Максимова Алевтина Серафимовна
Подписан: Максимова Алевтина Серафимовна
DN: C=RU, OU=Директор, O=МАРИСОЛИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА, CN=Максимова Алевтина Серафимовна, E=marisolaschool@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026-10-29 10:59:00
Foxit Reader Версия: 9.7.2

Перспективное меню МОУ «Марисолинская СОШ» на 2026-2027 учебный год (7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерггетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1 неделя	**Завтрак**						
Понедельник	Бутерброд с маслом	60	2.64	21,6	16,32	176	№1
	Макаронные изделия отварные	200	7.0	8.2	47.0	294	№332
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	№685
	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,6	22,2	119	
	Итого	510	14,24	30,4	105,2	647	
	Обед						
	Помидоры свежие (гарнировка)	60	0,66	-	2,76	13,58	№ 576
	Суп картофельный с бобовыми	250	9,7	9,1	22,3	190	№ 139
	Гуляш	100	6.8	3.2	1.9	201	№437
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,2	231	№297
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	-	31.4	124	№639/3
	Хлеб ржаной	50	3.4	0.6	22.2	107	
	Итого	810	29,56	23,7	121,76	877,58	
	Итого за день	1320	43,8	54,1	222,28	1524,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерггетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1 неделя	**Завтрак**						
Вторник	Бутерброд с сыром	60	4.7	8,05	13,5	160	№3
	Каша рисовая вязкая	200	2,9	8.0	31,6	217	№302
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.43	-	27.4	106	№631/3
	Хлеб пшеничный	50	3.4	0.6	22.2	119	
	Итого	510	11,43	16,65	94,7	602	
	Обед						
	Свекла вареная порционная	60	0,5	0,06	5,46	25,2	№ 32
	Рассольник Ленинградский	250	7,08	8,0	34	178	№132
	Птица отварная	100	15,6	8,8	0,4	144	№487
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.4	10.3	37.2	268	№297
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	№685
	Хлеб ржаной	50	3.4	0.6	22.2	107	
	Итого	810	33,18	27,76	114,26	780,2	
	Итого за день	1320	44,61	44,41	208,96	1382,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерггетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1 неделя	**Завтрак**						
Среда	Бутерброд с повидлом	60	1,8	4,65	31,5	127	№2
	Каша манная вязкая	200	4,9	8,1	30,4	221	№302
	Кофейный напиток	200	1.4	1.5	35.4	160	№292
	Хлеб пшеничный	50	3.4	0.6	22.2	119	
	Итого	510	11,5	14,85	119,5	627	
	Обед						
	Огурцы свежие (гарнировка)	60	0,8	-	2,6	13	№ 576
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.7	4.0	21.1	142	№140
	Рыба припущенная	100	22,4	6,0	0,4	147,2	№ 371
	Картофель отварной	150	3.0	7,56	23,76	181	№203
	Компот из свежих плодов	200	0.2	-	35.8	142	№631/3
	Хлеб ржаной	50	3.4	0.6	22.2	107	
	Итого	810	36,5	18,16	105,86	732,2	
	Итого за день	1320	48	33,01	225,36	1359,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерггетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1 неделя	**Завтрак**						
Четверг	Бутерброд с маслом	60	2.64	21,6	16,32	176	№1
	Суп молочный с крупой	250	6.2	7,9	23,2	188	№161
	Чай с лимоном	200	0.2	-	15,2	60	№685
	Итого	510	9	29,5	54,72	524	
	Обед						
	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24	№ 571
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6.08	7.7	10.42	131	№124
	Плов из птицы	175	3,4,66	4,55	10,5	331	№492
	Компот из плодов сушеных	200	1,2	-	31,6	126	№638/3
	Хлеб ржаной	50	3.4	0.6	22.2	107	
	Итого	735	17,2	12,97	78,62	719	
	Итого за день	1245	26,2	42,47	133,34	1243	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерггетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1 неделя	**Завтрак**						
Пятница	Бутерброд с сыром	60	8,05	13,6	12,5	160	№1
	Каша вязкая геркулесовая	200	5,6	10,4	26,4	229	№302
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	№693
	Хлеб пшеничный	50	3.4	0.6	22.2	119	
	Итого	510	21,95	29,6	93,6	698	
	Обед						
	Свекла вареная порционная	60	0,9	0,06	5,46	25,2	№32
	Уха с перловой крупой	250	4,0	6,1	21,4	158	№181
	Котлета	100	19,8	14,4	16,0	260	№451
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,1	47	221	№332
	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	№685
	Хлеб ржаной	50	3.4	0.6	22.2	107	
	Итого	810	33,55	27,26	127,06	829,2	
	Итого за день	1320	55,5	56,86	220,66	1527,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерггетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1 неделя	**Завтрак**						
Суббота	Яблоки свежие	100	0.4	-	9.8	45	ТТН
	Оладьи	200	4,5	14,0	91,6	560	№733
	Чай с лимоном	200	0.3	-	15,2	60	№686
	Итого	500	5,2	14,0	130,6	665	
	Итого за день	500				409	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерггетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2 неделя	**Завтрак**						
Понедельник	Бутерброд с повидлом	60	1.8	4,65	31,5	127	№ 2
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	14,4	54,9	308	№ 297
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	№ 685
	Хлеб пшеничный	50	3.4	0.6	22.2	119	
	Итого	510	16,6	19,65	123,6	612	
	Обед						
	Помидоры свежие (гарнировка)	60	0,66	---	2,76	13,58	№ 576
	Суп с картофельный с крупой	250	2,1	2,5	16,5	125	№ 138
	Птица отварная	100	14,6	8,8	0,4	144	№ 487
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,1	.9,3	38,2	268	№ 297
	Компот из свежих плодов	200	0.2	-	35.8	142	№ 631/3
	Хлеб ржаной	50	3.4	0.6	22.2	107	
	Итого	810	29,06	21,2	115,86	799,58	
	Итого за день	1320	43,66	40,85	239,46	1411,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерггетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2 неделя	**Завтрак**						
Вторник	Бутерброд с сыром	60	8,05	13,6	12,5	160	№ 3
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,0	7,9	24,7	141	№ 132
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	10,4	-	27,4	106	№ 638/3
	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,6	22,2	119	
	Итого	510	28,85	22,1	86,8	526	
	Обед						
	Огурцы свежие (гарнировка)	60	0,48	0,06	1,68	13	№576
	Суп крестьянский с крупой	250	2,6	5,3	14,3	159	№ 134
	Котлеты рыбные	100	13,0	8,8	15,2	196	№ 388
	Картофель отварной	150	2,7	6,8	23,7	180	№ 203
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,2	-	31.6	126	№ 638/3
	Хлеб ржаной	50	3.4	0.6	22.2	107	
	Итого	810	23,68	22,32	109,1	781	
	Итого за день	1320	52,03	44,42	195,94	1307	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерггетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2 неделя	**Завтрак**						
Среда	Яйца вареные	40	5,0	4,6	0,3	63	№ 337
	Каша пшенная вязкая	200	5,7	9,2	31,7	240	№ 302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	-	31,4	124	№ 639/3
	Хлеб пшеничный	60	3.4	0.6	22.2	142	
	Итого	500	14,7	14,4	85,6	546	
	Обед						
	Свекла варенная порционная	60	0,9	0,06	5,46	25,2	№ 32
	Суп картофельный с бобовыми	250	9,7	9,1	22,3	190	№ 139
	Плов	200	13,86	14,7	38,08	337	№ 443
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,1	37,7	189	№ 692
	Хлеб ржаной	50	3.4	0.6	22.2	107	
	Итого	760	30,66	27,56	125,74	848,2	
	Итого за день	1260	45,36	41,96	211,34	1394,2	

День/ № рецепт	Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерггетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2 неделя	**Завтрак**						
Четверг	Бутерброд с маслом	60	2.64	21,6	16,32	176	№1
	Каша вязкая пшеничная	200	6,0	8,13	32,4	237	№302
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	№685
	Хлеб пшеничный	50	3.4	0.6	22.2	119	
	Итого	510	12,24	30,33	85,92	590	
	Обед						
	Помидоры свежие	60	0,66	-	2,76	13,68	№576
	Уха с перловой крупой	250	4,0	6,1	21,4	158	№181
	Сардельки отварные паровые	100	17,3	35,3	6	208	№412
	Макароные изделия отварные	150	5,25	6,1	47,0	221	№332
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	№693
	Хлеб ржаной	50	3.4	0.6	22.2	107	
	Итого	810	35,31	53,1	131,86	897,68	
	Итого за день	1320	47,75	83,23	217,78	1487,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерггетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2 неделя	**Завтрак**						
Пятница	Бутерброд с сыром	60	8,05	13,6	12,6	160	№3
	Каша вязкая рисовая	200	5,6	10,4	26,4	223	№302
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,42	-	27,4	106	№638/3
	Хлеб пшеничный	50	3.4	0.6	22.2	119	
	Итого	510	17,47	24,6	88,6	608	
	Обед						
	Огурцы свежие (гарнировка)	60	0,8	-	2,6	13	№576
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,2	13,1	149	№110
	Жаркое по -домашнему	200	21,9	21	18,8	339	№486
	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	35,4	160	№692
	Хлеб ржаной	50	3.4	0.6	22.2	107	
	Итого	760	29,18	28,36	91,18	768	
	Итого за день	1270	46,65	52,96	179,78	1376	

Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда (г)**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерггетическая ценность (ккал)**	**№ рецептуры**
			Б	**Ж**	**У**		
2 неделя	**Завтрак**						
Суббота	Сырники из творога	200	30,4	24,8	37,6	502	№ 358
	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	№685
	Яблоки свежие	100	0,4	-	5,8	45	ТТН
	Итого	500	26,35	19,85	51,6	537	
	Итого за день	500	26,35	19,85	51,6	537	