

УТВЕРЖДАЮ



Латышева

СОГЛАСОВАНО



Шапошникова С.С.

## Перспективное меню

Для оздоровительной площадки на 18 дней для учащихся  
Меркуловской СОШ.

С 01.06.2026 г. по 23.06.2026 г.

Возрастная категория: 7-11 лет, от 11 и старше

Сезон: Лето

Меню

По столовой МБОУ «Меркуловская СОШ»

на 1 июня 2026 г

1 день

Завтрак

День:

Неделя:

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

№ п\п	Наименование блюда	№	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	Запеканка картофельная с мясом	75	1/70	7,4	15,2		166,2	0,02			0,2	12	70	8	0,9
3	Соус томатный основной	587	1/30	0,69	0,9	2,96	2,04	0,01	0,4		0,3	8	40	6	0,2
4	Овощи по сезону	*	1/30	1,9		3,9	23,04		3			6	18,6	6	0,21
5	Хлеб пшеничный	**	1/30	2,28	0,27	14,9	67,8	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
6	Чай с сахаром	684,686	1/200	0,3		15,2	60	0,04	4		0,4	40	24	18	0,8
	<b>Итого</b>			<b>16,32</b>	<b>22,52</b>	<b>75,51</b>	<b>547,08</b>	<b>0,18</b>	<b>7,4</b>		<b>1,63</b>	<b>80</b>	<b>322,1</b>	<b>92,2</b>	<b>3,44</b>

Обед

№ п\п	Наименование блюда	№	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	Борщ украинский	113	2/250	2,5	7,6	16,7	145	0,08	16		1	55	192	32	1,2
2	Шницель мясной	450	1/80	14,84	13,44	14,9	243,6								
3	Макароны отварные	516	1/150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,04			0,5	7	24	6	0,6
4	Соус томатный основной	587	1/30	0,69	0,9	2,96	2,04	0,01	0,4		0,3	8	40	6	0,2
5	Овощи по сезону	*	1/30	1,9		3,9	23,04		3			6	18,6	6	0,21
6	Хлеб пшеничный / ржаной	**	30/30	4,56	0,54	29,8	135,6	0,08			0,6	12	44	17	1
7	Компот из свежих фруктов	*	1/200			28	84	0,02	4		0,2	8	14	8	2,8
8	Фрукты														
	<b>Итого</b>			<b>27,97</b>	<b>31,63</b>	<b>126,62</b>	<b>856,34</b>	<b>0,25</b>	<b>26,19</b>		<b>4,01</b>	<b>103,7</b>	<b>332,83</b>	<b>78,24</b>	<b>6,11</b>

Меню

По столовой МБОУ «Меркуловская СОШ»

на 2июня 2026 г

2 день

Завтрак

День:

Неделя:

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

№ п\п	Наименование блюда	№	Выход. гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	Оладьи с повидлом	443	150/30	18	9,83	31,5	291,66		0,65			13,9	132	18	1,43
2	Какао с молоком	693	1/200	0,2	2,6	15	190	0,01	0,3			33	25	6	0,4
	<b>Итого</b>			<b>21,43</b>	<b>10,1</b>	<b>79,7</b>	<b>493,46</b>	<b>0,14</b>	<b>98,35</b>	<b>6</b>	<b>0,33</b>	<b>51,72</b>	<b>154,08</b>	<b>32,2</b>	<b>3</b>

Обед

№ п\п	Наименование блюда	№	Выход. гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	Суп картофельный с бобовыми на бульоне	139	250	2	2,4	14,8	90	0,12	10		2,5	29	90	25	15
2	Поджарка мясная	424	1/80	50,8	26,8	9,01	480	0,3	5,25		2,25	77,5	512,5	80	7,74
3	Гречка отварная	508	1/150	8,4	10,8	41,25	303	17			28	12	72	49	1,6
4	Салат витаминный		1/30	0,67		2,17	10,83	0,03	9,65		2,4	22,83	31,38	15,4	0,52
5	Хлеб пшеничный / ржаной	**	30/30	4,56	0,54	29,8	135,6	0,08			0,6	12	44	17	1
6	Кисель из свежих Фруктов	*	1/200	1		21,2	88	0,02	4		0,2	8	14	8	2,8
7	Фрукты														
8	<b>Итого</b>			<b>67,43</b>	<b>40,54</b>	<b>118,23</b>	<b>1107,43</b>	<b>17,55</b>	<b>28,9</b>		<b>36</b>	<b>161,33</b>	<b>763,88</b>	<b>194,4</b>	<b>28,66</b>

Меню

По столовой МБОУ «Меркуловская СОШ»

на Зиюня 2026 г

3 день

Завтрак

День:

Неделя:

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

№ п\п	Наименование блюда	№	Выход. гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Ca	P	Mg	Fe
1	Каша молочная Геркулесовая		5/10/150	15,18	12,36	18,95	249,42	0,07	0,25			155,8	206	28	0,77
2	Бутерброд с сыром		30/20	15,9	25,6	18,6	372								
3	Какао с молоком	693	1/200	0,2	2,6	15	190	0,01	0,3			33	25	6	0,4
	<b>Итого</b>			<b>15,38</b>	<b>14,96</b>	<b>33,95</b>	<b>439,42</b>	<b>0,08</b>	<b>0,55</b>			<b>33</b>	<b>231</b>	<b>34</b>	<b>1,17</b>

Обед

№ п\п	Наименование блюда	№	Выход. гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Ca	P	Mg	Fe
1	Лапша домашняя на курином бульоне	549,487	250	7,6	7,68	14,03	156,33								
2	Биточки из говядины	451	1/80	14,84	13,44	14,9	243,6	0,05			0,47	12,83	75,83	15,17	0,93
3	Картофельное пюре	520	1/150	3,15	8,25	21,75	189	0,11	16,1	18	0,12	33,3	66,63	21,4	0,74
4	Овощи по сезону	*	1/30	1,9		3,9	23,04		3			6	18,6	6	0,21
5	Хлеб пшеничный / ржаной	**	30/30	4,56	0,54	29,8	135,6	0,08			0,6	12	44	17	1
6	Компот из свежих фруктов	*	1/200			28	84	0,02	4		0,2	8	14	8	2,8
7	Фрукты														
	<b>Итого</b>			<b>32,02</b>	<b>30,14</b>	<b>113,28</b>	<b>837,23</b>	<b>0,355</b>	<b>85,1</b>	<b>24</b>	<b>1,39</b>	<b>66,143</b>	<b>200,49</b>	<b>61,58</b>	<b>5,47</b>

Меню

По столовой МБОУ «Меркуловская СОШ»

на 4июня 2026 г

4 день

Завтрак

День:

Неделя:

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

№ п\п	Наименование блюда	№	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	Шницель рыбный	377	1/80	31,36	13,76	6,72	256	0,12	1,64	27,9	2,12	77,48	257,88	55,37	0,97
2	Пюре картофельное	512	1/150	3,75	6,15	38,55	228	0,08			0,4	8	150	50	1
3	Овощи по сезону	*	1/30	1,9		3,9	23,04		3			6	18,6	6	0,21
4	Хлеб пшеничный	**	1/30	2,28	0,27	14,9	67,8	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
5	Чай с сахаром	684,686	1/200	0,3		15,2	60	0,04	4		0,4	40	24	18	0,8
	<b>Итого</b>			<b>38,42</b>	<b>25,16</b>	<b>63,29</b>	<b>624,8</b>	<b>0,4</b>	<b>116,74</b>	<b>51,9</b>	<b>2,97</b>	<b>156,78</b>	<b>301,99</b>	<b>85,578</b>	<b>2,84</b>

Обед

№ п\п	Наименование блюда	№	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	Борщ с картофелем и капустой на бульоне	110	1/250	2	5,2	13,1	106	0,05	10,8		0,8	58	200	30	1,3
2	Гуляш из отварного мяса		1/80	35,2	18,4	6,8	338	0,06	0,6	22,5	1,5	28,5	135	18	1,43
3	Гречка отварная	508	1/150	8,4	10,8	41,25	303	0,04			0,5	7	24	6	0,6
4	Салат из свежих овощей		1/30	0,84	3,06	5,34	21								
5	Хлеб пшеничный	**	30/30	4,56	0,54	29,8	135,6	0,08			0,6	12	44	17	1
6	Компот из свежих фруктов	*	1/200			28	84	0,02	4		0,2	8	14	8	2,8
7	Фрукты														
	<b>Итого</b>			<b>51</b>	<b>38</b>	<b>124,29</b>	<b>987,6</b>	<b>0,25</b>	<b>15,4</b>	<b>22,5</b>	<b>3,6</b>	<b>113,5</b>	<b>417</b>	<b>79</b>	<b>7,13</b>

Меню

По столовой МБОУ «Меркуловская СОШ»

на 5 июня 2026 г

5 день

Завтрак

День:

Неделя:

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

№ п\п	Наименование блюда	№	Выход. гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	Котлета мясная	451	1/80	14,84	13,44	14,9	243,6	0,058			0,56	15,4			
2	Макароны отварные	516	1/150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,04			0,5	7	24	6	0,6
3	Соус томатный	587	1/30	0,69	0,9	2,96	2,04	0,01	0,4		0,3	8	40	6	0,2
4	Овощи по сезону	*	1/30	1,9		3,9	23,04		3			6	18,6	6	0,21
5	Хлеб пшеничный	**	1/30	2,28	0,27	14,9	67,8	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
6	Чай с сахаром	684,686	1/200	0,3		15,2	60	0,04	4		0,4	40	24	18	0,8
	<b>Итого</b>			<b>26,11</b>	<b>26,36</b>	<b>97,83</b>	<b>720,77</b>	<b>0,208</b>	<b>11,4</b>		<b>4,09</b>	<b>184,93</b>	<b>164,9</b>	<b>43,6</b>	<b>3,05</b>

Обед

№ п\п	Наименование блюда	№	Выход. гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	Суп картофельный с вермишелью	140	1/250	2,9	2,5	21	120	0,13	8,25		0,5	24,6	24	6	1,08
2	Куриная поджарка	424	50/30	19,2	7,4	0,6	150	0,04	1,4	40	0,4	33	156	19	1,6
3	Каша пшеничная		1/150	3,75	6,15	38,55	228	0,08			0,4	8	150	50	1
4	Соус томатный основной	587	1/30	0,69	0,9	2,96	2,04	0,01	0,4		0,3	8	40	6	0,2
5	Салат из свежих овощей		30/3	0,55		1,9	10	0,1	95	6			0,58	8	
6	Хлеб пшеничный / ржаной	**	30/30	4,56	0,54	29,8	135,6	0,08			0,6	12	44	17	1
7	Компот из сухофруктов	*	1/200			28	84	0,02	4		0,2	8	14	8	2,8
8	Фрукты														
	<b>Итого</b>			<b>31,65</b>	<b>17,49</b>	<b>122,81</b>	<b>729,64</b>	<b>0,46</b>	<b>109,1</b>	<b>46</b>	<b>2,4</b>	<b>93,6</b>	<b>428,58</b>	<b>114</b>	<b>7,68</b>

Меню

По столовой МБОУ «Меркуловская СОШ»

на 6 июня 2026 г

6 день

Завтрак

День:

Неделя:

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

№ п\п	Наименование блюда	№	Выход. гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								B1 (мг)	C (мг)	A (мкг)	E (мг)	Ca	P	Mg	Fe
1	Тефтели из говядины	462	1/80	2,24	9,44	9,44	169,12	0,023	0,053		0,41	12,83	62,42	11,08	0,47
2	Картофельное пюре	520	1/150	3,15	8,25	21,75	189	0,11	16,1	18	0,12	33,3	66,63	21,4	0,74
3	Овощи по сезону	*	1/30	1,9		3,9	23,04		3			6	18,6	6	0,21
4	Хлеб пшеничный	**	1/30	2,28	0,27	14,9	67,8	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
5	Чай с сахаром	684,686	1/200	0,3		15,2	60	0,04	4		0,4	40	24	18	0,8
	<b>Итого</b>			<b>12,97</b>	<b>22,96</b>	<b>79,89</b>	<b>622,42</b>	<b>0,193</b>	<b>22,24</b>	<b>18</b>	<b>2,27</b>	<b>98,83</b>	<b>192,38</b>	<b>51,92</b>	<b>2,25</b>

Обед

№ п\п	Наименование блюда	№	Выход. гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								B1 (мг)	C (мг)	A (мкг)	E (мг)	Ca	P	Mg	Fe
1	Солянка домашняя	157	1/250	11,5	12,6	4,4	177	0,5	2,25	17,5	0,25	40	220	17,5	0,75
2	Котлета мясная	451	1/80	50,8	26,8	9,01	480	0,15	1,5	56,3	3,75	71,25	337,5	45	3,57
3	Макароны отварные	516	1/150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,04			0,5	7	24	6	0,6
4	Салат из овощей		1/30	0,7	2,55	4,45	17,5								
5	Хлеб пшеничный / ржаной	**	30/30	4,56	0,54	29,8	135,6	0,08			0,6	12	44	17	1
6	Компот из сухофруктов	*	1/200			28	84	0,02	4		0,2	8	14	8	2,8
7	Фрукты														
	<b>Итого</b>			<b>72,66</b>	<b>51,64</b>	<b>109,86</b>	<b>1138,6</b>	<b>0,79</b>	<b>7,75</b>	<b>73,8</b>	<b>5,3</b>	<b>138,25</b>	<b>639,5</b>	<b>93,5</b>	<b>8,72</b>

Меню

По столовой МБОУ «Меркуловская СОШ»

на 8 июня 2026 г

7 день

Завтрак

День:

Неделя:

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

№ п\п	Наименование блюда	№	Выход. гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Ca	P	Mg	Fe
1	Котлета куриная	413	1/80	14,84	13,44	14,9	243,6								
2	Каша пшеничная		1/150	3,15	8,25	21,75	189	0,11	16,1	18	0,12	33,3	66,63	21,4	0,74
3	Овощи по сезону		1/30	0,55		1,9	10	0,1	95	6			0,58	8	
4	Хлеб пшеничный	**	1/30	2,28	0,27	14,9	67,8	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
5	Чай с сахаром	684,686	1/200	0,3		15,2	60	0,04	4		0,4	40	24	18	0,8
	<b>Итого</b>			<b>21,12</b>	<b>21,96</b>	<b>68,65</b>	<b>570,4</b>	<b>0,28</b>	<b>115,1</b>	<b>24</b>	<b>0,85</b>	<b>79,3</b>	<b>110,71</b>	<b>51,6</b>	<b>1,87</b>

Обед

№ п\п	Наименование блюда	№	Выход. гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Ca	P	Mg	Fe
1	Суп картофельный		250	2	2,4	14,8	90	0,12	10		2,5	29	90	25	15
2	Гуляш из отварного мяса	437	1/80	50,8	26,8	9,01	480								
3	Вермишель отварная	516	1/150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,04			0,5	7	24	6	0,6
4	Овощи по сезону	*	1/30	1,9		3,9	23,04		3			6	18,6	6	0,21
5	Хлеб пшеничный / ржаной	**	30/30	4,56	0,54	29,8	135,6	0,08			0,6	12	44	17	1
6	Компот из свежих фруктов	*	1/200			28	84	0,02	4		0,2	8	14	8	2,8
7	Фрукты														
	<b>Итого</b>			<b>62,86</b>	<b>38,89</b>	<b>117,11</b>	<b>1040,60</b>	<b>0,28</b>	<b>19,79</b>		<b>5,21</b>	<b>69,7</b>	<b>190,83</b>	<b>65,24</b>	<b>19,71</b>

Меню

По столовой МБОУ «Меркуловская СОШ»

на 9 июня 2026 г

8 день

Завтрак

День:

Неделя:

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

№ п\п	Наименование блюда	№	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								B1 (мг)	C (мг)	A (мкг)	E (мг)	Ca	P	Mg	Fe
1	Бутерброд с колбасой и сливочным маслом	6	30/20/10	15,9	25,6	18,6	372								
2	Каша молочная «Дружба»	304	5/10/150	8,6	13,8	49,6	366	0,05			2,5	25	127,5	22,5	1
3	Чай с сахаром	684,686	1/200	0,3		15,2	60	0,04	4		0,4	40	24	18	0,8
	<b>Итого</b>			<b>24,8</b>	<b>39,4</b>	<b>83,4</b>	<b>798</b>	<b>0,09</b>	<b>4</b>		<b>2,9</b>	<b>65</b>	<b>151,5</b>	<b>40,5</b>	<b>1,8</b>

Обед

№ п\п	Наименование блюда	№	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								B1 (мг)	C (мг)	A (мкг)	E (мг)	Ca	P	Mg	Fe
1	Суп картофельный с горохом	139	1/250	6,2	5,6	22,3	167	0,1	8,2		0,8	32	200	30	1
2	Биточки мясные	451	1/80	14,84	13,44	14,9	243,6	0,05			0,5	1,28	75,83	15,17	0,93
3	Гречка отварная	508	1/150	8,4	10,8	41,25	303	17			28	12	72	49	1,6
4	Соус томатный основной	587	1/30	0,69	0,9	2,96	2,04	0,01	0,4		0,3	8	40	6	0,2
5	Овощи по сезону	*	1/30	1,9		3,9	23,04		3			6	18,6	6	0,21
6	Хлеб пшеничный / ржаной	**	30/30	4,56	0,54	29,8	135,6	0,08			0,6	12	44	17	1
7	Компот из свежих фруктов	*	1/200			28	84	0,02	4		0,2	8	14	8	2,8
8	Фрукты														
	<b>Итого</b>			<b>35,62</b>	<b>31,28</b>	<b>141,16</b>	<b>947,24</b>	<b>17,26</b>	<b>12,6</b>		<b>30,4</b>	<b>73,28</b>	<b>445,83</b>	<b>125,17</b>	<b>7,53</b>

Меню

По столовой МБОУ «Меркуловская СОШ»

на 15 июня 2026 г

11 день

Завтрак

День:

Неделя:

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

№ п\п	Наименование блюда	№	Выход. гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	Котлета куриная	413	1/80	17,5	35,9		392,8	0,02			0,2	12	70	8	0,9
2	Макароны отварные	516	1/150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,04			0,5	7	24	6	0,6
3	Соус томатный основной	587	1/30	0,69	0,9	2,96	2,04	0,01	0,4		0,3	8	40	6	0,2
4	Овощи по сезону	*	1/30	0,5	3,5	3,5	48,5	0,01	4,8		1,05	16	15	6,5	0,4
5	Хлеб пшеничный	**	1/30	2,28	0,27	14,9	67,8	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
6	Чай с сахаром	684,686	1/200	0,3		15,2	60	0,04	4		0,4	40	24	18	0,8
	<b>Итого</b>			<b>22,68</b>	<b>45,17</b>	<b>48,1</b>	<b>695,1</b>	<b>0,21</b>	<b>24,9</b>	<b>18</b>	<b>2,1</b>	<b>107,3</b>	<b>195,13</b>	<b>58,1</b>	<b>3,17</b>

Обед

№ п\п	Наименование блюда	№	Выход. гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	Суп картофельный с горохом	139	1/250	6,2	5,6	22,3	167	0,1	8,2		0,8	32	200	30	1
2	Бефстроганов из говядины		1/80	10,46	4,85	3	97,72								
3	Гречка отварная	508	1/150	5,6	7,2	27,5	202	17			28	12	72	49	1,6
4	Овощи по сезону	*	1/30	0,5	3,5	3,5	48,5	0,01	4,8		1,05	16	15	6,5	0,4
5	Хлеб пшеничный / ржаной	**	30/30	4,56	0,54	29,8	135,6	0,08			0,6	12	44	17	1
6	Какао с молоком	693	1/200	4,9	5	32,5	190	0,02	4		0,2	8	14	8	2,8
7	Фрукты														
	<b>Итого</b>			<b>32,12</b>	<b>23,19</b>	<b>116,4</b>	<b>798,82</b>	<b>17,22</b>	<b>17,99</b>		<b>31</b>	<b>77,7</b>	<b>348,83</b>	<b>113,24</b>	<b>6,71</b>

Меню

По столовой МБОУ «Меркуловская СОШ»

на 11 июня 2026 г

10 день

Завтрак

День:

Неделя:

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

№ п\п	Наименование блюда	№	Выход. гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	Фрикадельки мясные		50/30	2,8	9,8	15,1	158,7								
2	Каша ячневая		1/100	3,15	8,25	21,75	189	0,11	16,1	18	0,12	33,3	66,63	21,04	0,74
3	Овощи по сезону	*	1/30	0,5	3,5	3,5	48,5	0,01	4,8		1,05	16	15	6,5	0,4
4	Хлеб пшеничный	**	1/30	2,28	0,27	14,9	67,8	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
5	Чай с сахаром	684,686	1/200	0,3		15,2	60	0,04	4		0,4	40	24	18	0,8
	<b>Итого</b>			<b>10,4</b>	<b>18,55</b>	<b>71,75</b>	<b>504,2</b>	<b>1</b>	<b>85,1</b>	<b>24</b>	<b>0,85</b>	<b>79,31</b>	<b>110,164</b>	<b>43,25</b>	<b>1,87</b>

Обед

№ п\п	Наименование блюда	№	Выход. гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	Суп картофельный с вермишелью	140	1/250	2,9	2,5	21	120	0,13	8,25		0,5	24,6	24	6	1,08
2	Поджарка мясная	424	1/80	19,1	10,05	3,4	180	0,3	5,25		2,25	77,5	513	80	7,75
3	Вермишель отварная	516	1/150	2,1	5,5	14,5	126	0,11	16,1	18	0,12	33,3	66,63	21,4	0,74
4	Салат витаминный		1/30	1,9		3,9	23,04		3			6	18,6	6	0,21
5	Хлеб пшеничный / ржаной	**	30/30	4,56	0,54	29,8	135,6	0,08			0,6	12	44	17	1
6	Кисель из свежих фруктов	*	1/200			28	84	0,02	4		0,2	8	14	8	2,8
7	Фрукты														
	<b>Итого</b>			<b>30,56</b>	<b>18,59</b>	<b>100,6</b>	<b>668,64</b>	<b>0,64</b>	<b>36,6</b>	<b>18</b>	<b>3,67</b>	<b>161,4</b>	<b>680,23</b>	<b>138,4</b>	<b>13,58</b>

Меню

По столовой МБОУ «Меркуловская СОШ»

на 10 июня 2026 г

9 день

Завтрак

День:

Неделя:

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

№ п\п	Наименование блюда	№	Выход. гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	Дранники картофельные	492	150/30	7,6	6,5	18,1	165								
2	Соус томатный основной	587	1/30	0,69	0,9	2,96	2,04	0,01	0,4		0,3	8	40	6	0,2
3	Хлеб пшеничный	**	1/30	2,28	0,27	14,9	67,8	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
4	Чай с сахаром	684,686	1/200	0,3		15,2	60	0,04	4		0,4	40	24	18	0,8
	<b>Итого</b>			<b>11,03</b>	<b>6,77</b>	<b>66,3</b>	<b>366,8</b>	<b>0,14</b>	<b>97,7</b>	<b>6</b>	<b>0,33</b>	<b>6</b>	<b>22,08</b>	<b>14,2</b>	<b>1,57</b>

Обед

№ п\п	Наименование блюда	№	Выход. гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	Борщ с картофелем и капустой	110	1/250	2	5,2	13,1	106	0,05	10,8		0,8	58	200	30	1,3
2	Биточек мясной		1/80	13,5	16,3	15,5	265								
3	Каша пшеничная		1/150	3,15	8,25	21,75	189	0,11	16,1	18	0,12	33,3	66,63	21,04	0,74
4	Соус томатный основной	587	1/30	0,69	0,9	2,96	2,04	0,01	0,4		0,3	8	40	6	0,2
5	Овощи по сезону	*	1/30	0,5	3,5	3,5	48,5	0,01	4,8		1,05	16	15	6,5	0,4
6	Хлеб пшеничный / ржаной	**	30/30	4,56	0,54	29,8	135,6	0,08			0,6	12	44	17	1
7	Компот из свежих фруктов	639	1/200	0,6		31,4	124	0,01	2,7			31,82	2	2	1,24
8	Фрукты														
	<b>Итого</b>			<b>25,77</b>	<b>31,42</b>	<b>115,91</b>	<b>810,34</b>	<b>0,365</b>	<b>96,3</b>	<b>24</b>	<b>2,02</b>	<b>119,31</b>	<b>364,66</b>	<b>82,41</b>	<b>6,04</b>

Меню

По столовой МБОУ «Меркуловская СОШ»

на 16 июня 2026 г

12 день

Завтрак

День:

Неделя:

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

№ п\п	Наименование блюда	№	Выход. гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	Оладьи со сгущенкой		150/30	11,1	13,8	5835	408	0,23		30	3,6	35	188	50	2
2	Чай с сахаром	684,685	1/200	0,3		15,2	60	0,04	4		0,4	40	24	18	0,8
	<b>Итого</b>			<b>11,4</b>	<b>13,8</b>	<b>73,55</b>	<b>468</b>	<b>0,27</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>75</b>	<b>212</b>	<b>68</b>	<b>2,8</b>

Обед

№ п\п	Наименование блюда	№	Выход. гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	Солянка по-домашнему	157	1/250	11,5	12,6	4,4	177	0,5	2,25	17,5	0,25	40	220	17,5	0,75
2	Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	485	50/108	12	10,6	9,7	187,5								
3	Картофельное пюре	520	1/150	3,15	8,25	21,75	189	0,11	16,1	18	0,12	33,3	66,63	21,4	0,74
4	Овощи по сезону	*	1/30	0,5	3,5	3,5	48,5	0,01	4,8		1,05	16	15	6,5	0,4
5	Хлеб пшеничный / ржаной	**	30/30	4,56	0,54	29,8	135,6	0,08			0,6	12	44	17	1
6	Кисель из свежих фруктов	*	1/200			28	84	0,02	4		0,2	8	14	8	2,8
7	Фрукты														
	<b>Итого</b>			<b>33,08</b>	<b>32,22</b>	<b>98,45</b>	<b>801,8</b>	<b>0,805</b>	<b>87,35</b>	<b>41,5</b>	<b>1,17</b>	<b>93,313</b>	<b>344,66</b>	<b>63,91</b>	<b>5,29</b>

Меню

По столовой МБОУ «Меркуловская СОШ»

на 17 июня 2026 г

13 день

Завтрак

День:

Неделя:

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

№ п\п	Наименование блюда	№	Выход. гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша манная на молоке	436	5/10/150	15,7	11,38	47,3	324,51	0,12	5,75		0,37	20	117,5	27,5	1,75
2	Бутерброд с повидлом	6	1/30	15,9	25,6	18,6	372								
4	Чай с сахаром	684,686	1/200	0,3		15,2	60	0,04	4		0,4	40	24	18	0,8
	<b>Итого</b>			<b>18,95</b>	<b>11,65</b>	<b>79,57</b>	<b>463,14</b>	<b>0,22</b>	<b>19,4</b>		<b>3,5</b>	<b>88,83</b>	<b>192,38</b>	<b>65,1</b>	<b>3,4</b>

Обед

№ п\п	Наименование блюда	№	Выход. гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	Суп картофельный с вермишелью	140	1/250	2,9	2,5	21	120	0,13	8,25		0,5	24,6	24	6	1,08
2	Рыба жареная	377	1/80	31,36	13,76	6,72	256	0,12	1,64	27,8	2,12	77,48	257,88	55,37	0,97
3	Рис тушеный с овощами	204	1/150	3,15	8,25	21,75	189								
4	Салат из свежих овощей		1/30	0,7	2,55	4,45	17,5								
5	Хлеб пшеничный / ржаной	**	30/30	4,56	0,54	29,8	135,6	0,08			0,6	12	44	17	1
6	Компот из свежих фруктов	*	1/200			28	84	0,02	4		0,2	8	14	8	2,8
7	Фрукты														
	<b>Итого</b>			<b>42,67</b>	<b>27,60</b>	<b>111,72</b>	<b>802,10</b>	<b>0,35</b>	<b>13,89</b>	<b>27,8</b>	<b>3,42</b>	<b>122,08</b>	<b>339,88</b>	<b>86,37</b>	<b>5,85</b>

Меню

По столовой МБОУ «Меркуловская СОШ»

на 18 июня 2026 г

14 день

Завтрак

День:

Неделя:

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

№ п\п	Наименование блюда	№	Выход. гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	Запеканка картофельная с мясом	75	1/70	7,4	15,2		166,2	0,02			0,2	12	70	8	0,9
3	Салат из овощей		30/3	1,87	0,23	4,8	28,7	0,095	65	6		0,013	0,034	0,01	
4	Хлеб пшеничный	**	1/30	2,28	0,27	14,9	67,8	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
5	Чай с сахаром	684,686	1/200	0,3		15,2	60	0,04	4		0,4	40	24	18	0,8
	<b>Итого</b>			<b>29,94</b>	<b>18,5</b>	<b>74,76</b>	<b>563,54</b>	<b>0,255</b>	<b>68,1</b>	<b>46</b>	<b>1,53</b>	<b>179,71</b>	<b>289,53</b>	<b>47,21</b>	<b>4,13</b>

Обед

№ п\п	Наименование блюда	№	Выход. гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	Борщ с картофелем и капустой	110	1/250	2	5,2	13,1	106	0,05	10,8		0,8	58	200	30	1,3
2	Тефтели мясные	462	1/80	1,4	5,9	5,9	105,7	0,02	0,053		0,41	12,83	62,42	11,08	0,47
3	Картофельное пюре	520	1/150	2,1	5,5	14,5	126	0,11	16,1	18	0,12	33,3	66,63	21,4	0,74
4	Салат из свежих овощей		1/30	0,7	2,55	4,45	17,5								
5	Хлеб пшеничный / ржаной	**	30/30	4,56	0,54	29,8	135,6	0,08			0,6	12	44	17	1
6	Компот из свежих фруктов	*	1/200			28	84	0,02	4		0,2	8	14	8	2,8
7	Фрукты														
	<b>Итого</b>			<b>10,76</b>	<b>19,69</b>	<b>95,75</b>	<b>574,80</b>	<b>0,28</b>	<b>30,95</b>	<b>18</b>	<b>2,13</b>	<b>124,13</b>	<b>387,05</b>	<b>87,48</b>	<b>6,31</b>

Меню

По столовой МБОУ «Меркуловская СОШ»

на 22 июня 2026 г

17 день

Завтрак

День:

Неделя:

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

№ п\п	Наименование блюда	№	Выход. гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	Котлета мясная	451	1/80	1,4	5,9	5,9	105,7	0,02	0,053		0,41	12,83	62,42	11,08	0,47
2	Гречка отварная	508	1/150	2,1	5,5	14,5	126	0,11	16,1	18	0,12	33,3	66,63	21,4	0,74
3	Соус томатный основной	587	1/30	0,69	0,9	2,96	2,04	0,01	0,4		0,3	8	40	6	0,2
4	Овощи по сезону	*	1/30	0,5	3,5	3,5	48,5	0,01	4,8		1,05	16	15	6,5	0,4
5	Хлеб пшеничный	**	1/30	2,28	0,27	14,9	67,8	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
6	Чай с сахаром	684,686	1/200	0,3		15,2	60	0,04	4		0,4	40	24	18	0,8
	<b>Итого</b>			<b>8,64</b>	<b>12,8</b>	<b>58,26</b>	<b>390,24</b>	<b>0,305</b>	<b>85,55</b>	<b>24</b>	<b>1,56</b>	<b>100,143</b>	<b>212,58</b>	<b>60,69</b>	<b>2,54</b>

Обед

№ п\п	Наименование блюда	№	Выход. гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	Солянка домашняя	157	1/250	11,5	12,6	4,4	177	0,5	2,25	17,5	0,25	40	220	17,5	0,75
2	Шницель мясной	450	1/80	8,92	8,1	9	145,5								
3	Макароны отварные	516	1/150	3,4	6,1	22,8	163	0,04			0,5	7	24	6	0,6
4	Соус красный основной	587	1/30	0,69	0,9	2,96	2,04	0,01	0,4		0,3	8	40	6	0,2
5	Салат витаминный		1/30	0,7	2,55	4,45	17,5								
6	Хлеб пшеничный / ржаной	**	30/30	4,56	0,54	29,8	135,6	0,08			0,6	12	44	17	1
7	Кисель из свежих фруктов	*	1/200			28	84	0,02	4		0,2	8	14	8	2,8
8	Фрукты														
	<b>Итого</b>			<b>29,77</b>	<b>30,79</b>	<b>101,41</b>	<b>724,64</b>	<b>0,65</b>	<b>6,65</b>	<b>17,5</b>	<b>1,85</b>	<b>75</b>	<b>342</b>	<b>54,5</b>	<b>5,35</b>

Меню

По столовой МБОУ «Меркуловская СОШ»

на 20 июня 2026 г

16 день

Завтрак

День:

Неделя:

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

№ п\п	Наименование блюда	№	Выход. гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	Молочная каша «Дружба»		200/5	15,18	12,36	18,95	249,42	0,07	0,25			155,8	206	28	0,77
2	Бутерброд с колбасой		30/20	15,9	25,6	18,6	372								
3	Какао с молоком	693	1/200	0,2	2,6	15	190	0,01	0,3			33	25	6	0,4
	<b>Итого</b>			<b>31,28</b>	<b>40,56</b>	<b>52,25</b>	<b>811,42</b>	<b>0,08</b>	<b>0,55</b>			<b>33</b>	<b>231</b>	<b>34</b>	<b>1,17</b>

Обед

№ п\п	Наименование блюда	№	Выход. гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	Борщ украинский	113	2/250	2,5	7,6	16,7	145	0,08	16		1	55	192	32	1,2
2	Шницель мясной	450	1/80	31,36	13,76	6,72	256								
3	Вермишель отварная	516	1/150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,04			0,5	7	24	6	0,6
4	Соус томатный основной	587	1/30	0,69	0,9	2,96	2,04	0,01	0,4		0,3	8	40	6	0,2
5	Овощи по сезону	*	1/30	0,5	3,5	3,5	48,5	0,01	4,8		1,05	16	15	6,5	0,4
6	Хлеб пшеничный / ржаной	**	30/30	4,56	0,54	29,8	135,6	0,08			0,6	12	44	17	1
7	Компот из свежих фруктов	*	1/200			28	84	0,02	4		0,2	8	14	8	2,8
8	Фрукты														
	<b>Итого</b>			<b>46,08</b>	<b>32,18</b>	<b>123,18</b>	<b>895,84</b>	<b>0,325</b>	<b>85,4</b>	<b>6</b>	<b>2,6</b>	<b>90,013</b>	<b>314,03</b>	<b>69,01</b>	<b>5,8</b>

Меню

По столовой МБОУ «Меркуловская СОШ»

на 19 июня 2026 г

15 день

Завтрак

День:

Неделя:

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

№ п\п	Наименование блюда	№	Выход. гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	Котлета мясная	451	1/70	1,4	5,9	5,9	105,7	0,02	0,053		0,41	12,83	62,42	11,08	0,47
2	Картофельное пюре	520	1/120	5,5	14,5	126	0,11	16,1	18	0,12	33,3	66,63	21,4	0,74	0,74
3	Овощи по сезону	*	1/30	0,5	3,5	3,5	48,5	0,01	4,8		1,05	16	15	6,5	0,4
4	Хлеб пшеничный	**	1/30	2,28	0,27	14,9	67,8	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
5	Чай с сахаром	684,686	1/200	0,3		15,2	60	0,04	4		0,4	40	24	18	0,8
	<b>Итого</b>			<b>12,05</b>	<b>7</b>	<b>53</b>	<b>321,5</b>	<b>0,165</b>	<b>69</b>	<b>6</b>	<b>0,73</b>	<b>46,013</b>	<b>43,534</b>	<b>22,21</b>	<b>1,13</b>

Обед

№ п\п	Наименование блюда	№	Выход. гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	137	25/250	2	2,4	14,8	90	0,12	10		2,5	29	90	25	15
2	Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	485	50/108	8,6	6,7	6,6	125								
3	Вермишель отварная	516	1/150	2,1	5,5	14,5	126	0,11	16,1	18	0,12	33,3	66,63	21,4	0,74
4	Овощи по сезону	*	1/30	0,5	3,5	3,5	48,5	0,01	4,8		1,05	16	15	6,5	0,4
5	Хлеб пшеничный / ржаной	**	30/30	4,56	0,54	29,8	135,6	0,08			0,6	12	44	17	1
6	Компот из свежих фруктов	*	1/200			28	84	0,02	4		0,2	8	14	8	2,8
7	Фрукты														
	<b>Итого</b>			<b>17,86</b>	<b>15,14</b>	<b>95,55</b>	<b>570,60</b>	<b>0,33</b>	<b>30,1</b>	<b>18</b>	<b>3,42</b>	<b>82,3</b>	<b>214,63</b>	<b>71,4</b>	<b>6,04</b>

Меню

По столовой МБОУ «Меркуловская СОШ»

на 23 июня 2026 г

18 день

Завтрак

День:

Неделя:

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

№ п\п	Наименование блюда	№	Выход. гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества					
								В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
1	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	6	30/20/10	15,9	25,6	18,6	372										
2	Каша молочная Геркулесовая	304	1/240	8,6	13,8	49,6	366	0,05			2,5	25	127,5	22,5	1		
3	Чай с сахаром	684,686	1/200	0,3		15,2	60	0,04	4		0,4	40	24	18	0,8		
	<b>Итого</b>			<b>24,8</b>	<b>39,4</b>	<b>83,4</b>	<b>798</b>	<b>0,09</b>	<b>4</b>		<b>2,9</b>	<b>65</b>	<b>151,5</b>	<b>40,5</b>	<b>1,8</b>		

Обед

№ п\п	Наименование блюда	№	Выход. гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества					
								В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
1	Суп картофельный с горохом	139	1/250	6,2	5,6	22,3	167	0,1	8,2		0,8	32	200	30	1		
2	Биточки мясные	451	1/80	14,84	13,44	14,9	243,6	0,05			0,5	1,28	75,83	15,17	0,93		
3	Гречка отварная	508	1/150	8,4	10,8	41,25	303	17			28	12	72	49	1,6		
4	Соус томатный основной	587	1/30	0,69	0,9	2,96	2,04	0,01	0,4		0,3	8	40	6	0,2		
5	Овощи по сезону	*	1/30	0,5	3,5	3,5	48,5	0,01	4,8		1,05	16	15	6,5	0,4		
6	Хлеб пшеничный / ржаной	**	30/30	4,56	0,54	29,8	135,6	0,08			0,6	12	44	17	1		
7	Компот из свежих фруктов	*	1/200			28	84	0,02	4		0,2	8	14	8	2,8		
9	Фрукты																
	<b>Итого</b>			<b>35,62</b>	<b>31,28</b>	<b>141,16</b>	<b>947,24</b>	<b>17,26</b>	<b>12,6</b>		<b>30,4</b>	<b>73,28</b>	<b>445,83</b>	<b>125,17</b>	<b>7,53</b>		