



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
завтраки для учащихся 5-11 классов , для детей из многодетных семей, детей участников СВО(84,38руб.).
МБОУ

С 01 сентября 2026 г

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
День первый (1 неделя)							
Курица тушёная	100	14,1	6,3	4,4	131,3	130	48,81
Каша пшеничная с маслом	200/5	5,04	2,99	42,7	240	171	10,79
Капуста тушеная	100	0,13	0,05	6,5	9	139	7,62
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	3,18
Сливочное масло	15	0,2	10,5	0,20	102	14	11,0
Чай	200	0,4	0,1	0,08	2,8	391	2,98
Итого:	660	23,82	20,44	77,88	538,1		84,38
День второй							
Биточки из мяса птицы	100	12,05	11,26	12,8	293	294	49,41
Макароны отварные с маслом	200/5	3,40	5,00	19,00	135	95	13,05
Свекла отварная	100	0,36	0,2	1,2	24	52	9,24
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	3,18
Кисель пл/ягодный	200	0,7	0,09	30	133	Пр	9,50
Итого:	645	20,42	17,03	90,15	641		84,38
День третий							
Шницель	100	12,58	16,5	25,0	260	289	47,30
Каша гречневая	200/5	4,58	4,05	20,03	136,5	171	15,51
Зеленый горошек (бланширов.)	100	0,87	0,50	10,86	22	Пр	8,89
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	3,18
Компот из с/х фруктов	200	0,68	0,03	35	103	349	9,50
Итого:	645	22,66	21,58	115,16	579,5		84,38

День четвёртый							
Бефстроганов	100	17,74	12,64	34,65	410	259	49,61
Макароны отварные с маслом	200/5	3,40	5,00	19,00	135	95	13,65
Свекла отварная	100	0,36	0,2	1,2	24	52	9,24
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	3,18
Кофейный напиток	200	2,3	1,08	18	104	380	8,70
Итого:	645	28,06	19,7	107,45	764,4		84,38
День пятый							
Рыба, тушеная в томате	100	10,6	5,4	5,6	128	11	39,20
Пюре картофельное	200	3,06	4,8	20,45	137,25	321	22,74
Огурцы, помидоры (свежие, соленые – по сезону)	100	0,30	0,17	1,0	39	Пр	9,76
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	3,18
Компот из с/х фруктов	200	0,68	0,03	35,5	147	349	9,50
Итого:	640	18,59	10,9	86,55	504,25		84,38
День шестой (2 неделя)							
Плов с мясом курицы	250	27,54	27,64	47,01	548,17	291	52,83
Зеленый горошек (бланширов.)	100	0,87	0,50	10,86	22	Пр	8,89
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	3,18
Сливочное масло	20	0,2	10,5	0,20	102	14	13,50
Чай каркаде	200	0,5	0,2	18,5	129	376	5,98
Итого:	610	32,96	39,24	82,15	727,97		84,38
День седьмой							
Котлета рубленая	100	8,02	11,61	27,92	456	294	51,03
Макароны отварные с маслом	200/5	3,4	5,00	19,00	135	95	13,05
Капуста тушёная	100	0,4	0,74	15,56	15	139	7,62
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	3,18
Компот из с/х фруктов	200	0,68	0,03	35,5	103	349	9,50
Итого:	645	16,17	17,95	86,56	661,8		84,38
День восьмой							
Печень по строгоновски	100/20	12,58	13,17	2,5	180	315	36,72
Пюре картофельное	200	3,06	4,8	20,45	137,25	321	22,74
Огурцы, помидоры (соленые, свежие –	100	0,18	0,1	0,6	39	Пр	9,76

по сезону)							
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	3,18
Кондитерские изделия/печенье,пряники/	40	0,9	5,5	8,4	196		9,00
Чай	200	0,4	0,1	0,08	28	376	2,98
Итого:	700	20,47	29,27	66,25	640,25		84,38

День девятый

Кнели с рисом	100	10,84	12,52	13,28	295	301	47,05
Макароны отварные с маслом	200/5	3,40	5,00	19,00	135	95	13,65
Масло сливочное	15	3,64	4,4	-	72	15	11,00
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	3,18
Компот из с/х Фруктов	200	0,68	0,03	35,5	103	349	9,50
Итого:	560	22,86	22,75	99,23	693,4		84,38

День десятый

Гуляш	100	8,0	15,2	3,3	293	259	53,47
Гречка отварная с маслом	200/5	4,58	4,05	20,03	136,5	171	15,51
Свекла отварная	100	0,36	0,2	1,2	24	52	9,24
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	3,18
Чай	200	0,4	0,1	0,08	2,8	391	2,98
Итого:	645	17,29	20,15	48,88	509,3		84,38

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
ВСЕГО:	6395	223,84 0	219,85	886,35	6259,97		
СРЕДН.:	639,5	22,4	22,0	88,6	625,9		

Использованы:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений.

Сборник технических нормативов. Могильный М.П., 2011 г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОУ. Могильный М.П., 2016 г.