

Двенадцатидневное меню горячего питания МБОУ Песчаноозёрная СШ

2026-2027 учебного года

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
П/Ф	Котлеты Куриные	110	15	13.6	9.6	220.5
54-3соус	Соус красный основной	85	2.8	2.1	7.6	60
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	65	4.9	0.5	32	152.4
	Итого за Обед	910	36.6	32.6	107.3	869.1
	Итого за день	910	36.6	32.6	107.3	869.1
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-4с	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1
54-26г	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	740	28.4	18.9	112.3	731.8
	Итого за день	740	28.4	18.9	112.3	731.8
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
П/Ф	Котлеты Домашние	100	15.2	14.4	8.9	226.6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9

Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	810	36	26.8	108.9	820.7
	Итого за день	810	36	26.8	108.9	820.7
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15.1	14.3	6	212.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6.8	0.7	44.3	211
	Итого за Обед	790	34.3	23.8	112.5	801.9

	Итого за день	790	34.3	23.8	112.5	801.9
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1.1	3.2	10	73.4
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	90	11.1	9	6.5	151.1
54-3соус	Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.6
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	85	6.5	0.7	41.8	199.2
	Итого за Обед	885	35.4	23.9	132.9	888.7
	Итого за день	885	35.4	23.9	132.9	888.7
	Неделя 1 Суббота					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4

Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	710	38.5	38.5	131.8	1026.9
	Итого за день	710	38.5	38.5	131.8	1026.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
П/ф	Тефтели "Натуральные"	90	11.1	9	6.5	151.1
54-3соус	Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	Итого за Обед	910	33.1	29.1	117.6	865.6
	Итого за день	910	33.1	29.1	117.6	865.6
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16.8	8.2	10.4	183
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	910	34.7	23.8	116.3	818.1
	Итого за день	910	34.7	23.8	116.3	818.1
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8

	Итого за Обед	860	46.8	16.6	135.6	878.8
	Итого за день	860	46.8	16.6	135.6	878.8
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупяно-рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-1соус	Соус сметанный	100	1.5	8.2	3.3	93
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	840	35.8	27.9	121	877.4
	Итого за день	840	35.8	27.9	121	877.4
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15.1	14.3	6	212.8
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	800	53.3	33	117.6	980.4
	Итого за день	800	53.3	33	117.6	980.4
	Неделя 2 Суббота					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Обед	740	34.2	28.5	139.6	950.2
	Итого за день	740	34.2	28.5	139.6	950.2

