

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 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	Жиры	углеводы		
Неделя первая							
Понедельник							
Завтрак	Каша гречневая 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	200	7,4	6,6	39,4	246,0	256
	Котлета шеольная	100	15,3	11,0	13,3	213,0	347
	Овощи консервированные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	149
	Сок фруктовый с-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			36,38	26,26	101,18	787,5	
Полдник	Пирожки печеные из сдобного теста	60	3,2	3,8	17,01	113,18	535
	Чай с сахаром «нури»	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Печенье	40	2,48	7,2	27,48	184,80	583
Итого за полдник			5,88	11,1	53,79	335,98	

Итого за день			62,45	59,04	227,38	1688,44	
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 маслом	50	2,29	15,74	14,29	208,57	69
	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	200	5,02	7,24	51,8	292,4	385
	Птица в соусе с томатом	120	11,4	13,29	2,66	175,71	367
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	0,54	6,6	148
	Компот из плодов сушеных (курага) с-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			25,89	28,7	92,41	734,36	
Полдник	Пицца школьная	100	10,4	10,9	25,4	241,0	537
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86	501
Итого за полдник			11,4	11,1	25,6	327,0	
Итого за день			51,06	67,81	211,12	1738,53	
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	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за завтрак			38,44	23,0	51,3	567,60	
Обед	Солянка сборная мясная	250	12,05	13,42	1,73	215,89	110
	Пюре картофельное	200	6,75	10,0	14,5	175,0	377
	Котлеты рыбные	100	12,86	1,57	10,0	105,71	307
	Икра свекольная	60	09	2,14	5,1	43,2	53
	Компот из смеси	200	0,6	0,1	20,1	84	495

	сухофруктов с-вит						
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
Итого за обед			36,36	27,93	67,47	706,2	
Полдник							
	Сдоба обыкновенная	100	4,8	1,68	28,68	148,8	545
	Биоюгурт	200	5,8	5,0	8,0	101	470
Итого за полдник			13,8	7,8	55,8	249,8	
Итого за день:			88,6	58,73	174,57	1523,60	
Четверг							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	205	7,86	9,31	31,98	243,22	234
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Батон нарезной	55	4,12	1,39	28,27	143,55	576
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	267
Итого за завтрак			20,38	18,41	74,35	543,77	
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	172
	Кондитерское изделие	50	1,86	5,4	20,61	138,6	583
	Овощи консервированные (капуста)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	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
Итого за обед			42,89	31,68	96,94	822,15	
Полдник	Ватрушка с творогом	100	18,01	6,46	50,12	332,64	531
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107,0	469
Итого за полдник			23,81	11,76	59,22	439,64	
Итого за день			87,08	61,84	230,51	1805,56	
Пятница							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	8,1	24,62	200,25	139
	Кофейный	200	2,8	2,5	13,6	88,0	465

	напиток с молоком						
	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	60	1,2	2,04	4,56	41,4	380
	Котлета из птицы припущенная	100	20,0	18,0	10,71	284,28	372
	Чай сладкий с-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			38,7	33,29	97,51	837,33	
полдник	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189,0	542
	Чай сладкий с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Вафли	40	1,56	12,24	25,0	216,4	580
Итого за полдник			6,06	19,04	62,3	445,40	
Итого за день			57,29	68,4	239,03	1793,65	
Среднее значение за период			71,67	62,1	212,17	1709,95	
Неделя вторая							
Понедельник							
завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	250	12,0	10,0	35,3	256,43	259
	Бутерброд с маслом	50	1,83	12,57	11,43	166,87	69
	Какао с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122	463
Итого за завтрак			17,03	26,17	65,93	545,3	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,17	4,57	8,12	82,25	100
	Каша гречневая (рассыпчатая)	200	11,8	8,82	52,28	335,8	202
	Тефтели из говядины с рисом (ежики) с соусом	125	10,74	8,94	13,27	176,73	350/419
	Чай сладкий с	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459

	лимоном с-вит						
	Овощи консервированные (капуста)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	149
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
Итого за обед			28,69	23,09	116,27	723,78	
полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	166	530
	Компот из плодов сушеных (курага, ч/слив)	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Кондитерское изделие	40	3,4	4,32	26,68	159,2	579
Итого за полдник			7,2	5,73	78,98	397,2	
Итого за день			52,92	54,99	261,18	1666,28	
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	11,0	13,3	243,0	339
	Компот из смеси сухофруктов с-вит	200	0,6	0,1	20,1	84,0	495
	Овощи консервированные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	149
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
Итого за обед			31,93	35,16	75,53	787,25	
полдник	Омлет с сыром	100	11,62	15,5	1,87	193,75	275

	Чай сладкий	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за полдник			11,82	15,6	11,17	231,75	
Итого за день			60,49	70,80	176,32	1547,46	
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	60	0,9	2,14	5,1	43,2	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			21,24	25,34	109,63	756,43	
полдник	Творожник песочный	100	12,6	17,4	2,6	293,0	546
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107,0	469
Итого за полдник			18,4	22,7	30,7	400,0	
Итого за день			52,12	63,77	244,0	1760,82	
четверг							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	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	95
	Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	39,4	246,0	256
	Котлета из	100	17,6	12,3	15,0	243,0	339

	говядины						
	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	764,80	
полдник	Сырники из творога запеченные	100	29,6	7,8	31,9	316,0	286
	Бифилайф	200	5,8	5,0	8,0	101	470
Итого за полдник			35,4	12,8	39,9	417,0	
Итого за день			70,45	64,8	209,37	1772,16	
пятница							
завтрак	Каша «дружба»	200/5	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	242,44	123
	Рис отварной	200	5,02	7,24	51,8	292,4	385
	Птица отварная с соусом	100	17,35	12,82	0,54	186,98	366
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	0,54	6,6	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	
полдник	Колбасные изделия запеченные в тесте	100	9,9	11,1	25,8	242,0	536
	Чай с сахаром «канди»	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за полдник			10,1	11,2	35,1	280,0	
Итого за день			70,3	68,56	188,52	1649,31	
Среднее			61,26	64,58	215,88	1679,19	

зазначение за период							
-------------------------	--	--	--	--	--	--	--