МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №24 П.БИРА"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №24 П.БИРА"
Дата: 2026.11.24 09:47:10 +10'00'

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 24 п.Бира",
(МБОУ СОШ № 24 п. Бира, филиал в с. Будукан, филиал в с. Семисточный)

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 24 п.Бира

Мостовая Д.В

Приказ № 248ОД от 27.08.2026

Примерное десятидневное меню
дети (от 12 до 18 лет)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 день Завтрак													
54-1о	омлет натуральный	200	16,9	24	4,4	300,6	146	22	**270**	2,8	0,08	0,4	244
пром.	бутерброд с сыром и маслом	100	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
пром.	фрукты	100	1,2	0,4	9,8	68,3	26,1	20,2	22,22	1,3	0,03	4	0
54-21 г/н	какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	143	34	130	1,09	0,04	0,68	17,3
	ИТОГО:	**600**	**23,15**	**28,45**	**51,7**	**582,52**	**328,12**	**93,73**	**463,8**	**5,99**	**0,23**	**5,08**	**261,3**
1 день ОБЕД													
54-18 с	Свекольник	250	5,7	3,3	13,5	107,23	31,5	26	56,75	1,29	0,06	6,75	123,25
54-1г	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	15	9,6	54	0,97	0,08	0	24,5
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16,9	6,8	5,3	151,7	27	65	135	1,2	0,05	1,56	3,44
пром.	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
54-55з	салат из св. помидоров и огурцов	80	8	4,1	2,4	50,1	22	13	25	0,63	0,04	31,3	286
54-8х.н.	компот из ягод	200	0,2	0,1	7,9	32,8	7,2	3,8	6,4	0,23	0	2	3,96
	ИТОГО:	**900**	**38,45**	**21,25**	**97,7**	**717,45**	**115,72**	**134,93**	**318,73**	**5,12**	**0,31**	**41,61**	**441,15**
2 день ЗАВТРАК													
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,5	6,9	35,8	230,6	164	35	168	0,53	0,06	0,76	33
пром.	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
пром.	кондитерские изделия	60	1,1	1,3	30,9	141,6	6,4	4	14,4	0,6	0,03	0	0
54-4 г/н	Чай с сахаром и молоком	200	0,3	1,1	8,7	50,9	57	9,9	46	0,077	0,01	0,03	6,9
	ИТОГО	**560**	**8,35**	**9,75**	**100,3**	**536,32**	**240,42**	**66,43**	**269,98**	**2,007**	**0,18**	**0,79**	**39,9**

2 день ОБЕД													
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	8,35	5,75	20,35	166,42	33,75	36,25	100,5	1,84	0,15	4,76	97,2
54-28м	Жаркое по домашнему из курицы	250	31	7,75	22	282,1	32	126	270	2,86	0,18	12,8	40,9
54-13з	салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76	32	18	36	1,17	0,02	3,8	1,13
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	50	2,1	4,3	0,09	0	0,02	15
пром.	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	ИТОГО:	**850**	**41,6**	**18,45**	**94,75**	**718,74**	**160,77**	**199,88**	**452,38**	**6,76**	**0,43**	**21,38**	**154,23**
3 день ЗАВТРАК													
54-6 к	сырники	200	39,2	11,5	41,3	425,5	275	41	381	1,12	0,08	0,37	57,5
пром.	джем	50	0,19	0,19	27,8	103,35	11	25	12,3	1	0,01	0	23
пром.	йогурт	100	2	8	15	140	150	118,8	17,5	0	0	0,9	25
54-4 г/н	Чай с сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	57	9,9	46	0,77	0,01	0,3	6,9
	ИТОГО :	**550**	**42,99**	**20,79**	**92,8**	**719,75**	**493**	**194,7**	**456,8**	**2,89**	**0,1**	**1,57**	**112,4**
3 день Обед													
54-25 с	Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,42	33,75	36,25	100,5	1,84	0,18	5,95	121,5
54-5м	котлета куриная	100	17,28	3,83	12,11	151,67	26,4	57,6	129,6	1,24	0,06	0,56	5,66
54-16з	салат венегрет	100	1	8,8	6,8	1118	20	16	36	0,67	0,02	3,77	121
54-11г	гречка рассыпчатая	200	11,1	8,4	48	311,6	20	160	241	5,39	0,28	0	25,6
54-6хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	14	7,3	22	0,54	0,2	0	0,72
пром.	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	ИТОГО:	**900**	**38,58**	**27,33**	**130,56**	**1936,71**	**127,17**	**294,68**	**570,68**	**10,48**	**0,82**	**10,28**	**274,48**

4 день ЗАВТРАК													
54-25к	Каша молчная пшенная	250	10,4	12,8	47	343,6	159	61	233	1,65	0,23	0,68	52
пром.	фрукты	100	3,84	3,06	1,36	68,3	26,1	20,2	22,22	1,3	0,03	12,7	0
пром.	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
54-1 г/н	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,4	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0,04	0,03
	ИТОГО :	**600**	**14,89**	**16,31**	**79,76**	**551,52**	**202,62**	**102,53**	**304**	**4,48**	**0,34**	**13,42**	**52,03**
4 день Обед													
54-27 с	Суп рыбный с консервами (сайра)	250	7,38	8,45	15,68	168,25	19,75	28,5	115,75	0,97	0,08	6,58	193,25
54-3р	Котлета рыбная	100	14,2	2,6	8,6	114,2	36	41	189	0,9	0,08	19,6	0,16
54-1с	Соус сметанный натуральный	30	0,87	4,95	1,98	55,83	20,4	2,58	17,1	0,07	0,01	0,05	23,21
54-11г	картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9	53	38	113	1,37	0,16	13,6	31,7
54-7з	салат из белокочаной капусты с морковью	100	2,7	10,2	10,3	142,8	67	25	51	0,93	0,03	58	204
пром.	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
54-1х/н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,5	26,4	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0,04	0,03
	ИТОГО	**930**	**30,1**	**33,55**	**94,36**	**806,6**	**213,67**	**156,41**	**534,63**	**5,77**	**0,44**	**97,87**	**452,35**
5 день ЗАВТРАК													
54-3г	макароны с сыром	200	10,5	9,1	38,1	276,9	168	15	133	1,03	0,07	0,05	44,9
пром.	Хлеб пшеничный	50	0,45	8,65	25	188,22	14,02	17,53	43,58	0,8	0,08	0	59
пром.	йогурт	100	2	8	15	140	150	118,8	17,5	0	0	0,9	25
54-2 г/н	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,4	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0,04	0,03
	ИТОГО	**550**	**13,15**	**25,75**	**84,6**	**631,52**	**336,52**	**155,13**	**201,28**	**2,56**	**0,15**	**0,99**	**128,93**
5 день ОБЕД													
54-7 с	Рассольник ленинградский	250	5,93	7,25	17,09	156,9	26,25	24,75	64,25	0,89	0,08	6,93	130
54-25м	плов с курицы	250	34,1	10,1	41,5	393,3	24	155	292	2,53	0,1	2,95	184
54-20з	горошек зеленый	100	2,83	0,17	5,83	36,83	18,33	18,33	53,33	0,62	0,08	4	30
54-1х.н	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	50	2,1	4,3	0,9	0	0,2	15
пром.	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	ИТОГО:	**850**	**43,81**	**17,97**	**109,12**	**781,25**	**131,6**	**217,71**	**455,46**	**5,74**	**0,34**	**14,08**	**359**
6 день ЗАВТРАК													
54-1 т	творожная запеканка	250	39,5	14,2	29,6	405	284	43	388	1,14	0,07	0,38	68,2
пром.	фрукты	100	1,2	0,4	9,8	68,3	26,1	20,2	22,22	1,3	0,03	12,7	0
пром.	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
54 -4 г/н	чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	57	9,9	46	0,77	0,01	0,3	6,9
	ИТОГО	**600**	**42,75**	**16,15**	**73**	**637,42**	**380,12**	**90,63**	**497,8**	**4,01**	**0,19**	**13,38**	**75,1**
6 день ОБЕД													

54-2 с	Борщ с капустой , картофелем и сметаной	250	5,88	6,2	12,65	137,8	42	24	53,25	1,09	0,04	8,45	168,25
54-3з	помидор нарезка	100	0,7	0,1	2,3	12,8	8,2	12	16	0,54	0,04	15	79,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16,9	6,8	5,3	151,7	27	65	135	1,2	0,05	1,56	344
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,1	8,4	48	311,6	20	160	241	5,39	0,28	0	25,6
пром.	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
54-8хн	компот из ягод	200	0,2	0,1	18,4	32,8	7,2	3,8	6,4	0,25	0	2	3,96
	ИТОГО:	**920**	**35,23**	**22,05**	**111,55**	**759,92**	**115,9**	**281,3**	**495,15**	**9,47**	**0,49**	**27,01**	**621,61**
7 день ЗАВТРАК													
54-4 о	омлет с сыром	200	25,3	33,8	4	421,3	479	34	444	2,97	0,09	0,49	295
без номер	бутерброд	100	9,2	11,6	24,2	242	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
пром.	кондитерские изделия	60	3,84	3,08	48,75	237,9	4,56	0	0	0,3	0	0	0
54 –3 г/н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	8,5	0,75	0	1,16	0,38
	ИТОГО	**560**	**38,64**	**48,48**	**83,65**	**929,1**	**501,96**	**55,1**	**496**	**5,02**	**0,17**	**1,65**	**295,38**
7 день ОБЕД													
54 -5 с	суп овощной мясными фрикадельками	250	10,8	7,58	17,4	181,03	21,75	32,25	115	1,73	0,11	9,33	128
54-1г	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	15	9,6	54	0,97	0,08	0	24,5
54-3з	свежий огурец нарезка	100	0,8	0,2	2,5	14,2	23	14	42	0,6	0,03	10	10
54-3с	Соус красный основной	30	0,99	0,72	2,67	21,24	2,71	3,1	36	0,15	0	0,8	38,4
5416м	тефтели из говядины с рисом	120	16,4	14,2	10	234,2	22	23	167	2,4	0,08	1,58	9,72
пром.	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
54-6х/н	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	14	7,3	22	0,54	0,02	0	0,72
	ИТОГО:	**950**	**37,04**	**29,75**	**119,57**	**902,09**	**111,48**	**106,78**	**477,58**	**7,19**	**0,4**	**21,71**	**211,34**
8 день ЗАВТРАК													
54 – 20 к	Каша молочная жидкая гречневая	250	8,9	7,3	33,3	234,1	140	98	219	2,94	0,19	0,63	29,9
пром.	фрукты	100	1,2	0,4	9,8	68,3	26,1	20,2	22,22	1,3	0,03	4	0
пром.	хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
54-21 г/н	какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	143	34	130	1,09	0,04	0,68	17,3
	ИТОГО	**600**	**15,15**	**11,75**	**80,6**	**516,02**	**322,12**	**169,73**	**412,8**	**6,13**	**0,34**	**5,31**	**47,2**
8 день ОБЕД													
54-7 с	Суп с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,13	149,5	17,25	26	68,25	1,08	0,11	8,6	122
54-11г	картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9	53	38	113	1,37	0,16	13,6	31,7
54-2м	гуляшь из говядины	120	20,3	19,7	4,8	278,4	17	28	200	2,97	0,05	1,7	30,6
пром.	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
54-8хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	14	7,3	22	0,54	0,2	0	0,72

без номер	салат из соленого огурца с луком	100	3,62	6,83	3,5	89,73	30,81	17,42	35,85	0,93	0,02	8,03	0
	ИТОГО:	**920**	**35,52**	**37,46**	**101,13**	**892,55**	**145,08**	**134,25**	**480,68**	**7,69**	**0,62**	**31,93**	**185,02**
9 день ЗАВТРАК													
54-6т	сырники	200	39,2	11,5	41,3	425,5	275	41	381	1,12	0,08	0,37	57,5
пром.	йогурт	100	2	8	15	140	150	118	17,5	0	0	0,9	25
пром.	джем	50	0,19	0,19	27,8	103,35	11	25	12,3	1	0,01	0	0,23
54 –2 г/н	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0,04	0,3
	ИТОГО	**550**	**41,59**	**19,69**	**90,6**	**695,65**	**440,5**	**187,8**	**418**	**2,85**	**0,09**	**1,31**	**83,03**
9 день ОБЕД													
54 – 27 с	Суп рыбный с консервами (сайра)	250	7,38	8,45	15,68	168,25	19,75	28,5	115,75	0,97	0,08	6,58	193,25
54-6г	рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3	9,1	31	97	0,65	0,04	0	24,5
54-12з	салат из свеклы отварной	100	1,3	3,6	6,1	60,8	32	18	36	1,17	0,02	3,8	1,13
54-21р	печень по строгоновски	120	20,1	19,1	8	283,9	322	299	57	21	0,25	14,9	5671
пром.	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
54-1х/н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	50	2,1	4,3	0,9	0	0,2	15
	ИТОГО:	**920**	**34,63**	**38**	**123,18**	**978,47**	**445,87**	**396,13**	**351,63**	**25,49**	**0,47**	**25,48**	**5904,9**
10 день Завтрак													
54-9 к	суп с макаронными изделиями молочный	250	6,86	5,68	22,33	167,78	185	25,25	153	0,45	0,08	0,91	29,75
54 – 4 г/н	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	57	9,9	46	0,77	0,01	0,3	6,9
	бутерброд	100	9,2	11,6	24,2	242	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,49	39
	ИТОГО:	**550**	**17,66**	**18,38**	**55,23**	**460,68**	**253,5**	**51,65**	**242,5**	**2,22**	**0,17**	**1,7**	**75,65**
10 день ОБЕД													
54-11 с	Суп крестьянский с крупой (рис)	250	6,18	7,23	14,08	146,1	32	19,25	50,5	0,62	0,05	8,03	129
54-28 м	Жаркое по домашнему из курицы	250	31	7,75	22	282,1	32	126	270	2,86	0,18	12,8	40,9
	салат из моркови с яблоком	100	1	10,2	7,2	123,7	23	26	37	1,12	0,05	6,05	1222
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
54-3гн	компот из ягод	200	0,2	0,1	7,9	32,8	7,2	3,8	6,4	0,23	0	2	3,96
	ИТОГО:	**850**	**38,83**	**25,73**	**76,08**	**697,92**	**107,22**	**192,58**	**405,48**	**5,63**	**0,36**	**28,88**	**1395,9**

Всего

Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
632,11	487,04	1850,24	15452,2	5173,36	3282,1	8305,4	127,5	6,64	365,43	11170,84