



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ Черновская СОШ

Бурнатов Сергей Владимирович

Приказ от 03.03.2026 года № 58-26од

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 из свежих помидоров	100	1,00	6,20	3,60	74	17
	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	43,04	37,41	138,72	1056,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	65,55	64,69	236,01	1778,83	
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 картофельный с крупой	250	7,72	10,55	18,05	198,53	114
	Биточки рубленные	110	18,28	15,50	15,52	272,86	365
	Капуста тушеная	230	5,11	6,67	17,50	153,16	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		930	37,75	33,56	108,63	893,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	57,84	80,60	203,80	1772,69	
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 свежих помидоров и огурцов	100	0,68	6,14	3,33	70,72	18
	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	40,16	41,16	133,69	1064,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	61,97	100,04	240,39	2103,63	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	250	9,85	17,55	51,70	402,8	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		610	19,31	23,35	109,66	726,02	
ОБЕД	Помидоры свежие (порциями)	70	0,42	0,14	2,94	13,93	148
	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		950	41,37	31,66	114,34	907,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	60,68	55,01	224,00	1633,92	
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 свёклы с солеными огурцами	80	1,04	4,88	4,96	67,2	31
	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		930	42,66	48,80	124,80	1106,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	61,68	75,76	203,36	1730,56	
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	Огурец свежие (порциями)	70	0,56	0,07	1,75	9,8	148 a
	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		910	37,63	32,70	131,58	972,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	60,40	60,13	218,69	1657,71	
День 7							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	290	44,92	45,10	62,35	1011,11	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	49,68	45,58	106,89	1210,27	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	1,00	6,20	3,60	74	17
	Уха рыбацкая	250	13,10	3,10	15,53	143,02	120
	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	120	15,25	20,27	17,45	314,98	350
	Пюре картофельное	230	6,65	12,26	35,03	278,14	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		980	42,22	42,61	127,03	1059,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	91,90	88,19	233,92	2269,97	
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 свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,24	14
	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	36,92	36,23	136,94	1021,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	58,27	62,57	265,94	1850,2	
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 свёклы отварной	100	1,40	6,10	7,60	91	26
	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	41,09	40,38	125,04	1032,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	61,81	65,97	236,83	1792,39	
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	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 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		830	35,61	31,96	99,54	827,51	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1440	47,85	49,94	192,48	1412,11	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	14910	627,95	702,90	2255,42	18002,01	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1491	62,79	70,29	225,54	1800,2	