

Утверждаю

Директор МБОУ Чистоозерной СОШ №1

О.В. Спеченко



**Примерное десятидневное меню
для образовательных учреждений
Чистоозерного района
на 2026 – 2027 учебный год
Дети с 12 лет и старше**

технолог МКУ «Центр обеспечения Чистоозерного района

МЕНЮ 7-11 ЛЕТ 2025-2026 г.

наименование	масса порции,г	брутто,г	нетто,г	белки	жиры	углеводы	ккал
ДЕНЬ 1							
ОБЕД							
Салат из белокачанной капусты							
Сборник №43 сб. шк. 2004г., стр.561 сб. 1996 г.							
Капуста б/к		84,3	67,5				
Масса стертой капусты			42,6				
Пук		7,5	6,0				
Морковь		7,5	6,0				
Сахар		3,0	3,0				
Соль иодирован.		0,3	0,3				
Масло растит.		3,0	3,0				
Выход	60			1,3	2,7	6,2	77
Котлета мясная (из полуфабриката)							
Сборник №164, справ.М.2003г.							
Котлета п/ф замор.	1шт.		124,0				
Масло растит.		4,0	4,0				
Выход	80			11,9	7,9	12,2	170
Картофельное пюре							
Сборник № 520 (3), сб.шк. 2004 г.							
Картофель		263,2	171,1				
Соль иодирован.		0,7	0,7				
Молоко		31,6	30,0				
Масло сливочное		7,1	7,1				
Выход	200			4,1	6,3	26,7	187
Соус томатный							
Сборник №593(3), сб. шк. 2000г.							
Вода или бульон		27,0	27,0				
Масло сливочное		1,4	1,4				
Мука пшенич.		1,4	1,4				
Морковь		2,3	1,8				
Пук		0,7	0,6				
Масло сливочное		0,4	0,3				
Сахар		0,3	0,3				
Томат-паста		4,2	4,2				
Соль иодирован.		0,3	0,3				
Выход	30			0,4	1,4	2,0	23
Чай с сахаром							
Сборник № 685, сб. шк. 2004 г.							
Чай с сахаром		1,0	1,0				
Вода или бульон		190,0	190,0				
Сахар		10,0	10,0				
Выход	200			0,2	0,0	9,1	36
Хлеб пшеничный		30,0	30,0	2,37	0,3	14,49	73,8
Хлеб ржаной		30,0	30,0	1,98	0,36	10,02	57,9

Итого за первый день				29,0	27,7	78,6	759,7
ДЕНЬ 2							
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем							
Сборник №124, сб. шк. 2004г.							
Капуста б/к	62,5	50,0					
Картофель	46,2	30,0					
Морковь	12,5	10,0					
Лук	11,9	10,0					
Масло сливочное	5,0	5,0					
Соль иодирован.	0,2	2,0					
Вода или бульон	200,0	200,0					
Сметана прокипячен	10,0	10,0					
Выход	250			2,0	5,4	8,8	96
Чай с лимоном							
Сборнику №686, сб. шк. 2004г.							
Чай	1,0	1,0					
Вода	183,0	183,0					
Сахар	10,0	10,0					
Лимон	7,8	7,0					
Выход	200			0,2	0,0	9,3	38
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,37	0,3	14,49	73,8
Хлеб ржаной	30,0	30,0		1,98	0,36	10,02	57,9
Банан	200			2,2	0,6	4,6	17,8
Итого за второй день				12,75	19,86	106,21	705,7
ДЕНЬ 3							
ОБЕД							
Салат из свежих помидоров							
Сборник № 19, сб. шк. 2004г.							
Пук	14,3	12,0	Помидоры свежие	43,1		36,6	
Заправка для салатов:							
Масло растит.	3,0	3,0					
Кислота лимонная	0,2	0,2					
Вода кипяченая	8,6	8,6					
Сахар	0,6	0,6					
Соль иодирован.	0,3	0,3					
Заправка для салатов:		12,0					
Выход	60			0,6	3,0	29	43
Рыба, тушеная в томате с овощами							
Сборник № 374, сб. шк. 2004г.							
Масса готовой рыбы		50,0	Минтай неразделан.	123,0		61,5	
Пук	9,5	8,0					
Морковь	29,3	22,0					
Томат-паста	4,0	4,0					
Масло растит.	5,0	5,0					
Кислота лимонная	0,15	0,15					

Сахар	2,0	2,0
Соль иодирован.	0,5	0,5
Вода	19,0	19,0
Масса готовых овощей		50,0
Выход	100	
Соус сметанный		
Сборник № 600, сб.шк. 2004г.		
Сметана	7,3	7,3
Мука пшенич.	2,3	2,3
Бульон или вода	22,5	22,5
Соль иодирован.	0,3	0,3
Выход	30	
Каша рисовая рассыпчатая		
Сборник №297, сб. шк.2004г.		
Крупа рисовая	64,3	64,3
Вода	135,0	135,0
Соль иодирован.	1,8	1,8
Каша рисовая рассыпчатая		180,0
Масло сливочное	5,0	5,0
Выход	180,5	
Кисель из концентрата		
Сборник №648, сб. шк. 2004 г.		
Кисель плодово-яго	24,0	24,0
Сахар	10,0	10,0
Кислота лимонная	0,2	0,2
Вода	190,0	190,0
Выход	200	
Хлеб пшеничный	30,0	30,0
Хлеб ржаной	30,0	30,0
Итого за третий день		
ПЕНЬ 4		
ОБЕД		
Свекольник		
Сборник №34, сб. Пермь. 2001г.		
Свекла (отв. Неочи	85,0	85,0
Масса отварной очищенной		62,5
Картофель	66,3	43,1
Морковь	13,3	10,0
Лук	13,2	11,1
Масло растит.	4,0	4,0
Томат-паста	1,3	1,3
Сахар	1,6	1,6
Вода или бульон	200,0	200,0
Соль иодирован.	0,2	0,2
Сметана прокипячен	10,0	10,0
Выход	300	
Компот из с/ф		
Компотная смесь	20,0	50,0

8,9	4,4	4,7	94
4,1	4,1	1,7	61
4,4	4,7	45,0	248
0,0	0,0	20,0	76
2,37	0,3	14,49	73,8
1,88	0,36	10,02	57,9
19,25	14,56	98,81	710,7

[illegible]

Сахар		10,0	10,0
Выход 200			
Хлеб пшеничный	50,0		30,0
Хлеб ржаной	50,0		30,0
Итого за пятый день			
ДЕНЬ 6			
ОБЕД			
Суп картофельный с крупой			
Сборник № 138, сб. шк. 2004 г.			
Картофель	115,4		75,0
Морковь	13,3		10,0
Лук	11,9		10,0
Масло сливочное	2,4		2,4
Крупа рисовая, пшен	5,0		5,0
Вода или бульон	190,0		190,0
Соль иодирован.	0,2		0,2
Выход 250			
Сок натуральный			200
Хлеб пшеничный	50,0		30,0
Хлеб ржаной	50,0		30,0
Булочка 100			
Итого за шестой день			
ДЕНЬ 7			
ОБЕД			
Икра кабачковая			
Сборник № 7, справ. М. 2003 г.			
Капачки	80,6		64,4
Масса запеченных кабач			41,9
Капуста б/к	16,6		13,2
Томат-паста	2,6		2,6
Лук	7,9		6,6
Кислота лимонная	0,01		0,01
Соль иодирован.	0,2		0,2
Масло растит.	3,0		3,0
Выход 60			
Жаркое по - домашнему			
Сборник № 436, сб. шк. 2004 г.			
Говядина 1 категор	128,8		94,8
Масса тушеного мяса			60,0 К
Лук	35,7		30,0
Масло растит.	4,8		4,8 То
овощей 120,0			Соль иодирован.
Выход 180			
Кисель из концентрата			
Сборник № 648, сб. шк. 2004 г.			

0,2 2,37 1,98 22,45	0,0 0,3 0,36 17,56	9,1 14,49 10,02 66,81	36 73,8 57,9 734,7
2,6 0,37 2,37 1,98 9,4 30,65	2,1 0,3 0,36 11,6 24,56	19,3 11,5 14,49 10,02 56,4 92,31	113 48 73,8 57,9 367 713,7
0,8	2,9	4,3	48
офель	174,7	96,0	
-паста	2,4	2,4	Масса готовых
0,4 18,2	0,4 18,2	17,6	312

[illegible]

Выход	100			13,8	14,3	3,1	197
Макаронные изделия отварные							
Сборник №332, сб. шк. 2004г.							
Макаронные издел.	63,0		63,0				
Масло сливочное	5,0		5,0	6,3	4,4	40,0	233
Выход	180/5						
Компот из смеси сухофруктов							
Сборник № 639(3), сб. шк. 2004 г.							
Компотная смесь	20,0		50,0				
Сахар	20,0		20,0				
Кислота лимонная	0,2		0,2				
Вода	200,0		200,	0,5	0,1	30,9	123
Выход	200			2,37	0,3	14,49	73,8
Хлеб пшеничный	50,0		30,0	1,88	0,36	10,02	68,5
Хлеб ржаной	50,0		30,0	1,88	0,36	10,02	68,5
Итого за девятый день				29,25	22,06	104,91	765,7
День 10							
ОБЕД							
Рассольник "Ленинградский"							
Сборник № 132, сб. шк. 2004 г.							
Картофель	125,0		75,0				
Крупа перловая	5,0		5,0				
Морковь	13,3		10,0				
Лук	6,0		5,0				
Масло растит.	5,0		5,0				
Огурцы соленые	18,8		15,0				
Соль йодирован.	0,2		0,2				
Вода или бульон	190,0		190,0				
Сметана	10,0		10,0				
Выход	250			2,5	6,2	14,6	130
Чай с лимоном							
Сборник № 686, сб. шк. 2004 г.							
Чай	1,0		1,0				
Вода	183,0		183,0				
Сахар	10,0		10,0				
Лимон	7,8		7,0				
Выход	200			0,2	0,0	9,3	110,5
Хлеб пшеничный	50,0		30,0	2,37	0,3	14,49	82,2
Хлеб ржаной	50,0		30,0	1,88	0,36	10,02	68,5
Яблоко	160			0,8	0,8	19,6	205,3
Итого за десятый день				7,75	6,36	69,11	724,7

наименование	белки,г	жиры,г	углево	энергетическая
	ды,г	ценность,ккал		
1 день	29	27,7	78,6	759,7
2 день	12,75	19,86	106,21	705,7

3 день	19.25	14.56	98.81	710.7
4 день	18.55	19.76	91.61	801.7
5 день	22.45	17.56	66.81	734.7
6 день	30.65	24.56	99.31	713.7
7 день	31.55	33.66	88.31	715.7
8 день	19.58	27.16	100.88	782.3
9 день	29.25	22.06	104.91	765.7
10 день	22.75	6.36	69.11	724.7
итого	220.78	213.24	905.66	7414.6
среднее	21.78	20.85	87.57	724.02