



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ Черновская СОШ

Бурнатов Сергей Владимирович

Приказ от 27.08.2026 года № 221-260д

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Ст. школьники (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,47	12,12	46,42	319,25	236
	Кофейный напиток с молоком	200	3,40	3,72	15,22	106,98	465
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63	267
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,53	20,92	91,46	629,63	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	100	1,54	3,09	9,32	71,19	1
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,10	10,65	17,30	201,28	104
	Макаронные изделия отварные	200	7,64	8,26	48,14	297,76	256
	Котлеты "Пермские"	110	22,33	13,84	21,35	296,55	341
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	16,00	62,56	457
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	575
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	47,09	36,84	157,55	1148,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	66,62	57,76	249,01	1778,57	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	8,95	14,62	42,65	336,65	234
	Чай с молоком	200	1,66	1,60	18,36	92,56	460
	Бутерброды с сыром	100	16,09	19,16	28,57	339,57	63
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	26,70	35,38	89,58	768,78	
ОБЕД	Овощи свежие (помидоры)	80	0,48	0,16	3,36	15,92	148
	Рассольник ленинградский	250	8,35	12,40	18,52	220,05	100
	Голубцы ленивые	120	15,91	18,25	9,23	266,05	333
	Пюре картофельное	230	6,19	9,68	34,32	250,33	377
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0,00	0,00	19,00	80	507
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	575
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	38,21	41,49	129,87	1051,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	64,91	76,87	219,45	1820,73	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	250	7,85	12,27	45,40	322,17	230
	Какао с молоком	200	3,70	3,70	15,02	107,44	462
	Бутерброды с маслом шоколадным	100	5,24	34,95	31,60	449,29	70
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	16,79	50,92	92,02	878,9	
ОБЕД	Овощи свежие (огурцы)	80	0,64	0,08	2,00	11,2	148
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	9,33	13,00	19,20	231,8	129
	Рагу из овощей и мяса	230	18,65	16,31	23,25	315,68	322
	Соки фруктовые	200	0,82	0,16	26,20	110	501
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	575
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	36,72	30,55	116,09	888,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	53,51	81,47	208,11	1767,18	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	250	9,35	14,72	50,90	372,25	235
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	16,00	62,56	457
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	14,51	15,60	106,22	622,21	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	1,00	6,20	3,60	74	17
	Борщ с капустой и картофелем	250	7,95	12,47	12,60	194,72	95
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	120	19,31	6,68	4,15	155,28	298
	Рис отварной	200	5,14	8,10	52,90	305,02	385
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	495
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	575
ИТОГО ЗА ОБЕД		970	40,74	34,45	136,57	1016,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	55,25	50,05	242,79	1638,79	
День 5							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	250	22,37	32,17	5,62	402,28	268
	Кофейный напиток с молоком	200	3,40	3,72	15,22	106,98	465
	Бутерброды с маслом сливочным	100	5,33	24,67	33,33	373,33	71
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	31,10	60,56	54,17	882,59	
ОБЕД	Салат из свёклы отварной	100	1,40	6,10	7,60	91	26

	Суп картофельный с бобовыми	250	10,80	12,02	22,27	241,22	113
	Гуляш из отварной говядины	120	27,80	31,28	3,77	407,63	327
	Макаронные изделия отварные	200	7,64	8,26	48,14	297,76	256
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0,00	0,00	19,00	80	507
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	575
ИТОГО ЗА ОБЕД		970	54,92	58,66	146,22	1337,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	86,02	119,22	200,39	2219,8	
День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,45	13,55	35,03	290,73	139
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	16,22	65	459
	Бутерброды с сыром	100	16,09	19,16	28,57	339,57	63
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,80	32,71	79,82	695,3	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,70	6,00	1,80	64	14
	Суп из овощей	250	7,77	12,27	11,85	190,67	116
	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	16,12	13,30	10,56	226,37	349
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,62	12,22	51,72	364,02	202
	Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0,00	0,00	24,00	95	504
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	575
ИТОГО ЗА ОБЕД		970	43,49	44,79	145,37	1159,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	67,29	77,50	225,19	1854,96	
День 7							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	30,96	27,96	42,68	667,52	279
	Какао с молоком	200	3,70	3,70	15,02	107,44	462
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
	Фрукты свежие(банан)	100	1,50	0,50	21,00	96	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	40,72	32,64	108,22	1011,36	
ОБЕД	Овощи свежие (помидоры)	80	0,48	0,16	3,36	15,92	148
	Суп-пюре из картофеля	250	14,30	13,80	57,62	408,55	131
	Плов из говядины	230	20,22	23,25	48,12	482,31	330
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	16,00	62,56	457
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	575
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	42,48	38,21	170,54	1188,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	83,20	70,85	278,76	2200,3	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,47	12,12	46,42	319,25	236
	Кофейный напиток	200	1,96	2,12	12,88	76,98	464
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63	267
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,09	19,32	89,12	599,63	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,71	6,14	3,61	72,07	18
	Свекольник	250	8,25	12,53	16,22	210,77	98
	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	120	14,53	18,40	15,42	286,61	350
	Макаронные изделия отварные	200	7,64	8,26	48,14	297,76	256
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	495
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	575
	ИТОГО ЗА ОБЕД	970	38,47	46,33	146,71	1154,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	56,56	65,65	235,83	1754,4	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	250	7,85	12,27	45,40	322,17	230
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0,00	0,00	19,00	80	507
	Печенье	100	7,50	9,80	74,40	415	582
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	15,35	22,07	138,80	817,17	
ОБЕД	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104	21
	Борщ с капустой и картофелем	250	7,95	12,47	12,60	194,72	95
	Птица в соусе с томатом	150	22,70	28,89	22,82	452,58	367
	Пюре картофельное	230	6,19	9,68	34,32	250,33	377
	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	14,10	56,7	486
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	575
ИТОГО ЗА ОБЕД		1030	45,48	58,16	140,48	1277,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	60,83	80,23	279,28	2095,1	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,35	14,72	50,90	372,25	235
	Напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124	467
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
	Фрукты свежие(апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	19,31	19,10	106,62	679,65	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,48	6,21	7,01	91,58	3
	Уха рыбацкая	250	6,23	3,70	15,50	120,38	120
	Жаркое по-домашнему	230	22,70	21,87	38,78	443,14	328
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	56,7	486
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	575
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	37,85	32,94	120,63	931,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	57,16	52,04	227,25	1611,05	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		15080	651,35	731,64	2366,06	18740,88	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1508	65,14	73,16	236,61	1874,09	
-----------------------------	------	-------	-------	--------	---------	--