

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

Н.Я.Карелина



**Меню приготавливаемых блюд**

**(на 10 дней)**

**для детей и подростков в МБОУ ПМО СО «Первомайская ООШ»**

**на 2025-2026 учебный год**

**осенне- зимний период**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша манная на молоке	250	6,6	7,1	31,6	217,88	311
	Бутерброд с маслом, сыром	60	5,95	15,45	14,9	223,25	3
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	685
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	Пром.
Итого за завтрак		550	15,81	22,88	72,56	561,66	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	5,16	3,0	62,7	20
	Борщ с фасолью со сметаной	250	7,6	7,3	15,9	159,48	116
	Жаркое по домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318	436
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	639
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	13,33	68,26	Пром.
	Итого за обед	850	36,46	32,19	98,73	830,04	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			52,27	55,07	171,29	1391,7	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,4	300,66	340
	Нарезка из огурцов соленых (порционно)	60	0,5	0,1	1,5	4,25	576
	Бутерброд с повидлом	60	2,6	0,25	36,35	157,3	2
	Какао с	200	4,6	3,6	12,6	100,4	693



	молоком						
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>27,66</b>	<b>28,28</b>	<b>74,51</b>	<b>656,34</b>	
<b>Обед</b>	Салат «Бурячок»	100	1,08	4,5	5,08	64,83	50
	Суп с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,13	149,5	140
	Гуляш	100	16,87	5,7	4	232	437
	Греча рассыпчатая	180	9,84	7,56	43,08	280,44	297
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	638
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	13,33	68,26	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>42,5</b>	<b>22,37</b>	<b>133,82</b>	<b>1002,53</b>	
<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>			<b>70,16</b>	<b>50,65</b>	<b>208,33</b>	<b>1658,87</b>	

<b>Неделя 1 День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	22,33	167,76	160
	Бутерброд с маслом	60	3,26	14,73	19,86	225,93	1
	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86	692
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17,02</b>	<b>23,66</b>	<b>73,15</b>	<b>573,42</b>	
<b>Обед</b>	Салат из картофеля с сельдью	100	7,6	8,4	8,16	144,2	55
	Суп из овощей	250	10,8	7,6	17,4	181,03	135
	Плов из курицы	200	27,3	3,1	33,2	314,6	443
	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	9,93	41,5	631
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	13,33	68,26	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>53,11</b>	<b>20,27</b>	<b>111,52</b>	<b>890,19</b>	
<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>			<b>70,13</b>	<b>43,93</b>	<b>184,67</b>	<b>1463,61</b>	
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая	250	8,5	9,4	30,9	240,8	302
	Бутерброд с маслом	60	3,26	14,73	19,86	225,93	1
	Кофейный	200	3,8	2,9	11,3	86	692



	напиток						
	Хлеб пшеничный витаминизир	40	3,06	0,33	19,66	93,73	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18,62</b>	<b>27,36</b>	<b>81,72</b>	<b>646,46</b>	
<b>Обед</b>	Нарезка из огурцов соленых (порционно)	100	0,83	0,16	2,5	7,08	576
	Суп картофельный с бобовыми	250	8,35	5,75	20,35	166,43	139
	Котлета из птицы (куриная)	100	19,2	4,27	13,47	168,53	501
	Соус сметанный с томатом	30	0,55	2,46	1,27	29,56	601
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	332
	Кисель	200	0	0	15,3	49,6	648
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	13,33	68,26	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>960</b>	<b>42,67</b>	<b>19,55</b>	<b>135,08</b>	<b>866,22</b>	
<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>			<b>61,29</b>	<b>46,91</b>	<b>216,8</b>	<b>1512,68</b>	

<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая на молоке	250	6,6	6,7	35,9	230,6	302
	Бутерброд с сыром, маслом	60	5,95	5,45	14,9	223,25	3
	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	685
	Хлеб пшеничный витаминизир.	40	3,06	0,33	19,66	93,73	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17,21</b>	<b>13,58</b>	<b>79,16</b>	<b>598,48</b>	
<b>Обед</b>	Овощная нарезка соленый огурец, зеленый горошек	100	1,8	0,17	4,17	21,95	576
	Рассольник Ленинградский	250	5,93	7,25	17,03	156,9	132
	Тефтели из мяса	100	13,67	11,83	9,38	219,56	464
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	520
	Соус томатный	30	0,32	1,1	2,08	20,07	587
	Компот из	200	0,4	0,1	18,4	75,8	638



	изюма						
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	13,33	68,26	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>960</b>	<b>33,22</b>	<b>27,72</b>	<b>117,65</b>	<b>870,42</b>	
<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>			<b>50,43</b>	<b>41,3</b>	<b>196,81</b>	<b>1468,9</b>	

Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша пшеничная	250	10,3	11,5	48,3	337,9	311
	Бутерброд с сыром	60	7,72	6,19	19,66	165,46	4
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	382
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>25,68</b>	<b>21,62</b>	<b>100,22</b>	<b>697,49</b>	
Обед	Огурец свежий порционно	100	0,83	0,17	2,5	7,08	576
	Суп с рыбными консервами	250	9,88	4,8	15,55	144,58	181
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	520
	Гуляш	100	16,87	5,7	4	232	437
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	638
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	13,33	68,26	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>39,68</b>	<b>18,04</b>	<b>104,34</b>	<b>826,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ</b>			<b>65,36</b>	<b>39,66</b>	<b>204,56</b>	<b>1524,19</b>	
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша «Дружба»	250	6,25	7,25	30,13	211,13	312
	Бутерброд с маслом	60	3,26	14,73	19,86	225,93	1
	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	686
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>12,87</b>	<b>22,31</b>	<b>76,35</b>	<b>558,69</b>	
Обед	Салат из разных овощей	100	14,17	13,18	7,43	154,83	56
	Борщ со свежей капустой и мясом	250	5,7	5,98	9,73	115,53	110
	Соус сметанный с томатом	30	0,55	2,46	1,27	29,56	601



	Биточек из курицы	100	19,2	4,27	13,47	168,53	502
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	36,36	236,16	688
	Сок	200	0,3	0	18,5	72	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	13,33	68,26	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>960</b>	<b>53,66</b>	<b>32,8</b>	<b>132,59</b>	<b>985,47</b>	39
<b>ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ</b>			<b>66,53</b>	<b>55,11</b>	<b>208,94</b>	<b>1544,16</b>	170,4
<b>Неделя 2 День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная на молоке	250	6,6	7,1	31,6	217,88	311
	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,95	5,45	14,9	223,25	3
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	685
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>15,81</b>	<b>12,88</b>	<b>72,56</b>	<b>561,66</b>	<b>1586,37</b>
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы с сыром	100	7,3	9,53	6,75	143,68	50
	Суп-лапша домашняя	250	7,5	7,6	14,1	158	148
	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200	25,3	19,54	40,69	440,23	362
	Витаминизированный напиток	200	0	0	19,4	33	ТТК
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	13,33	68,26	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>47,36</b>	<b>37,7</b>	<b>123,77</b>	<b>983,77</b>	
<b>ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ</b>			<b>63,17</b>	<b>50,58</b>	<b>196,33</b>	<b>1545,43</b>	
<b>Неделя 2 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная	250	10,4	12,8	47	343,6	302
	Бутерброд с сыром	60	7,72	6,19	19,66	165,46	4
	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	686
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>21,48</b>	<b>19,32</b>	<b>93,02</b>	<b>630,69</b>	
<b>Обед</b>	Салат из капусты с морковью	100	2,67	10,17	10,33	142,83	43
	Щи из свежей капусты с	250	5,7	8,93	8,41	139,99	124



	картофелем						
	Котлета рыбная	100	14,2	2,6	8,6	114,2	388
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	520
	Отвар из шиповника	200	0,4	0	23,6	94	705
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	13,33	68,26	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>34,07</b>	<b>28,97</b>	<b>117,53</b>	<b>867,16</b>	
<b>ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ</b>			<b>55,55</b>	<b>48,29</b>	<b>210,55</b>	<b>1497,86</b>	
<b>Неделя 2 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Макароны запеченные с сыром	250	13,16	11,3	47,66	346,16	333
	Бутерброд с повидлом	60	2,42	0,25	34,25	145,3	2
	Молоко кипяченное	200	5,6	4,4	8,8	96,4	697
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>24,24</b>	<b>16,28</b>	<b>110,37</b>	<b>681,59</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,16	3	62,66	20
	Суп с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,13	149,5	140
	Гуляш	100	16,87	5,7	4	232	437
	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,8	244,2	512
	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	9,93	41,5	631
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	13,33	68,26	Пром.
	<b>Итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>36,17</b>	<b>21,27</b>	<b>126,69</b>	<b>938,72</b>	
<b>ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ</b>			<b>60,41</b>	<b>37,55</b>	<b>237,06</b>	<b>1620,31</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 560016608942369749143441016290297233679760235596

Владелец Карелина Наталья Яковлевна

Действителен с 14.01.2026 по 14.01.2027