



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Визимьярская
средняя общеобразовательная
школа» Т.С.Суринова

**Перспективное десятидневное меню приготавливаемых блюд учащихся
МОУ «Визимьярская средняя общеобразовательная школа» на 2026-2027 учебный год**

для детей 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	Жиры	углеводы		
Неделя первая							
Понедельник							
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	205	8,92	7,68	32,2	233,4	213
	Бутерброд с сыром	50	7,67	10,0	11,11	165,56	63
	Какао с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122	463
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за завтрак			20,19	21,68	72,41	564,96	
Обед	Суп картофельный с клецками	250	6,7	6,5	9,52	123,5	115
	Макаронные изделия отварные	230	8,51	7,59	45,31	282,9	256
	Котлета школьная	100	15,3	11,0	13,3	213,0	347
	Овощи консервированные (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	11,0	149
	Сок фруктовый-вит	200	1,0	0,2	20,2	86	501
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
Итого за обед			35,51	25,99	106,07	712,8	
Итого за день			55,7	47,67	178,48	1277,76	
Вторник							
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	205	7,46	6,64	36,26	234,6	232
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,6	3,2	19	115	466
	Бутерброд с	50	2,29	15,74	14,29	208,57	69

	маслом						
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86	501
Итого за завтрак			13,35	25,79	89,75	644,17	
Обед	Щи с капустой свежей, с картофелем	250	5,55	7,5	3,87	105,25	104
	Рис отварной	230	5,77	8,33	59,57	336,26	385
	Птица в соусе с томатом	120	11,4	13,29	2,66	175,71	367
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,84	0,12	1,08	13,2	148
	Компот из плодов сушеных (курага)-вит	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
Итого за обед			27,06	29,85	100,72	784,82	
Итого за день			40,41	55,64	190,47	1428,99	
Среда							
Завтрак	Запеканка из творога	200	31,8	15,4	30,0	388	279
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	71,6	75
	Апельсины	130	0,52	0,52	12,74	57,2	82
Итого за завтрак			38,56	23,12	54,24	580,8/0	
Обед	Солянка сборная мясная	250	20,64	22,01	1,89	268,22	110
	Пюре картофельное	230	6,21	9,2	13,34	161	377
	Котлеты рыбные	100	12,86	1,57	10,0	105,71	307
	Икра свекольная	100	1,5	3,6	8,5	72,0	53
	Компот из смеси сухофруктов-вит	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
	Итого за обед			45,01	37,08	69,87	773,33
Итого за день:			83,57	60,2	124,11	1354,13	
Четверг							
Завтрак	Каша овсяная из «геркулеса» жидкая	250	8,73	10,34	35,54	270,24	234
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	156,60	576
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	267
Итого за завтрак			21,63	19,58	80,48	583,84	

Обед	Суп гороховый	250	11,45	6,27	15,84	214,47	127
	Картофель тушеный с луком	200	25,6	19,34	25,93	308,08	328
	Овощи консервированные (капуста)	100	0,8	0,1	1,7	11,0	149
	Компот из ягод сушеных (изюм)с-вит	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
	Кондитерское изделие	50	1,86	5,4	20,61	138,6	583
Итого за обед			30,01	23,24	129,11	846,18	
Итого за день			51,64	42,82	209,59	1430,04	
Пятница							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	8,1	24,62	200,25	139
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	465
	Бутерброд с джемом	60	2,13	5,07	31,2	178,67	72
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за завтрак			12,53	16,07	79,22	510,92	
Обед	Суп- пюре из картофеля	250	5,8	5,95	17,5	145,25	131
	Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	39,4	246,0	256
	Капуста тушеная	100	2,4	4,08	9,12	82,8	380
	Котлета из птицы припущенная	100	20,0	18,0	10,71	284,28	372
	Чай сладкийс-вит	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
Итого за обед			39,0	35,33	102,07	878,73	
Итого за день			51,53	51,4	181,29	1389,65	
Среднее значение за период			56,57	51,55	176,79	1374,11	
Неделя вторая							
Понедельник							
завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	280	16,8	14,0	80,75	280,0	259

	Бутерброд с маслом	70	3,2	22,0	20,0	208,57	69
	Какао с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122	463
Итого за завтрак			23,2	39,6	119,95	610,57	
Обед	Суп гороховый	250	11,45	6,27	15,84	257,97	127
	Жаркое по-домашнему	200	25,6	19,34	25,93	308,08	328
	Чай сладкий с лимономс-вит	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Овощи консервированные (капуста)	100	0,8	0,1	1,7	11,0	149
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183,0	581
Итого за обед			44,3	28,76	106,51	882,45	
Итого за день			67,5	68,36	226,46	1492,02	
вторник							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	205	6,07	6,44	30,48	203,9	230,0
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,6	3,2	19	115	466
	Бутерброд с сыром	50	7,67	10,0	11,11	165,56	63
	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за завтрак			16,74	20,04	70,39	528,46	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,95	6,2	12,27	141,25	129
	Картофель жареный из отварного	200	5,4	17,2	12,8	230,0	379
	Котлета	100	15,3	11	13,3	243,0	339
	Компот из смеси сухофруктов с-вит	200	0,6	0,1	20,1	84,0	495
	Овощи консервированные (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	11,0	149
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
	Вафли	30	1,17	9,18	18,75	162,3	580
Итого за обед			33,42	44,28	94,99	953,95	
Итого за день			50,16	61,32	165,38	14,82,41	
среда							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	205	7,28	7,26	34,85	233,76	235

	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64,0	460
	Бутерброд с маслом, джемом	65	2,6	6,17	32,82	196,63	73
	Яблоко	250	1,0	1,0	24,5	110,0	82
Итого за завтрак			12,48	15,73	103,67	604,39	
Обед	Суп картофельный	250	4,09	4,0	10,77	95,3	112
	Пюре картофельное	200	5,4	8,0	11,6	140,0	377
	Икра свекольная	100	1,5	3,6	8,5	72,0	53
	Рыба, запеченная с яйцом	100	2,9	5,5	8,72	102,03	301
	Сок фруктовый (мультифруктовый) с-вит	200	1,0	0,2	20,2	86,0	484
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
	Печенье	45	3,75	4,9	37,2	207,5	582
Итого за обед			21,84	26,80	113,03	785,23	
Итого за день			34,32	42,53	216,70	1389,62	
четверг							
завтрак	Каша рисовая молочная	205	5,03	6,52	32,18	202,93	236
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Бутерброд с маслом, сыром	60	8,91	13,37	12,69	207,43	64
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86	501
Итого за завтрак			18,24	22,99	78,87	590,36	
Обед	Борщ с капустой свежей с картофелем	250	5,35	7,37	6,1	112,0	119
	Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	39,4	246,0	256
	Котлета из говядины	100	17,6	12,3	15,0	243,0	339
	Капуста тушеная	100	1,2	2,04	4,56	41,4	380
	Чай сладкий с-вит	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
Итого за обед			35,05	29,01	90,6	764,0	
Итого за день			53,29	52,0	169,46	1354,36	
пятница							
завтрак	Каша «дружба»	205	5,2	6,6	27,6	190,60	229
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	465
	Батон	40	3,0	1,16	20,56	104,4	576
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	267
	Груша	100	0,4	0,4	9,8	44	82

Итого за завтрак			16,13	20,61	65,61	512,49	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	250	17,98	15,93	7,79	242,24	123
	Рис отварной	200	5,02	7,24	51,8	292,4	385
	Птица отварная с соусом	100	16,2	12,0	0,3	174,0	366
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	0,9	11,0	148
	Компот из свежих плодов (яблоки) с-вит	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
Итого за обед			44,07	36,75	87,81	856,82	
Итого за день			60,2	52,68	153,42	1369,31	
Среднее значение за период			53,67	56,61	186,62	1426,73	