



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ Черновская СОШ

Бурнатов Сергей Владимирович

Приказ от 27.08.2026 года № 221-260д

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория: Мл. школьники (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,18	9,70	37,14	255,4	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		500	18,24	18,50	82,18	565,78	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	80	1,23	2,47	7,46	56,95	1
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,48	8,52	13,84	161,02	104
	Макаронные изделия отварные	180	6,88	7,43	43,33	267,98	256
	Котлеты "Пермские"	90	18,27	11,32	17,47	242,63	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		850	40,34	30,74	143,54	1010,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	58,58	49,24	225,72	1576,52	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,16	11,70	34,12	269,32	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		500	24,91	32,46	81,05	701,45	
ОБЕД	Овощи свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	148
	Рассольник ленинградский	200	6,68	9,92	14,82	176,04	100
	Голубцы ленивые	100	13,26	15,21	7,69	221,71	333
	Пюре картофельное	200	5,38	8,42	29,84	217,68	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		860	32,96	34,67	119,31	926,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	57,87	67,13	200,36	1628,42	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,28	9,82	36,32	257,74	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		500	15,22	48,47	82,94	814,47	
ОБЕД	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	148
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	7,46	10,40	15,36	185,44	129
	Рагу из овощей и мяса	200	16,22	14,18	20,22	274,5	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		760	32,26	25,80	108,72	797,94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	47,48	74,27	191,66	1612,41	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,48	11,78	40,72	297,8	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		560	12,64	12,66	96,04	547,76	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	80	0,80	4,96	2,88	59,2	17
	Борщ с капустой и картофелем	200	6,36	9,98	10,08	155,78	95
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	16,09	5,57	3,46	129,4	298
	Рис отварной	180	4,63	7,29	47,61	274,52	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		860	35,22	28,80	127,35	906,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	47,86	41,46	223,39	1454,22	
День 5							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	17,90	25,74	4,50	321,82	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		500	26,63	54,13	53,05	802,13	
ОБЕД	Салат из свёклы отварной	80	1,12	4,88	6,08	72,8	26

	Суп картофельный с бобовыми	200	8,64	9,62	17,82	192,98	113
	Гуляш из отварной говядины	120	27,80	31,28	3,77	407,63	327
	Макаронные изделия отварные	180	6,88	7,43	43,33	267,98	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		880	51,72	54,21	135,44	1240,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	78,35	108,34	188,49	2043,12	
День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,96	10,84	28,02	232,58	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		500	22,31	30,00	72,81	637,15	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	80	0,56	4,80	1,44	51,2	14
	Суп из овощей	200	6,22	9,82	9,48	152,54	116
	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	13,43	11,08	8,80	188,64	349
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,46	11,00	46,55	327,62	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		860	37,95	37,70	135,71	1034,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	60,26	67,70	208,52	1671,75	
День 7							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	23,22	20,97	32,01	500,64	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		510	32,98	25,65	97,55	844,48	
ОБЕД	Овощи свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	148
	Суп-пюре из картофеля	200	11,44	11,04	46,10	326,84	131
	Плов из говядины	200	17,58	20,22	41,84	419,4	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		760	36,86	32,38	151,90	1040,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	69,84	58,03	249,45	1884,82	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,18	9,70	37,14	255,4	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		500	16,80	16,90	79,84	535,78	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,57	4,91	2,89	57,66	18
	Свекольник	200	6,60	10,02	12,98	168,62	98
	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	100	12,11	15,33	12,85	238,84	350
	Макаронные изделия отварные	180	6,88	7,43	43,33	267,98	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	860	33,50	38,69	135,37	1020,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	50,30	55,59	215,21	1556,44	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,28	9,82	36,32	257,74	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	500	13,78	19,62	129,72	752,74	
ОБЕД	Салат из моркови	80	0,96	4,80	8,96	83,2	21
	Борщ с капустой и картофелем	200	6,36	9,98	10,08	155,78	95
	Птица в соусе с томатом	120	18,16	23,11	18,25	362,06	367
	Пюре картофельное	200	5,38	8,42	29,84	217,68	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		900	38,30	47,43	126,67	1095,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	52,08	67,05	256,39	1847,76	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,48	11,78	40,72	297,8	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		560	17,44	16,16	96,44	605,2	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с яблоками	80	1,18	4,97	5,61	73,26	3
	Уха рыбацкая	200	4,98	2,96	12,40	96,3	120
	Жаркое по-домашнему	200	19,74	19,02	33,72	385,34	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		780	33,34	28,11	111,07	831,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	50,78	44,27	207,51	1436,4	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13500	573,40	633,08	2166,70	16711,86	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1350	57,34	63,31	216,67	1671,19	
-----------------------------	------	-------	-------	--------	---------	--