

«Утверждаю»:

Директор МБОУ СОШ № 26

им. Маковского Н.Н.

Т.П. Акименко



**Основное (организованное) 10- дневное меню
(завтрак +обед)
на весенний период
для обучающихся 7-11 лет
общеобразовательных учреждений
Кущевского района**

2025 г.

Возрастная категория: Завтрак+Обед 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	5,28	7,30	35,07	206,25	106(сб)
	Ватрушка с творогом	50	3,50	6,00	20,00	152	таб
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,56	16,06	104,7	286(сб)
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5	таб
	Печенье сахарное	14	1,05	1,37	10,42	58,38	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	1,27	1,58	19,16	21(774)
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	5,24	17,74	127,32	102(774)
	Птица отварная	100	16,12	18,41	0,66	223,33	341(1252)
	Каша ячневая рассыпчатая	150	3,21	5,85	20,70	135,72	244(619)
	Хлеб пшеничный(обед)	45	3,42	0,36	22,14	105,75	таб
	Хлеб ржаной (обед)	35	2,38	0,45	14,00	70,35	таб
	Сок персиковый	180	0,54	0,00	27,54	111,6	таб
	ИТОГО ЗА ОБЕД	770	30,25	31,58	104,36	793,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 2							
ЗАВТРАК	Салат из кукурузы	60	1,12	0,79	6,87	37,81	12(788)
	Рыба, тушеная(горбуша)	100	11,14	6,81	7,53	134,61	299(583)
	Картофельное пюре	150	3,27	6,66	26,66	173,25	312(774)
	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,18	10,82	51,7	таб
	Хлеб ржаной	22	1,50	0,29	8,80	44,22	таб
	Компот из яблок с лимоном	180	0,29	0,20	13,72	56,72	487(583)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Овощи соленные(помидор)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	70(774)
	Свекольник	200	2,06	5,76	17,18	121,58	131(691)
	Мясо тушеное (свинина)	100	13,58	6,13	5,35	129,95	292(1252)
	Макаронные изделия отварные	150	3,78	6,05	32,88	184,5	(691) 291
	Хлеб пшеничный(обед)	45	3,42	0,36	22,14	105,75	таб
	Хлеб ржаной (обед)	35	2,38	0,45	14,00	70,35	таб
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	23,20	107,1	283(сб)
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

[illegible]

ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	1,27	1,58	19,16	21(774)
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,04	11,32	12,90	142,28	82(774)
	Фрикадельки из кур(филе птицы)	100	15,06	6,63	8,75	167,01	410(691)
	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	0,50	1,32	1,79	20,88	326
	Икра овощная	150	2,13	6,18	13,80	108,42	ТТК 55
	Хлеб пшеничный(обед)	45	3,42	0,36	22,14	105,75	таб
	Хлеб ржаной (обед)	35	2,38	0,45	14,00	70,35	таб
	Сок персиковый	180	0,54	0,00	27,54	111,6	таб
	ИТОГО ЗА ОБЕД	795	26,59	27,53	102,50	745,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1333	51,67	45,06	187,89	1323,53	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая (рисовая) молочная с маслом	150	5,67	9,51	39,56	248,12	1243(1558)
	Яйцо вареное	55	5,50	6,32	0,00	75,35	209(774)
	Сыр порционный российский	18	4,18	5,31	0,00	65,52	таб
	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,18	10,82	51,7	таб
	Хлеб ржаной	22	1,50	0,29	8,80	44,22	таб
	Хлебо-булочные изделия с начинкой	50	3,50	4,35	26,00	157	б/н
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,56	16,06	104,7	286(сб)
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	517	25,26	29,52	101,24	746,61	
	Салат из квашеной капусты с яблоком	60	0,69	1,34	3,56	28,86	8(сб)
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	5,24	17,74	127,32	102(774)
	Гуляш(говядина)	90	13,11	13,07	2,09	142,76	260(774) *
	Макаронные изделия отварные	150	3,78	6,05	32,88	184,5	(691) 291
	Хлеб пшеничный(обед)	45	3,42	0,36	22,14	105,75	таб
	Хлеб ржаной (обед)	35	2,38	0,45	14,00	70,35	таб
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	23,20	107,1	283(сб)
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	27,84	26,53	115,61	766,64	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1277	53,10	56,05	216,85	1513,25	
День 7							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,80	1,11	5,82	32,83	55(774)
	Рыба припущенная(горбуша)	90	11,83	6,37	2,66	119,32	77(302)
	Соус сметанный с томатом и луком	25	0,80	3,12	2,58	42,17	602(сб)
	Картофельное пюре	150	3,27	6,66	26,66	173,25	312(774)
	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,18	10,82	51,7	таб
	Хлеб ржаной	22	1,50	0,29	8,80	44,22	таб
	Кисель(из-концентра плодово-ягодного)	200	0,02	0,00	20,00	110,12	503(691)
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	569	19,89	17,73	77,34	573,61	

ОБЕД	Салат из кукурузы	60	1,12	0,79	6,87	37,81	12(788)
	Свекольник	200	2,06	5,76	17,18	121,58	131(691)
	Кулеш с мясом из крупы	200	17,32	14,70	23,46	274,24	203
	Хлеб пшеничный(обед)	45	3,42	0,36	22,14	105,75	таб
	Хлеб ржаной (обед)	35	2,38	0,45	14,00	70,35	таб
	Сок яблочно-персиковый	180	0,00	0,00	18,00	102,6	таб
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5	таб
	ИТОГО ЗА ОБЕД	870	26,90	22,66	109,15	782,83	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1439	46,79	40,39	186,49	1356,44	
	День 8						
ЗАВТРАК	Суфле из птицы	100	14,58	10,12	4,75	177,85	368(583)
	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	0,50	1,32	1,79	20,88	326
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,93	8,06	27,11	187,2	(сб) 219
	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,18	10,82	51,7	таб
	Хлеб ржаной	22	1,50	0,29	8,80	44,22	таб
	Чай сладкий с молоком	200	4,06	4,48	17,66	122,92	134(178)
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	549	27,24	24,45	70,93	604,77	
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	1,27	1,58	19,16	21(774)
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,94	6,12	16,66	121,56	47сб
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	14,50	13,82	32,32	276,02	294(1254)
ОБЕД	Хлеб пшеничный(обед)	45	3,42	0,36	22,14	105,75	таб
	Хлеб ржаной (обед)	35	2,38	0,45	14,00	70,35	таб
	Сок яблочный	180	0,00	0,00	18,00	76,32	таб
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5	таб
	ИТОГО ЗА ОБЕД	870	23,36	22,62	112,20	739,66	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1419	50,60	47,07	183,13	1344,43	
	День 9						
ЗАВТРАК	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	4,08	24	229(сб)
	Гуляш (свинина)	90	18,22	7,23	4,51	152,98	299(6)1252
	Макаронные изделия отварные	150	3,78	6,05	32,88	184,5	(691) 291
	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,18	10,82	51,7	таб
	Хлеб ржаной	22	1,50	0,29	8,80	44,22	таб
	Компот из яблок с лимоном	180	0,29	0,20	13,72	56,72	487(583)
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	524	27,32	14,07	74,81	514,12	
	Овощи соленые(помидор)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	70(774)
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,04	11,32	12,90	142,28	82(774)
	Плов из отварной птицы(тушка)	220	14,89	19,84	35,20	349,34	375(583)
ОБЕД	Хлеб пшеничный(обед)	45	3,42	0,36	22,14	105,75	таб
	Хлеб ржаной (обед)	35	2,38	0,45	14,00	70,35	таб
	Сок персиковый	180	0,54	0,00	27,54	111,6	таб
	ИТОГО ЗА ОБЕД	740	23,75	32,03	112,80	787,12	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1264	51,07	46,10	187,61	1301,24	

ень 10

АВТРАК

Запеканка из творога	150	20,04	16,05	16,82	280,3	313(691)
Молоко сгущенное с сахаром	30	2,13	2,55	16,65	98,4	250(таб)
Хлебо-булочные изделия с начинкой	50	3,50	4,35	26,00	157	б/н
Хлеб пшеничный	22	1,67	0,18	10,82	51,7	таб
Чай с лимоном	180	0,14	0,00	13,68	50,26	377(774)
Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5	таб
ТОГО ЗА ЗАВТРАК	582	28,08	23,73	91,47	708,16	
Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,80	1,11	5,82	32,83	55(774)
Суп крестьянский с крупой рисовой	200	1,76	3,74	16,76	100,52	114(1252)
Рыба запеченная(горбуша)	110	13,66	12,32	7,21	218,69	254(788)
Картофель отварной	150	3,04	4,41	30,07	166,5	310(774)
Хлеб пшеничный(обед)	45	3,42	0,36	22,14	105,75	таб
Хлеб ржаной (обед)	35	2,38	0,45	14,00	70,35	таб
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	23,20	107,1	283(сб)
Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5	таб
ТОГО ЗА ОБЕД	930	26,06	23,01	126,70	872,24	
ТОГО ЗА ДЕНЬ:	1512	54,14	46,74	218,17	1580,4	
ТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	13618	505,01	467,24	1938,55	13874,02	
РЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1361,8	50,50	46,72	193,85	1387,4	

3 пачке прошито, пронумеровано и
скреплено печатью 6

(шест) листов

Директор МБОУ СОШ № 26

им. Маковского Н.Н. Т.П.Акименко

МП

