

«Утверждаю»
 Директор МБОУ «Марьинская средняя
 общеобразовательная школа»
 Т.А.Дружинина
 2026г.

МЕНЮ

Примерное десятидневное меню горячего питания для учащихся

МБОУ «Марьинская средняя общеобразовательная школа»

Возрастная категория: 12 лет и старше

1 день 1 неделя

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	302	Каша гречневая на молоке	250	232,60	6,00	9,40	31,00
	694	Какао с молоком	200	100,00	3,60	3,30	13,70
	1	Бутерброд с сыром	50	162,00	6,40	10,30	10,90
	тн	Печенье	50	116,80	2,10	2,70	20,80
		Итого	550	611,40	18,10	25,70	76,40
Обед	577	Отварная свекла в виде гарнировки	100	44,00	1,70	0,20	8,00
	124	Щи из св.капусты с курицей	250	130,50	9,80	5,70	10,00
	286	Биточек из мяса	100	213,75	11,09	12,29	14,64
	576	Макаронные изд.отварные	180	287,46	6,12	10,98	41,04
	686	Чай с сахаром и лимоном	200	62,00	0,30	0,00	15,20
	тн	хлеб ржаной	60	108,60	3,96	0,72	20,52
		Итого	890	846,31	32,97	29,89	109,40
			1440	1457,71	51,07	55,59	185,80

2 день 1 неделя

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	302	Каша манная на молоке	250	241,20	5,28	6,96	39,36
	тн	Сок	200	118,40	0,60	0,00	29,00
	337	Яйцо вареное	40	63,00	5,10	4,60	0,30
	тн	хлеб пшеничный	30	78,60	2,31	0,90	14,94
	тн	Пряник	30	97,20	1,40	1,50	21,60
		Итого	550	598,40	14,69	13,96	105,20
Обед	131	Зеленый горошек отварной консервиров.	100	53,00	3,30	0,20	6,80
	110	Суп картофельный с тушенкой	250	180,13	12,0	5,13	18,38
	516	Курица отварная	100	94,70	11,80	1,90	7,60
	371	Рис отварной	180	232,65	3,96	10,10	31,48
	631	Компот из свежих яблок	200	144,00	0,20	0,00	35,80
	тн	хлеб ржаной	60	108,60	3,96	0,72	20,52
		Итого	890	813,08	35,22	18,05	120,58
			1440	1411,48	49,91	32,01	225,78

3 день 1 неделя

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	302	Каша геркулесовая на молоке	250	277,00	7,00	13,00	33,00
	697	Молоко кипяченое	200	124,40	5,90	6,80	9,90
	тн	Вафли	50	88,20	2,10	1,90	25,60
	2	Бутерброд с повидлом	60	202,00	2,40	7,50	31,00
		Итого	560	691,60	17,40	29,20	99,50
Обед	246	Огурцы свежие нарезка	100	25,00	0,01	0,17	4,67
	110	Суп вермишелевый с курицей	250	201,88	13,25	4,88	26,30
	436	Жаркое с мясом	250	445,81	32,79	22,96	27,00
	686	Чай с сахаром	200	57,60	0,40	0,00	14,00
	тн	хлеб ржаной	60	108,60	3,96	0,72	20,52
		Итого	860	838,89	50,41	28,73	92,49
			1420	1530,49	67,81	57,93	191,99

4 день 1 неделя

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	302	Каша пшенная на молоке	250	279,84	6,96	11,04	38,16
	630	Чай с молоком	200	62,00	1,60	1,50	11,30
	1	Бутерброд с маслом	50	132,00	2,39	8,13	15,07
	тн	Печенье	50	116,80	2,10	2,70	20,80
		Итого	550	590,64	13,05	23,37	85,33
Обед	131	Кукуруза отварная консервиров.	100	17,40	2,20	0,20	11,20
	133	Суп картофельный с рыб.консервам	250	167,31	7,20	6,47	20,07
	437	Гуляш из курицы	100	238,70	21,25	26,80	7,38
	518	Греча отварная	180	211,50	3,60	9,18	28,62
	639	Компот из с/фруктов	200	131,20	1,20	0,00	31,60
	тн	хлеб ржаной	60	108,60	3,96	0,72	20,52
		Итого	890	874,71	39,41	43,37	119,39
			1440	1465,35	52,46	66,74	204,72

5 день 1 неделя

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	176	Каша пшеничная на молоке	250	326,08	9,86	9,36	50,60
	386	Йогурт	200	153,00	5,50	4,90	25,50
	337	Яйцо вареное	40	63,00	5,10	4,60	0,30
	тн	хлеб пшеничный	30	78,60	2,31	0,90	14,94
	тн	Пряник	30	75,20	1,40	1,50	17,20
		Итого	550	695,88	24,17	21,26	108,54
Обед	131	Зеленый горошек отварной консервиров.	100	53,00	3,30	0,20	6,80
	110	Борщ из св.капусты с курицей	250	162,80	7,00	10,00	11,20
	389	Плов с мясом	250	429,75	27,00	14,75	47,25
	358	Напиток яблочно-лимонный	200	94,00	0,20	0,20	22,80
	тн	хлеб ржаной	60	108,60	3,96	0,72	20,52
		Итого	860	848,15	41,46	25,87	108,57
			1410	1544,03	65,63	47,13	217,11

1 день 2 неделя

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	302	Каша рисовая на молоке	250	263,00	3,75	10,00	39,50
	694	Какао с молоком	200	100,00	3,60	3,30	13,70
	1	Бутерброд с сыром	50	162,00	6,40	10,30	10,90
	тн	Печенье	50	116,80	2,10	2,70	20,80
		Итого	550	641,80	15,85	26,30	84,90
Обед	577	Отварная свекла в виде гарнировки	100	44,00	1,70	0,20	8,00
	124	Суп картоф.горох.с тушенкой	250	228,64	13,35	10,56	20,05
	608	Котлета из мяса	100	218,75	15,55	11,55	15,70
	576	Макаронные изд.отварные	180	287,46	6,12	10,98	41,04
	686	Чай с сахаром	200	57,60	0,40	0,00	14,00
	тн	хлеб ржаной	60	108,60	3,96	0,72	20,52
		Итого	890	945,05	41,08	34,01	119,31
			1440	1586,85	56,93	60,31	204,21

4 день 2 неделя

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	160	Суп молочный вермишелевый	300	180,00	6,60	6,20	23,80
	тн	Сок	200	118,40	0,60	0,00	29,00
	337	Яйцо вареное	40	63,00	5,10	4,60	0,30
	тн	хлеб пшеничный	30	78,60	2,31	0,90	14,94
	тн	Пряник	40	105,27	1,86	2,00	22,93
		Итого	610	545,27	16,47	13,70	90,97
Обед	577	Отварная свекла в виде гарнировки	100	44,00	1,70	0,20	8,00
	138	Суп картоф.рисовый с тушенкой	250	162,80	7,00	10,00	11,20
	105	Фрикадельки мясные в соусе	100	156,44	10,10	9,04	1,35
	203	Картофель отварной	200	234,80	4,00	10,20	31,80
	686	Чай с сахаром	200	57,60	0,40	0,00	14,00
	тн	хлеб ржаной	60	108,60	3,96	0,72	20,52
		Итого	910	764,24	27,16	30,16	86,87
			1520	1309,51	43,63	43,86	177,84

5 день 2 неделя

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	302	Каша пшеничная на молоке	250	279,84	6,96	11,04	38,16
	386	Йогурт	200	153,00	5,50	4,90	25,50
	2	Бутерброд с повидлом	60	202,00	2,40	7,50	31,00
	тн	Печенье	40	75,10	1,90	1,80	17,50
		Итого	550	709,94	16,76	25,24	112,16
Обед	246	Огурцы свежие нарезка	100	25,00	0,01	0,17	4,67
	133	Суп картоф.вермиш. с рыб.консерв.	250	167,08	7,20	6,48	20,00
	437	Гуляш из курицы	100	238,70	21,25	26,80	7,38
	518	Греча отварная	180	211,50	3,60	9,18	28,62
	639	Компот из кураги	200	114,24	0,36	0,00	28,20
	тн	хлеб ржаной	60	108,60	3,96	0,72	20,52
		Итого	890	865,12	36,38	43,35	109,39
			1440	1575,06	53,14	68,59	221,55

Примерное меню составлено согласно «Сборнику технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания »