



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ Черновская СОШ

Бурнатов Сергей Владимирович

Приказ от 26.08.2025 года № 171-25од

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ст. школьники С 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	10,13	19,90	52,33	428,55	236
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	457
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
	Яйцо вареное	60	7,62	6,90	0,42	94,2	267
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	22,51	27,28	97,29	721,91	
ОБЕД	Салат витаминный	100	1,20	5,10	5,50	73	2
	Свекольник	250	8,50	12,35	14,87	204,78	98
	Котлеты "Пермские"	110	19,54	11,74	17,37	250,74	341
	Макаронные изделия отварные	200	7,78	6,34	47,46	277,84	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 ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574	
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	43,24	36,31	140,62	1055,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	65,75	63,59	237,91	1777,83	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	12,10	21,85	47,75	435,68	234
	Кофейный напиток	200	2,56	2,76	13,52	87,74	464
	Бутерброды с маслом сливочным	100	5,43	22,43	33,90	355,32	71
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,09	47,04	95,17	878,74	
ОБЕД	Огурцы соленные(порциями)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	149 в
	Суп с крупой и фрикадельками	300	14,04	15,45	32,40	325,59	126
	Бигус	230	23,16	27,55	10,47	384,42	329
	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 ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	43,84	43,84	100,43	979,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	63,93	90,88	195,60	1858,15	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	250	11,35	19,90	57,30	452,22	230
	Какао с молоком	200	5,34	4,70	15,70	126,8	462
	Бутерброды с маслом шоколадным	100	5,12	34,28	33,70	460,21	70
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,81	58,88	106,70	1039,23	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	100	1,54	6,08	6,83	88,68	1
	Борщ с капустой и картофелем	250	8,05	12,25	12,53	192,43	95
	Тефтели из говядины в молочном соусе	110	14,81	10,99	9,74	197,03	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 ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574	
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	41,02	41,10	137,19	1082,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	62,83	99,98	243,89	2121,59	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,85	17,55	51,70	402,8	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
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	19,31	22,13	109,12	714,2	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,74	6,15	3,90	73,42	18
	Рассольник ленинградский	250	8,55	12,17	19,25	221,57	100
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	120	19,39	6,31	4,56	153,9	298
	Пюре картофельное	230	6,65	12,26	35,03	278,14	377
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	457
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	41,69	37,67	115,30	967,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	61,00	59,80	224,42	1681,59	
День 5							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	250	12,70	23,62	5,20	284,97	268
	Чай с молоком	200	1,66	1,60	17,36	88,76	460
	Бутерброд с повидлом	100	4,66	1,74	56,00	250	72
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,02	26,96	78,56	623,73	

ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,24	14
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,98	12,25	8,90	178,58	104
	Птица в соусе с томатом	120	22,20	24,47	1,38	314,35	367
	Рис отварной	200	5,10	6,24	52,84	288,04	385
	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,18	77,06	486 a
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	42,38	50,01	122,22	1106,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	61,40	76,97	200,78	1730,6	
День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	10,33	20,05	41,95	389	139
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	61,22	459
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
	Яйцо вареное	60	7,62	6,90	0,42	94,2	267
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	22,77	27,43	87,11	684,82	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	100	1,54	6,08	6,83	88,68	1
	Борщ с капустой и картофелем	250	8,05	12,25	12,53	192,43	95
	Биточки рубленые	110	18,28	15,50	15,52	272,86	365
	Каша рассыпчатая с овощами	200	4,58	4,10	45,24	236,2	211
	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 ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	38,61	38,71	136,66	1051,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	61,38	66,14	223,77	1736,59	
День 7							
ЗАВТРАК	Залепанка из творога	290	46,78	45,21	70,47	1050,03	279
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	457
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	51,54	45,69	115,01	1249,19	
ОБЕД	Огурец свежие (порциями)	70	0,56	0,07	1,75	9,8	148 a
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	10,45	16,07	19,08	263,2	129
	Рагу из овощей и мяса	230	18,26	14,86	21,99	295,85	322
	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 ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	35,49	31,78	98,24	818,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	87,03	77,47	213,25	2067,6	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	250	11,35	19,90	57,30	452,22	230
	Какао с молоком	200	5,34	4,70	15,70	126,8	462
	Бутерброд с повидлом	100	4,66	1,74	56,00	250	72
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,35	26,34	129,00	829,02	
ОБЕД	Салат из свёклы отварной	100	1,40	6,10	7,60	91	26
	Суп-пюре из картофеля	250	8,95	10,00	20,72	209,62	131
	Гуляш из отварной говядины	110	13,27	13,02	4,84	189,88	327
	Макаронные изделия отварные	200	7,78	6,34	47,46	277,84	256
	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 ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	37,56	36,24	142,16	1044,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	58,91	62,58	271,16	1873,96	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	12,10	21,85	47,75	435,68	234
	Кофейный напиток	200	2,56	2,76	13,52	87,74	464
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	20,72	25,59	111,79	759,82	
ОБЕД	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104	21
	Суп картофельный с бобовыми	250	10,85	13,03	22,17	249,85	113
	Жаркое по-домашнему	230	22,68	20,47	38,73	430,12	328
	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 ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	40,89	40,28	128,64	1045,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	61,61	65,87	240,43	1805,39	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	250	6,52	17,30	40,10	339,98	140
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	61,22	459
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	12,24	17,98	92,94	584,6	
ОБЕД	Помидоры свежие (порциями)	70	0,42	0,14	2,94	13,93	148
	Уха рыбацкая	250	13,10	3,10	15,53	143,02	120
	Печень, тушенная в соусе сметанном	120	19,92	9,60	11,16	211,2	359
	Рис отварной	200	5,10	6,24	52,84	288,04	385
	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,18	77,06	486 a
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	44,88	20,04	139,19	914,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	57,12	38,02	232,13	1499,45	

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	14870	640,96	701,30	2283,34	18152,75
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1487	64,10	70,13	228,33	1815,28