

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

"Керчевская средняя общеобразовательная школа"

УТВЕРЖДАЮ
для
документов
Директор _____ А.П. Цивелев
" 1 " сентября 2026г



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В МАОУ "КЕРЧЕВСКАЯ СОШ"
НА ЛЕТНИЙ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ГОДА
Категория учащихся: от 7 до 11 лет; от 11 до 18 лет**

Меню приготавливаемых блюд
 Сезон: осенний
 Возрастная категория с 7-11лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая							
День 1							
Завтрак							
	Каша ячневая вязкая	200	8,4	6,6	37,8	245,4	220
	Какао с молоком	200	3,3	3,6	19,2	122	462
	Бутерброд с повидлом	40/16	1,6	3,8	20,2	121	73
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Суммарный объем	556					
Итого за завтрак			13,7	14,4	87	532,4	
Обед	Овощи свежие порц.(помидор)	60					148
	Рассольник ленинградский	200	1,5	4,08	10,58	179	100
	Сметана	8	0,9	12,	2,59	12,8	433
	Картофель отв с маслом	150	3	8,1	16, 65	151,5	152
	Тефтели из говядины паровые	90	9	9	9	163	348
	Компот из св. фр <i>Сок</i>	200	3,64	0,45	21,96	46	486
	Хлеб пшен.	45	3,34	1,2	19,6	108,9	
	Хлеб рж-пшен.	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Суммарный объем	798					
Итого за обед			23,9	35,33	102,61	764,66	
Итого за день			37,6	49,73	189,61	1297,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая							
День 2							
Завтрак							
	Каша пшеничная мол. жидкая	200	5,4	6,2	25,8	180,6	230
	Коф.нап с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Булка росс	60	4,1	4,2	28,5	168	544
	Конд.изделие	40	3,25	9,25	36,5	232	
	Суммарный объем	500					
Итого за завтрак			15,88	22,55	114,2	668,6	
Обед	Овощи свежие порц.(огурец)	60	0,7	0,1	1,9	13	148
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,54	5,72	154,5	95
	Сметана	8	0,9	12,	2,59	12,8	433
	Макар.изд.отв. с овощами	150	5,1	3,52	26,02	168	258
	Котлета из птицы	90	13,8	8,61	7,97	169,57	372
	Сок	200	1	0,2	40,2	86	501
	Хлеб пшен.	45	3,34	1,2	19,6	108,9	
	Хлеб рж-пшен.	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Суммарный объем	798					
Итого за обед			35,1	29,67	126,23	816,23	
Итого за день			50,98	52,22	240,43	1484,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая							
День 3							
Завтрак							
	Каша манная мол. жидкая	200	6,02	3,06	30,86	215,4	227
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Сыр порц	20	4,64	5,9		71,6	75
	Хлеб	40	3,34	1,2	19,6	105,6	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Суммарный объем	560					
Итого за завтрак			18,3	13,46	74,06	530,6	
Обед	Икра кабачковая	60	1,14	5,14	4,62	70,8	150
	Суп картоф. С мак. Изд.	200	2,14	2,14	13,4	180,6	116
	Пюре картоф.	150	3,15	6	9,15	102	377
	Котлета рыбная	90	11,99	2,3	14,4	128,39	307
	Компот из смеси с/ф	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшен.	45	3,34	1,2	19,6	108,9	
	Хлеб рж-пшен.	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Суммарный объем	790					
Итого за обед			24,88	17,38	103,5	778,15	
Итого за день			43,18	30,84	177,56	1308,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая							
День 4							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой	200	5	5	26,44	170	141
	Коф.нап с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Хлеб	40	3,34	1,2	19,6	105,6	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Суммарный объем	540					
Итого за завтрак			11,54	9,1	69,44	407,60	
Обед	Овощи свежие порц.(помидор)	60	0,7	0,1	1,9	13	148
	Щи из св.капусты с картофелем	200	1,26	3,6	6,62	150	104
	Сметана	8	0,9	12,	2,59	12,8	433
	Котлета из говядины	90	11,7	7,2	13,5	165,8	339
	Каша гречневая расс.	150	8,77	6,8	38,85	249,9	202
	С оус	30	0,44	2,80	0,72	29,97	408
	Сок	200	1	0.2	40,2	86	501
	Хлеб пшен.	45	3,34	1,2	19,6	108,9	
	Хлеб рж-пшен.	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Суммарный объем	828					
Итого за обед			30,63	38,9	146,22	919,83	
Итого за день			42,17	48	215,66	1427,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая							
День 5							
Завтрак							
	Запеканка из творога	200	34	12,2	43,7	413	279
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Бутерброд с сыром	20/10	3,6	6,5	5	93	65
	Фрукт	150	0,4	0,4	9,8	66	82
	Суммарный объем	580					
Итого за завтрак			40,9	25,6	72,3	666	
Обед	Салат витаминный	60	0,65	3,1	3	48,5	2
	Суп картоф. С бобовыми	200	1,76	2,74	8,78	66,8	114
	Рагу из овощей	150	3,45	7,42	18	142,5	176
	Котлета из птицы	90	13,8	8,61	7,97	169,57	372
	Компот из смеси с/ф	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшен.	45	3,34	1,2	19,6	108,9	
	Хлеб рж-пшен.	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Суммарный объем	790					
Итого за обед			26,12	23,57	99,68	823,43	
Итого за день			67,02	49,17	181,98	1389,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя вторая							
День 6							
Завтрак							
	Каша рисовая мол. жидкая	200	5,6	5,8	42,6	214	234
	Коф.нап с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Хлеб	40	3,34	1,2	19,6	105,6	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Суммарный объем	540					
Итого за завтрак			15,74	9,9	85,6	451,6	
Обед	Икра кабачковая	60	1,14	5,14	4,62	70,8	150
	Суп из овощей	200	1,38	3,62	7,16	166,6	117
	Сметана	8	0,9	12,	2,59	12,8	433
	Рис отв.	150	3,76	5,43	38,85	219,30	385
	Котлета из говядины	90	11,7	7,2	13,5	165,8	339
	Сок	200	1	0,2	40,2	86	501
	Хлеб пшен.	45	3,34	1,2	19,6	108,9	
	Хлеб рж-пшен.	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Суммарный объем	798					
Итого за обед			29,84	36,09	105,75	993,66	
Итого за день			45,58	45,99	191,35	1485,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя вторая							
День 7							
Завтрак							
	Каша жидкая дружба	200	3,9	5,7	30,70	142,9	226
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Сыр порц	20	4,64	5,9		71,6	75
	Хлеб	40	3,34	1,2	19,6	105,6	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Суммарный объем	560					
Итого за завтрак			15,58	15,4	73,9	458,1	
Обед	Овощи свежие порц.(помидор)	60	0,7	0,1	1,9	13	148
	Суп крестьянский	200	1,9	4	8,24	170,6	119
	Рагу из птицы	240	20,4	25,5	16,8	375,6	376
	Компот из смеси с/ф	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшен.	45	3,34	1,2	19,6	108,9	
	Хлеб рж-пшен.	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Суммарный объем	790					
Итого за обед			29,46	31,8	88,87	855,56	
Итого за день			45,04	47,2	162,77	1313,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя вторая							
День 8							
Завтрак							
	Каша кукурузная мол. жидкая	200	5,4	6,4	30,4	200,4	231
	Коф.нап с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Масло слив. Порц.	10	0,8	7,25	0,13	66,09	79
	Хлеб	40	3,34	1,2	19,6	105,6	
	Фрукт	150	0,4	0,4	9,8	66	82
	Суммарный объем	600					
Итого за завтрак			19,94	17,75	73,53	526,09	
Обед	Овощи свежие порц.(огурец)	60	0,7	0,1	1,9	13	148
	Рассольник ленинградский	200	1,5	4,08	10,58	249	100
	Сметана	8	0,9	12,	2,59	12,8	433
	Овощи в мол. соусе	150	3,3	6,22	10,2	110,25	175
	Тефтели из говядины паровые	90	9	9	9	163	348
	Компот из св. фр	200	0,1	0,1	21,1	46	486
	Хлеб пшен.	45	3,34	1,2	19,6	108,9	
	Хлеб рж-пшен.	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Суммарный объем	798					
Итого за обед			21,36	34,9	189	836,41	
Итого за день			41,3	52,65	262,53	1362,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя вторая							
День 9							
Завтрак							
	Суп молочный с мак. изд	200	5,72	5,06	18,84	143,8	140
	Какао с молоком	200	3,3	3,6	19,2	122	462
	Сыр порц	20	4,64	5,9		71,6	75
	Хлеб	40	3,34	1,2	19,6	105,6	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Суммарный объем	560					
Итого за завтрак			17,4	16,16	47,84	487	
Обед	Салат витаминный	60	0,65	3,1	3	48,5	2
	Суп картоф. С крупой	200	2,25	2,75	13,42	87,25	115
	Пюре картоф.	150	3,15	6	9,15	102	377
	Котлета рыбная	90	11,99	2,3	14,4	128,39	307
	Сок	200	1	0,2	40,2	86	501
	Хлеб пшен.	45	3,34	1,2	19,6	108,9	
	Хлеб рж-пшен.	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Суммарный объем	790					
Итого за обед			24,9	16,05	131,95	764,5	
Итого за день			42,3	32,21	178,79	1251,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя вторая							
День 10							
Завтрак							
	Запеканка из творога	200	30	12,2	43,7	413	279
	Коф.нап с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Масло слив. Порц.	10	0,8	7,25	0,13	66,09	79
	Хлеб	40	3,34	1,2	19,6	105,6	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Суммарный объем	540					
Итого за завтрак			48,14	27,15	89,7	716,69	
Обед	Овощи свежие порц.(помидор)	60	0,7	0,1	1,9	13	148
	Суп из овощей	200	1,38	3,62	7,16	166,6	117
	Сметана	8	0,9	12,	2,59	12,8	433
	Макар.изд.отв. с овощами	150	5,1	3,52	26,02	168	258
	Котлета из говядины	90	11,7	7,2	13,5	165,8	339
	Хлеб пшен.	45	3,34	1,2	19,6	108,9	
	Хлеб рж-пшен.	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Сок	200	1	0,2	40,2	86	501
	Суммарный объем	798					
Итого за обед			26,64	28,64	133,2	824,56	
Итого за день			74,78	55,79	232,9	1541,25	