



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ Черновская СОШ

Бурнатов Сергей Владимирович

Приказ от 03.03.2026 года № 58-26од

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория: Мл. школьники с 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	8,10	15,92	41,86	342,84	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		520	20,48	23,30	86,82	636,2	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	80	0,80	4,96	2,88	59,2	17
	Свекольник	200	6,80	9,88	11,90	163,82	98
	Котлеты "Пермские"	90	15,98	9,60	14,21	205,15	341
	Макаронные изделия отварные	180	7,00	5,71	42,71	250,06	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		830	36,80	30,93	127,12	927,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	57,28	54,23	213,94	1563,99	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	9,68	17,48	38,20	348,54	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		500	17,67	42,67	85,62	791,6	
ОБЕД	Огурцы соленные(порциями)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	149 в
	Суп картофельный с крупой	200	6,18	8,44	14,44	158,82	114
	Биточки рубленные	90	14,96	12,68	12,70	223,25	365
	Капуста тушеная	200	4,44	5,80	15,22	133,18	380
	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		830	32,22	27,76	99,92	784,65
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	49,89	70,43	185,54	1576,25	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	9,08	15,92	45,84	361,78	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		500	19,54	54,90	95,24	948,79	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,54	4,91	2,66	56,58	18
	Борщ с капустой и картофелем	200	6,44	9,80	10,02	153,94	95
	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	12,11	8,99	7,97	161,21	349
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,71	9,17	38,79	273,01	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		800	33,96	33,65	120,98	921,34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	53,50	88,55	216,22	1870,13	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,88	14,04	41,36	322,24	235
	Напиток из цикория с молоком	200	4,50	4,92	18,64	135,82	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		560	17,34	19,84	99,32	645,46	
ОБЕД	Помидоры свежие (порциями)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	148
	Рассольник ленинградский	200	6,84	9,74	15,40	177,26	100
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	16,16	5,26	3,80	128,25	298
	Пюре картофельное	200	5,78	10,66	30,46	241,86	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		840	35,50	26,56	104,74	799,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	52,84	46,40	204,06	1445,13	
День 5							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	10,16	18,90	4,16	227,98	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		500	16,48	22,24	77,52	566,74	
ОБЕД	Салат из свёклы с солеными огурцами	80	1,04	4,88	4,96	67,2	31
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,38	9,80	7,12	142,86	104
	Птица в соусе с томатом	100	18,50	20,39	1,15	261,96	367
	Рис отварной	180	4,59	5,62	47,56	259,24	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		840	36,85	41,65	117,51	989,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	53,33	63,89	195,03	1556,66	
День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	230	9,50	18,45	38,59	357,88	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		550	21,94	25,83	83,75	653,7	
ОБЕД	Огурец свежие (порциями)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	148 a
	Борщ с капустой и картофелем	200	6,44	9,80	10,02	153,94	95
	Биточки рубленые	90	14,96	12,68	12,70	223,25	365
	Каша рассыпчатая с овощами	180	4,12	3,69	40,72	212,58	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		810	32,16	27,01	121,48	859,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	54,10	52,84	205,23	1513,47	
День 7							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	240	37,18	37,32	51,60	836,78	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		500	41,94	37,80	96,14	1035,94	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	80	0,80	4,96	2,88	59,2	17
	Уха рыбацкая	200	10,48	2,48	12,42	114,42	120
	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	100	12,71	16,89	14,54	262,48	350
	Пюре картофельное	200	5,78	10,66	30,46	241,86	377
	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		860	35,99	35,77	115,72	927,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	77,93	73,57	211,86	1963,46	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	9,08	15,92	45,84	361,78	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		500	19,08	22,36	117,54	738,58	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	80	0,61	4,87	1,90	53,79	14
	Суп-пюре из картофеля	200	7,16	8,00	16,58	167,7	131
	Гуляш из отварной говядины	90	10,85	10,66	3,96	155,36	327
	Макаронные изделия отварные	180	7,00	5,71	42,71	250,06	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		830	31,78	30,02	126,69	903,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	50,86	52,38	244,23	1642,09	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	9,68	17,48	38,20	348,54	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		560	18,30	21,22	102,24	672,68	
ОБЕД	Салат из свёклы отварной	80	1,12	4,88	6,08	72,8	26
	Суп картофельный с бобовыми	200	8,68	10,42	17,74	199,88	113
	Жаркое по-домашнему	200	19,72	17,80	33,68	374,02	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		760	35,68	33,88	114,04	908,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	53,98	55,10	216,28	1580,98	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	5,22	13,84	32,08	271,98	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		560	10,94	14,52	84,92	516,6	
ОБЕД	Огурец свежие (порциями)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	148 a
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	8,36	12,86	15,26	210,56	129
	Рагу из овощей и мяса	200	15,88	12,92	19,12	257,26	322
	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		740	31,06	26,80	92,60	734,88	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1300	42,00	41,32	177,52	1251,48	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	13390	545,71	598,71	2069,91	15963,64	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1339	54,57	59,87	206,99	1596,36	