

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

МЕНЮ

Примерное десятидневное меню горячего питания для учащихся
 МБОУ «Марьинская средняя общеобразовательная школа»
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

1 день 1 неделя

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	302	Каша гречневая на молоке	200	174,45	4,50	7,00	23,30
	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	500	553,25	16,60	23,30	68,70
Обед	577	Отварная свекла в виде гарнировки	60	26,40	1,00	0,12	4,80
	124	Щи из св.капусты с курицей	200	104,40	7,84	4,56	8,00
	286	Биточек из мяса	100	213,75	11,09	12,29	14,64
	576	Макаронные изд.отварные	150	239,55	5,10	9,15	34,20
	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	770	754,70	29,29	26,84	97,36
			1270	1307,95	45,89	50,14	166,06

2 день 1 неделя

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	302	Каша манная на молоке	200	201,00	4,40	5,80	32,80
	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	30	97,20	1,40	1,50	21,60
		Итого	500	558,20	13,81	12,80	98,64
Обед	131	Зеленый горошек отварной консервиров.	60	24,00	1,92	0,12	3,90
	110	Суп картофельный с тушенкой	200	144,10	9,60	4,10	14,70
	516	Курица отварная	100	94,70	11,80	1,90	7,60
	371	Рис отварной	150	211,50	3,60	9,18	28,62
	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	770	726,90	31,08	16,02	111,14
			1270	1285,10	44,89	28,82	209,78

3 день 1 неделя

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	302	Каша геркулесовая на молоке	200	211,00	5,60	5,50	35,60
	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	510	625,60	16,00	21,70	102,10
Обед	246	Огурцы свежие нарезка	60	15,00	0,05	0,10	2,80
	110	Суп вермишелевый с курицей	200	161,50	10,60	3,90	21,00
	436	Жаркое с мясом	240	407,00	26,23	18,37	21,60
	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	760	749,70	41,24	23,09	79,92
			1270	1375,30	57,24	44,79	182,02

4 день 1 неделя

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	302	Каша пшенная на молоке	200	233,20	5,80	9,20	31,80
	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	500	544,00	11,89	21,53	78,97
Обед	131	Кукуруза отварная консервиров.	60	34,80	0,66	0,12	6,72
	133	Суп картофельный с рыб.консервам	200	133,66	5,76	5,18	16,00
	437	Гуляш из курицы	100	238,70	21,25	26,80	7,38
	518	Греча отварная	150	198,50	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	770	845,46	36,43	42,00	110,84
			1270	1389,46	48,32	63,53	189,81

5 день 1 неделя

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	176	Каша пшеничная на молоке	200	230,90	7,89	7,49	40,48
	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	500	600,70	22,20	19,39	98,42
Обед	131	Зеленый горошек отварной консервиров.	60	24,00	1,92	0,12	3,90
	110	Борщ из св.капусты с курицей	200	151,00	9,80	6,60	13,10
	389	Плов с мясом	200	383,80	21,60	11,80	37,80
	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	720	761,40	37,48	19,44	98,12
			1220	1362,10	59,68	38,83	196,54

1 день 2 неделя

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	302	Каша рисовая на молоке	200	157,48	2,25	6,00	23,62
	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	500	536,28	14,35	22,30	69,02
Обед	577	Отварная свекла в виде гарнировки	60	26,40	1,00	0,12	4,80
	124	Суп картоф.горох.с тушеной	200	182,93	10,68	8,45	16,04
	608	Котлета из мяса	100	218,75	15,55	11,55	15,70
	576	Макаронные изд.отварные	150	239,55	5,10	9,15	34,20
	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	770	833,83	36,69	29,99	105,26
			1270	1370,11	51,04	52,29	174,28

2 день 2 неделя

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	302	Каша гречневая на молоке	200	174,45	4,50	7,05	23,25
	тн	Сок	200	118,40	0,60	0,00	29,00
	2	Бутерброд с повидлом	60	202,00	2,40	7,50	31,00
	тн	Вафли	50	88,20	2,10	1,90	25,60
		Итого	510	583,05	9,60	16,45	108,85
Обед	131	Кукуруза отварная консервиров.	60	34,80	0,66	0,12	6,72
	143	Суп картоф.вермиш. с курицей	200	161,50	10,60	3,90	21,00
	374	Рыба туш.в томате с овощами	100	110,70	10,60	5,10	5,60
	371	Рис отварной	150	211,50	3,60	9,18	28,62
	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	770	689,10	29,72	19,02	97,66
			1280	1272,15	39,32	35,47	206,51

3 день 2 неделя

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	176	Каша пшеничная на молоке	200	230,90	7,89	7,49	40,48
	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	500	541,70	13,98	19,82	87,65
Обед	131	Зеленый горошек отварной консервиров.	60	24,00	1,92	0,12	3,90
	124	Щи из св.капусты с курицей	200	104,40	7,84	4,56	8,00
	389	Плов с мясом	200	383,80	21,60	11,80	37,80
	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	720	764,80	35,52	17,20	106,02
			1220	1306,50	49,50	37,02	193,67

4 день 2 неделя

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	160	Суп молочный вермишелевый	250	150,00	5,50	5,20	19,90
	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	100,27	1,86	2,00	22,93
		Итого	560	510,27	15,37	12,70	87,07
Обед	577	Отварная свекла в виде гарнировки	60	26,40	1,00	0,12	4,80
	138	Суп картоф.рисовый с тушенкой	200	145,10	9,60	4,10	14,70
	105	Фрикадельки мясные в соусе	100	156,44	10,10	9,04	1,35
	203	Картофель отварной	180	211,40	3,60	9,18	28,62
	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	800	705,54	28,66	23,16	83,99
			1360	1215,81	44,03	35,86	171,06

5 день 2 неделя

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	302	Каша пшеничная на молоке	200	233,20	5,80	9,20	31,80
	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	500	663,30	15,60	23,40	105,80
Обед	246	Огурцы свежие нарезка	60	15,00	0,05	0,10	2,80
	133	Суп картоф.вермиш. с рыб.консерв.	200	133,66	5,76	5,18	16,00
	437	Гуляш из курицы	100	238,70	21,25	26,80	7,38
	518	Греча отварная	150	198,50	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	770	808,70	34,98	41,98	103,52
			1270	1472,00	50,58	65,38	209,32

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