

Утверждаю:
 Директо МАОУ СОШ № 8
 п.Висимо-Уткинск
 _____ Юдина Е.В.
 _____ 2026 год

Десятидневное меню учащихся 5-11кл.

прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность	№ рецепта	Вес в рецепте				Ккал
		Вес блюда	белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы	
День 1												
Обед	Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6	34	250	5,03	11,3	32,38	149,6
	Макароны с маслом	180	5,52	5,3	40,64	225,8	203	100	2,63	3,53	27,09	150,53
	Котлета припущенная	100	12,78	14,51	7,52	205,32	188	75	11,02	12,45	7,52	186,09
	Компот из св. яблок и апельсинов	200	0,48	0,25	26,81	110,96	251	100	12,78	14,51	5,91	205,32
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	31	100	7,9	1	48,3	235
		770	26,97	31,76	126,67	785,68						
День 2												
Обед	Суп-лапша с курицей	250	2,6	6,33	10,64	107,83	148	250	2,09	6,33	10,64	107,83
	Рис припуш. с томатом	180	3,95	5,3	40,64	225,8	203	100	2,63	3,53	27,09	150,53
	Кнели из кур с рисом и соусом	100	12,78	14,51	5,91	205,32	188	100	12,78	14,51	5,91	205,32
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	17	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	31	100	7,9	1	48,3	235
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86		100	0,9	0,2	8,1	43
		970	25,29	27,14	112,91	810,95						
День 3												
Обед	Борщ с капустой и карт.	250	1,9	6,66	10,81	111,11	27	250	1,9	6,66	10,81	111,11
	Греча отв. рассыпч.	150	8,73	5,43	45	263,81	196	100	5,82	3,62	30	175,87
	Бефстроганов	100	18,22	8,3	3,1	242,68	423	100	18,22	9,2	3,4	242,68
	Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	271	200	0,12	0	12,04	48,64

	Бутерброд с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152	341	45	6,62	9,48	10,06	152
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	31	100	7,9	1	48,3	235
		785	38,75	30,27	100,33	912,24						
День 4												
Обед	Суп картоф. с макар.изд.	250	2,83	2,86	21,76	124,09	39	250	2,83	2,86	21,76	124,09
	Пюре	180	3,2	6,06	23,3	160,46	216	100	2,13	4,04	15,53	106,97
	Рыба припущенная в молок	140	15,42	13,47	5,61	205,32	153	140	15,42	13,47	5,61	205,32
*	Какао с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	31	100	7,9	1	48,3	235
	Яблоко*	100	0,4	0,4	9,8	47	847	100	0,4	0,4	9,8	47
		910	27,8	26,38	99,5	749,56						
День 5												
Обед	Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6	34	250	5,03	11,3	32,38	149,6
	Жаркое по-домашнему	160	27,53	7,47	21,95	265	203	100	2,63	3,53	27,09	150,53
	Компот из сухофруктов	200	1	0,2	20,2	92	17	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	31	100	7,9	1	48,3	235
		650	36,72	19,37	93,85	600,6						
День 6												
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	43	250	2,31	7,74	15,43	140,59
	Макароны с маслом	180	5,52	5,3	35,33	211,1	204	100	3,68	3,53	23,55	140,73
	Тефтели	100	11,02	12,45	7,52	186,09	462	100	13,8	16,4	13,1	257
	Компот из св. яблок и апель	200	11	13,1	10,5	205	251	200	0,48	0,25	26,81	110,96
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	31	100	7,9	1	48,3	235
		770	33,01	38,99	88,1	836,78						
День 7												
Обед	Щи	250	2,09	6,33	10,64	107,83	55	250	2,09	6,33	10,64	107,83
	Пюре	180	3,2	6,06	23,3	160,46	216	100	2,13	4,04	15,53	106,97
	Котлета припущенная	100	12,2	12,2	3,5	175,5	431	100	13,6	13,6	3,9	195
	Кофейный напиток с молок	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	31	100	7,9	1	48,3	235
	Яблоко	150	3	1	42	192		100	1,5	0,5	21	96
		920	26,44	29,18	118,47	848,48						

День 8												
Обед	Борщ с капустой и карт.	250	1,9	6,66	10,81	111,11	27	250	1,9	6,66	10,81	111,11
	Греча отв. рассыпч.	180	8,73	5,43	45	263,81	196	100	5,82	3,62	30	175,87
	Гуляш из свинины	120	21,68	24,21	6,74	331,53	162	120	21,68	24,21	6,74	331,53
	Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	271	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	31	100	7,9	1	48,3	235
		790	35,59	36,7	93,91	849,09						
День 9												
Обед	Суп-лапша с курицей	250	2,6	6,33	10,64	107,83	148	250	2,09	6,33	10,64	107,83
	Плов из отварной птицы	165	8,73	5,43	45	263,81	196	100	5,82	3,62	30	175,87
	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	247	200	1,36	0	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	31	100	7,9	1	48,3	235
		655	15,85	12,16	103,98	581,83						
День 10												
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	43	250	2,31	7,74	15,43	140,59
	Макароны с маслом	180	5,52	5,3	35,33	211,1	204	100	3,68	3,53	23,55	140,73
	Бефстрогонов	100	18,22	18,22	0,97	242,68	192	70	18,22	18,22	0,97	242,68
	Компот из сухофруктов	200	0,12	0	12,04	48,64	271	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	31	100	7,9	1	48,3	235
	Бутерброд с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152	341	45	6,62	9,48	10,06	152
		815	35,95	41,14	93,15	889,01						

Основание: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений под ред. Коровка Л.С. г.Пермь