

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
п. КРАСНОАРМЕЕЦ**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы: *Н.Н.Маркова*
«01» сентября 2026 года

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (старшие классы-10 дней)
по МКОУ СОШ п. Красноармеец на 01.09.2026г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	№ рецепту- ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1: День № 1							
Обед	рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	250/10/6	4,100	7,160	20,930	145,000	33
	макаронные изделия отварные	180	6,620	5,420	31,730	202,140	205
	гуляш из мяса птицы	120	14,530	12,070	2,860	165,880	205
	Компот из сухофруктов	200	0,040	0,000	24,760	94,200	376
	хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,580	0,420	13,530	68,400	109
	хлеб "дарницкий домашний" обогащенный	30	1,410	0,210	14,940	64,200	4/13
	йогурт фруктис 5%	100	2,200	5,000	16,000	120,000	
Итого за обед:		926,0	31,480	30,280	124,750	859,820	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	№ рецепту- ры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День № 2							
Обед	борщ с капустой, с мясом и со сметаной	250/10/6	3,520	5,980	9,780	117,000	27
	сложный гарнир (пюре картофельное+ капуста тушеная)	110	2,240	8,940	9,990	120,650	312
	котлета рыбная	120	2,210	5,180	19,620	196,810	321
	сок фруктовый	110	15,120	6,920	11,660	137,720	239
	сыр порциями	200	1,000	0,000	10,200	85,340	57
	хлеб крестьянский (пшеничный)	10	2,200	0,000	35,300	35,300	7
	хлеб крестьянский (пшеничный)	60	5,160	0,840	27,060	136,800	109
Итого за обед:		876	31.450	27.860	123.610	829.620	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	№ рецепту- ры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День № 3							
Обед	Суп с вермишелью с курицей	250	5,764	8,930	12,520	99,360	151
	рис отварной с овощами	230	5,170	9,810	49,030	319,110	60
	печень по-строгановски	100	14,400	7,980	3,865	171,600	102
	чай с сахаром	200	0,000	0,000	15,000	58,000	376
	хлеб крестьянский (пшеничный)	60	5,160	0,840	27,060	136,800	109
	фрукт	100	0,800	0,200	7,500	38,000	90
Итого за обед:		940	31,294	27,760	114,975	822,870	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	№ рецепту- ры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День № 4							
Обед	суп гороховый с гречками со сметаной	280	9,674	5,968	58,567	187,040	138
	капуста тушенная с мясом	230\100	14,950	18,797	25,914	490,750	200
	кофейный напиток с молокоом	200	3,000	2,900	13,400	89,000	395
	хлеб "дарницкий домашний" обогащенный	30	1,410	0,210	14,940	64,200	4/13
	хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,580	0,420	13,530	68,400	109
Итого за обед:		870	31,640	28,295	126,351	899,390	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День № 5							
Обед	салат из моркови с яблоками	130	1,400	0,570	14,200	82,520	40
	щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	250	3,680	7,070	8,580	158,720	56
	запеканка картофельная с отварным мясом	230	19,520	19,200	56,730	398,840	284

	компот из свежих плодов	200	0,090	0,090	13,270	54,300	254
	хлеб крестьянский (пшеничный)	60	5,160	0,840	27,060	136,800	109
Итого за обед:		870	29,85	27,77	119,84	831,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День № 6							
Обед	суп картофельный с рыбой	250	10,210	4,110	6,931	166,200	41
	котлета рубленные из птицы	100	9,290	16,670	10,773	275,000	294
	каша ячневая молочная	230	6,900	6,980	39,940	245,400	14,4
	чай с лимоном	200	0,100	0,000	9,200	36,000	377
	хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,580	0,420	13,530	68,400	109
	сыр порциями	10	2,200	0,000	35,300	35,300	7
Итого за обед:		820,0	31,280	28,180	115,674	826,300	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	№ рецепту- ры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День № 7							
Обед	салат из свеклы " бурячок"	150	3,400	7,150	21,790	119,750	16
	суп из овощей	250	2,100	4,480	28,690	122,960	99
	омлет натуральный с маслом сливочным	200/6,6	19,000	19,320	14,520	345,900	210
	компот из сухофруктов	200	0,040	0,000	24,760	94,200	376
	хлеб "дарницкий домашний" обогащенный	30	1,410	0,210	14,940	64,200	4/13
	хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,580	0,420	13,530	68,400	109
Итого за обед:		872,0	28,570	31,580	118,240	911,640	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День № 8							
Обед	рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	250/10/6	4,100	7,160	20,930	145,000	33
	тефтели мясо-крупяные	120	15,120	14,380	10,835	229,470	106
	каша гречневая молочная с маслом	230	8,280	5,530	34,990	236,900	2
	витаминизированный напиток " витошка"	200	0,000	0,000	19,467	75,000	72
	хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,580	0,420	13,530	68,400	109
	хлеб "дарницкий домашний" обогащенный	30	1,410	0,210	14,940	64,200	4/13
Итого за обед:		826,0	31,490	27,700	114,692	818,970	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День № 9							
Обед	суп гороховый с гречками со сметаной	280	9,674	5,968	58,567	187,040	138
	рагу из птицы	180/100	14,530	18,820	10,988	446,430	417
	сок фруктовый	200	1,000	0,000	10,200	85,300	57
	хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,580	0,420	13,530	68,400	109
	сыр порциями	10	2,200	0,000	35,300	35,300	7
Итого за обед:		800	29,984	25,208	128,585	822,470	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День № 10							
Обед	суп Крестьянский с крупой со сметаной	250	2,250	5,500	15,750	110,000	101
	котлета рыбная	100	15,680	1,660	14,600	125,200	239
	рагу из овощей	180	3,060	14,210	19,760	221,400	143
	чай с сахаром	200	0,000	0,000	15,000	58,000	376
	хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,580	0,420	13,530	68,400	109
	Йогурт фруктис 8%	115	2,100	8,000	17,000	150,000	

печенье	20	1,500	2,360	19,888	87,200	64
ого за обед:	895,0	27,170	32,150	115,528	820,2	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	871,50	30,4208	28,612	119,510	837,220	