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 09:46:47 +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 овз (от 7 до 11 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	150	12,7	18	3,3	225,5	110	17	**203**	2,1	0,06	183	0,9
42	бутерброд с сыром и маслом	100	9,2	11,6	24,2	242	11,5	16,5	43,5	1	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:	**550**	**27,7**	**33,6**	**49,9**	**636,2**	**290,6**	**87,7**	**398,72**	**5,49**	**0,21**	**187,68**	**18,2**
1 день ОБЕД													
54-18 с	Свекольник	200	4,6	2,64	10,8	85,78	25,2	20,8	45,4	1,03	0,05	5,4	98,6
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	12	17,2	41	0,73	0,06	0	18,4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	23	55	112	1	0,04	0,13	286
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:	**780**	**32,75**	**17,89**	**83,2**	**605,1**	**102,42**	**127,33**	**271,38**	**4,42**	**0,27**	**38,83**	**692,96**
2 день ЗАВТРАК													
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	149	28	134	0,42	0,05	0,61	26,4
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	**510**	**7,15**	**8,25**	**93,2**	**490,22**	**225,42**	**59,43**	**235,98**	**1,897**	**0,17**	**0,64**	**33,3**

2 день ОБЕД													
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4,62	3,28	11,4	93,4	10,4	12,8	36	0,54	0,05	0,28	101,4
54-28м	Жаркое по домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,7	25	101	216	2,29	0,14	10,3	32,7
54-13з	салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8	26	15	29	0,93	0,01	3,04	0,91
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:	**730**	**31,47**	**13,53**	**79,8**	**574,12**	**124,42**	**148,43**	**326,88**	**4,65**	**0,28**	**13,64**	**150,01**
3 день ЗАВТРАК													
54-6 к	сырники	150	29,4	8,6	31	319,1	206	31	286	0,84	0,06	0,28	43,1
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
54-1г/н	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,4	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0,4	0,03
	ИТОГО :	**500**	**31,79**	**16,79**	**80,3**	**588,85**	**371,5**	**178,6**	**323**	**2,57**	**0,07**	**1,58**	**91,13**
3 день Обед													
54-25 с	Суп гороховый	200	6,52	2,8	14,92	110,92	26,6	27,6	76,4	1,41	0,14	4	121
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
54-3с	Соус красный основной	30	0,99	0,72	2,67	21,24	2,71	3,1	36	0,15	0	0,8	38,4
54-16з	салат венегрет	80	0,8	7,1	5,5	89,5	16	13	29	0,53	0,01	3,01	97,2
54-11г	гречка рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	15	120	181	4,04	0,21	0	19,2
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:	**810**	**34,74**	**21,3**	**114,5**	**796,05**	**113,73**	**246,13**	**515,58**	**8,71**	**0,7**	**8,37**	**282,18**

4 день ЗАВТРАК													
54-25к	Каша молчная пшенная	200	7,1	5,8	26,6	187,3	112	78	175	2,35	0,15	0,5	23,9
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	какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	143	34	130	1,09	0,04	0,68	17,3
	ИТОГО :	**550**	**15,99**	**12,91**	**65,46**	**469,22**	**294,12**	**149,73**	**368,8**	**5,54**	**0,3**	**13,88**	**41,2**
4 день Обед													
54-27 с	Суп рыбный с консервами (сайра)	200	5,9	6,76	12,54	134,6	15,8	22,8	92,6	0,76	0,06	5,26	154,6
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	150	3,2	5,2	19,8	139,4	39	28	84	1,03	0,12	10,2	23,8
54-7з	салат из белокочаной капусты с морковью	80	2,1	8,1	8,3	114,3	54	20	40	0,75	0,03	46,4	163
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	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	8,5	0,75	0	1,16	0,38
	ИТОГО	**810**	**27,02**	**28,06**	**82,82**	**699,45**	**185,12**	**136,51**	**472,78**	**5,06**	**0,38**	**82,67**	**365,15**
5 день ЗАВТРАК													
54-3г	макароны с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	126	11	100	0,77	0,05	0,04	33,7
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	**500**	**10,55**	**23,45**	**75,1**	**562,32**	**294,52**	**151,13**	**168,28**	**2,3**	**0,13**	**0,98**	**117,73**
5 день ОБЕД													
54-7 с	Рассольник ленинградский	200	4,74	5,8	13,62	125,52	21	19,8	51,4	0,71	0,06	5,54	104
54-25м	плов с курицы	200	27,3	8,1	33,2	314,6	20	108	234	2,02	0,08	2,36	147
54-20з	горошек зеленый	80	1,7	0,1	3,5	22,1	11	11	32	0,37	0,05	2,4	18
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:	**730**	**34,69**	**14,45**	**95,02**	**656,44**	**115,02**	**158,43**	**363,28**	**4,8**	**0,27**	**10,5**	**284**
6 день ЗАВТРАК													
54-1 т	творожная запеканка	200	29,7	10,7	21,7	301,2	224	32	291	0,86	0,06	0,29	51,1
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	**550**	**32,95**	**12,65**	**65,1**	**533,62**	**320,12**	**79,63**	**400,8**	**3,73**	**0,18**	**13,29**	**58**
6 день ОБЕД													

54-2 с	Борщ с капустой , картофелем и сметаной	200	4,7	4,96	10,12	110,24	33,6	19,2	42,6	0,87	0,03	6,76	134,6
54-3з	помидор нарезка	80	0,35	0,05	1,15	6,4	4,2	6	7,8	0,27	0,02	7,5	39,9
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	23	55	112	1	0,04	1,3	286
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	15	120	181	4,04	0,21	0	19,2
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:	**780**	**28,1**	**17,56**	**94,97**	**622,76**	**94,5**	**220,5**	**393,3**	**7,43**	**0,38**	**17,56**	**483,66**
7 день ЗАВТРАК													
54-4 о	омлет с сыром	150	19	25,4	3	316	359	26	333	2,23	0,07	0,37	222
42	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	**510**	**32,34**	**40,08**	**82,65**	**823,8**	**381,96**	**47,1**	**385**	**4,28**	**0,15**	**1,53**	**222,38**
7 день ОБЕД													
54 -5 с	суп овощной мясными фрикадельками	200	8,64	6,06	13,92	144,82	17,4	25,8	92	1,39	0,09	7,46	102,4
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	12	7,2	41	0,73	0,06	0	18,4
54-3з	свежий огурец нарезка	80	0,7	0,1	2	11,3	18	11	34	0,48	0,03	8	8
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	100	11,6	11,7	6,4	177,5	21	18	123	1,57	0,03	0,37	1,48
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:	**830**	**28,18**	**24,03**	**101,09**	**740,68**	**98,13**	**89,93**	**389,58**	**5,66**	**0,31**	**16,63**	**169,4**
8 день ЗАВТРАК													
54 – 20 к	Каша молочная жидкая гречневая	200	7,1	5,8	26,6	187,3	112	78	175	2,35	0,15	0,5	23,9
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	**550**	**13,35**	**10,25**	**73,9**	**469,22**	**294,12**	**149,73**	**368,8**	**5,54**	**0,3**	**5,18**	**41,2**
8 день ОБЕД													
54-7 с	Суп с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	13,8	20,8	54,6	0,86	0,09	6,88	97,6
54-11г	картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	39	28	84	1,03	0,12	10,2	23,8
54-2м	гуляшь из говядины	100	16,9	16,4	4	232	15	23	167	2,48	0,04	1,41	25,5
пром.	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	50	2,1	4,3	0,09	0	0,02	15

без номер	салат из соленого огурца с луком	80	1,23	0,08	2,9	20,56	8,4	12	16	0,54	0,04	2,3	0
	ИТОГО:	**780**	**27,44**	**24,91**	**89,9**	**705,78**	**139,22**	**103,43**	**367,48**	**5,8**	**0,37**	**20,81**	**161,9**
9 день ЗАВТРАК													
54-6т	сырники	150	29,4	8,6	31	319,1	206	31	286	0,84	0,06	0,28	43,1
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	**500**	**31,79**	**16,79**	**80,3**	**589,25**	**371,5**	**177,8**	**323**	**2,57**	**0,07**	**1,22**	**68,63**
9 день ОБЕД													
54 – 27 с	Суп рыбный с консервами (сайра)	200	5,9	6,76	12,54	134,6	15,8	22,8	92,6	0,77	0,06	5,26	154,6
54-6г	рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	6,9	24	73	0,49	0,03	0	18,4
54-12з	салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8	26	15	29	0,93	0,01	3,04	0,91
54-21р	печень по строгоновски	100	16,74	15,88	6,66	236,6	268	249	47	18	0,21	12,4	4726
пром.	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
54-8х/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:	**780**	**28,09**	**31,59**	**94,6**	**781,52**	**336,92**	**332,13**	**289,58**	**21,22**	**0,39**	**22,7**	**4903,9**
10 день Завтрак													
54-9 к	суп с макаронными изделиями молочный	200	5,5	4,54	17,86	134,22	151,6	19,4	122,4	0,36	0,06	0,73	23,8
54 – 4 г/н	чай с молоком и сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0,4	0,3
42	бутерброд	100	9,2	11,6	24,2	242	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,49	39
	ИТОГО:	**500**	**14,9**	**16,14**	**48,56**	**403,02**	**167,6**	**39,7**	**173,1**	**2,09**	**0,14**	**1,62**	**63,1**
10 день ОБЕД													
54-11 с	Суп крестьянский с крупой (рис)	200	4,94	5,78	11,26	116,88	25,6	15,4	40,4	0,5	0,04	6,42	103,2
54-28 м	Жаркое по домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,7	25	101	216	2,29	0,14	10,3	32,7
	салат из моркови с яблоком	80	0,8	8,1	5,7	98,8	18	21	30	0,89	0,04	4,84	977
	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	чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	8,5	0,75	1,16	1,16	0,38
	ИТОГО:	**730**	**31,29**	**20,53**	**66,16**	**582,5**	**88,52**	**159,53**	**336,48**	**5,23**	**1,46**	**22,72**	**1113,3**

Всего

Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
522,28	404,76	1616,53	12330,12	4409,46	2842,9	6871,8	108,99	6,53	482,03	9361,28