	0,3	0,1	1,1	4,4		10,61
		Завтрак	2 блюдо	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (60/50)	110	8,5	15,4	2,9	174	279	39,51
		Завтрак	гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (145/5)	150	4,5	4,7	23	145	309	10,92
		Завтрак	хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	83		4
		Завтрак	хлеб черн.	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,3	16,5	75		3,89
		Завтрак	напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	25	93	342.1	13,13
			Итого:		600	19,2	21	88,6	574,4		82,06
1	2	Обед	закуска	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЫМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,8	10,1	4,6	103	123	9,85
		Обед	1 блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (227,5/12,5/10)	250	3,5	10,2	8,8	140	88	31,78
		Обед	2 блюдо	КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	9	8,5	11,1	145	268	38,94
		Обед	гарнир	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ С МАСЛОМ (140/10)	150	4,6	8,5	32,5	210	171.3	14,56
		Обед	хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,3	0,3	20,1	83		6
		Обед	хлеб черн.	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,3	16,5	69		4,36
		Обед	напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	72	349	9,42
			Итого:		860	23,5	37,9	113	822		114,91

1	2	Итого за день:		1460	42,7	58,9	201,6	1396,4		196,97
---	---	----------------	--	------	------	------	-------	--------	--	--------

1	3	Завтрак	2 блюдо	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ) (50/50)	100	10,2	4,5	4,7	100,8	229	57,87
		Завтрак	гарнир	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ (145/5)	150	3,6	4,5	37,5	204,9	171,2	13,41
		Завтрак	хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7		4
		Завтрак	хлеб черн.	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,4	0,3	15,4	74,2		3,64
		Завтрак	гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,2	0,1	15	60	430	3,14
			Итого:		525	19,5	9,7	92,7	534,6		82,06
1	3	Обед	закуска	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	60	0,2	0	0,8	4,4		7,07
		Обед	1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (237,5/12,5)	250	4,4	4,8	19,5	140,5	101	24,52
		Обед	гор.блюдо	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА) (50/150)	200	13,1	26,3	57,3	463	259	71,5
		Обед	хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	18,7	80,8		4,68
		Обед	хлеб черн.	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	72		4
		Обед	гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,2	0,1	15	60	430	3,14
			Итого:		790	23,4	31,8	128,3	820,7		114,91
1	3	Итого за день:			1315	42,9	41,5	221	1355,3		196,97
1	4	Завтрак	гор.блюдо	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	13,3	6,4	12,3	140,5	181	31,67
		Завтрак	сладкое	ПЕЧЕНЬЕ ФАСОВАННОЕ 50 ГР	50	3,8	4,9	37,8	192		20
		Завтрак	закуска	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,1	10,3	9,6	117	14	23,25
		Завтрак	хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	83		4
		Завтрак	гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,2	0,1	15	54	430	3,14
			Итого:		570	20,5	22	94,8	586,5		82,06
1	4	Обед	закуска	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ПОРЦИОННО	60	1,1	0,1	2,2	11	10	21,56
		Обед	1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (237,5/12,5)	250	4,5	4,9	19,2	139,9	103	24,01
		Обед	2 блюдо	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ (50/50)	100	9,3	18,8	9,5	223	261	32,57
		Обед	гарнир	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ (145/5)	150	5,7	4,9	33,6	185	171,1	12,48
		Обед	хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	83		4,54
		Обед	хлеб черн.	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17	75		4
		Обед	напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	375	15,75
			Итого:		840	26,6	29,5	124	809,4		114,91
1	4	Итого за день:			1410	47,1	51,5	218,8	1395,9		196,97
1	5	Завтрак	закуска	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО	60	0,3	0	0,7	4,4		15,6
		Завтрак	2 блюдо	КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	10,3	15,3	12,4	200,7	268	42,91
		Завтрак	гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (140/10)	150	6	7	30,9	190	309	14,35
		Завтрак	хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,1	0,3	20,1	83		4
		Завтрак	гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,2	0	14,9	54	377	5,2
			Итого:		547	19,9	22,6	79	532,1		82,06
1	5	Обед	закуска	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	60	0,3	0,1	1,1	4,4		10,61

		Обед	1 блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	250	14,8	12,1	16,1	208,8	82	37,89
		Обед	2 блюдо	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (50/50)	100	6,5	10,8	24,5	205	243	37,25
		Обед	гарнир	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ (140/10)	150	3,7	8,5	38,8	227,7	171,2	19,66
		Обед	хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,3	0,3	21,6	90		4,3
		Обед	гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,2	0	15	61,6	377	5,2
			Итого:		807	28,8	31,8	117,1	797,5		114,91
1	5	Итого за день:			1354	48,7	54,4	196,1	1329,6		196,97
2	1	Завтрак	закуска	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	60	0,3	0,1	1,1	4,4		10,61
		Завтрак	2 блюдо	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (60/50)	110	7,5	12,6	7,4	175,7	243	41,28
		Завтрак	гарнир	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ (145/5)	150	5,7	4,9	33,6	185	171,1	17,36
		Завтрак	хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	83		4
		Завтрак	хлеб черн.	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,4	0,3	15,3	73,6		3,61
		Завтрак	гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,2	0	14,9	61,6	377	5,2
			Итого:		602	19,2	18,2	92,4	583,3		82,06
2	1	Обед	закуска	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,7	6,1	4,3	75,4	67	11,79
		Обед	1 блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (227,5/12,5/10)	250	4,2	5,4	8,9	106	88	31,78
		Обед	2 блюдо	КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (60/50)	110	10,7	12,8	12,4	189	268	40,14
		Обед	гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (180/10)	190	6	5,9	37,2	211	309	14,49
		Обед	хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,6	0,3	22,1	95		6
		Обед	хлеб черн.	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	55	2,7	0,4	19,4	92,4		5,51
		Обед	гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,2	0	14,9	54	377	5,2
			Итого:		932	28,1	30,9	119,2	822,8		114,91
2	1	Итого за день:			1534	47,3	49,1	211,6	1406,1		196,97
2	2	Завтрак	гор.блюдо	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ (160/10/10)	190	6,3	9,6	49,7	316,5	175	32,65
		Завтрак	кисломол.	ЙОГУРТ В СТАКАНЧИКАХ	100	2,6	2,3	16,3	85		40
		Завтрак	хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,3	21,1	99,7		4,21
		Завтрак	гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,2	0	14,9	61,6	377	5,2
			Итого:		537	12,3	12,2	102	562,8		82,06
2	2	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,9	2,6	3,5	43	60	5,36
		Обед	1 блюдо	РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (227,5/12,5/10)	250	3,7	7,4	13,8	122	96	32,91
		Обед	2 блюдо	КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ (50/50)	100	9,1	16,2	19,1	254	290	58,17
		Обед	гарнир	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	160	9	1,2	36,4	171	198	6,29
		Обед	хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,9	0,3	22,3	96		5,04
		Обед	хлеб черн.	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17	81,6		4
		Обед	гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,2	0,1	15	54	430	3,14
			Итого:		860	28,5	28,2	127,1	821,6		114,91
2	2	Итого за день:			1397	40,8	40,4	229,1	1384,4		196,97

2	3	Завтрак	закуска	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО	60	0,2	0	0,3	0		7,8
		Завтрак	2 блюдо	БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) С СОУСОМ (50/50)	100	11,6	15,5	17,6	247,3	269	42,02
		Завтрак	гарнир	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,8	23,8	138	310	25,1
		Завтрак	хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	83		4
		Завтрак	гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,2	0,1	15	54	430	3,14
			Итого:		550	18	20,7	76,8	522,3		82,06
2	3	Обед	закуска	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПОРЦИОННО	60	1,2	0,1	2,5	15,5	12	21,96
		Обед	1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (237,5/12,5)	250	4	4,1	18,2	112	103	24,01
		Обед	2 блюдо	ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (60/50)	110	5,6	18	14,5	240,5	268	40,14
		Обед	гарнир	РИС С ОВОЩАМИ (150)	150	9,3	4	32,9	221	665	14,43
		Обед	хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,9	0,3	22,3	96		5,17
		Обед	хлеб черн.	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17	81,6		4
		Обед	гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,2	0	14,9	54	377	5,2
			Итого:		867	25,9	26,9	122,3	820,6		114,91
2	3	Итого за день:			1417	43,9	47,6	199,1	1342,9		196,97
2	4	Завтрак	закуска	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	60	0,3	0	0,8	4,4		7,07
		Завтрак	2 блюдо	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (50/50)	100	5,5	8,8	22,5	185	243	41,28
		Завтрак	гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (145/5)	150	4,5	4,7	23	145	309	12,74
		Завтрак	хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	83		4
		Завтрак	хлеб черн.	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,5	0,3	16,3	75		3,84
		Завтрак	напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	25	93	342,1	13,13
			Итого:		590	16,1	14,3	107,7	585,4		82,06
2	4	Обед	закуска	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ПОРЦИОННО	60	0,8	0,1	1,6	11	10	11,83
		Обед	1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (237,5/12,5)	250	4,1	8,8	28,5	232	101	24,52
		Обед	гор.блюдо	ПТИЦА (КУРИНОЕ ФИЛЕ), ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ (50/150)	200	14,1	17,5	43,5	367	292	67,42
		Обед	хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	83		4
		Обед	хлеб черн.	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17	75		4
		Обед	гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,2	0,1	15	54	430	3,14
			Итого:		790	25	27,2	125,7	822		114,91
2	4	Итого за день:			1380	41,1	41,5	233,4	1407,4		196,97
2	5	Завтрак	закуска	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,7	2	2,8	32,7	60	4,29
		Завтрак	гор.блюдо	ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ (50/150)	200	13,9	18,3	39,3	342,3	291	66,72
		Завтрак	хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	83		4
		Завтрак	хлеб черн.	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,3	16,6	75		3,91
		Завтрак	гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,2	0,1	15	54	430	3,14
			Итого:		540	20,5	21	93,8	587		82,06
2	5	Обед	закуска	ОГУРЕЦ СОЛЕНый ПОРЦИОННО	60	0,2	0	0,3	0		7,8
		Обед	1 блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (227,5/12,5/10)	250	4,8	12,1	13,8	169,2	82	35,89

		Обед	2 блюдо	КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110	10,3	13,9	12,4	193	268	38,94
		Обед	гарнир	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ (145/5)	150	5,7	4,9	33,6	185	171.1	10,88
		Обед	хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	83		4,27
		Обед	хлеб черн.	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17	75		4
		Обед	напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	25	93	342.1	13,13
			Итого:		850	27	31,8	122,2	798,2		114,91
2	5	Итого за день:			1390	47,5	52,8	216	1385,2		196,97