

Утверждаю

Директор МБОУ Чистоозерной СОШ №1

О.В. Спеченко



**Примерное десятидневное меню
для образовательных учреждений
Чистоозерного района
на 2026 – 2027 учебный год
Дети с 7 до 12 лет**

технолог МКУ «Центр обеспечения Чистоозерного района»

МЕНЮ 7-11 ЛЕТ 2025-2026 г.

наименов	масса	брутто,г	нетто,г	белки	жиры	углеводы	ккал
	порции,г						
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				
Лук		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	100			1,2	3,0	6,2	59
Котлета мясная (из полуфабриката)							
Сборник №164, справ.М.2003г.							
Котлета п/ф замор.	1шт.		124,0				
Масло растит.		4,0	4,0				
Выход	100			18,6	13,5	19,6	278
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	6,4	26,7	288
Соус томатный							
Сборник №593(3), сб. шк. 20004г.							
Вода или бульон		27,0	27,0				
Масло сливочное		1,4	1,4				
Мука пшенич.		1,4	1,4				
Морковь		2,3	1,8				
Лук		0,7	0,6				
Масло сливочное		0,5	0,5				
Сахар		0,3	0,3				
Томат-паста		4,2	4,2				
Соль иодирован.		0,3	0,3				
Выход	50			0,4	1,3	2,0	22
Чай с сахаром							
Сборник № 685, сб. шк. 2004 г.							
Чай с сахаром		1,0	1,0				
Вода или бульон		190,0	190,				
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			6,0	18,6	26,4	358
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	46	178
Итого за второй день				12,75	19,86	106,21	705,7
ДЕНЬ 3							
ОБЕД							
Салат из свежих помидоров							
Сборник № 19, сб. шк. 2004г.							
Помидоры свежие		43,1	36,6				
Лук		14,3	12,0				
Заправка для салатов:							
Масло растит.		3,0	3,0				
Кислота лимонная		0,3	0,3				
Вода кипяченая		8,9	8,9				
Сахар		0,6	0,6				
Соль иодирован.		0,3	0,3				
Заправка для салатов:			12,0				
Выход	100			0,6	3,0	2,9	43
Рыба, тушеная в томате с овощами							
Сборник № 374, сб. шк. 2004г.							
Минтай неразделан.		123,0	61,5				
Масса готовой рыбы			50,0				
Лук		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			9,5	4,9	4,7	191
Соус сметанный							
Сборник № 600(3), сб.шк. 2004г.							
Сметана		7,5	7,5				
Мука пшенич.		2,3	2,3				
Бульон или вода		22,5	22,5				
Соль иодирован.		0,3	0,3				
Выход	50			0,4	1,3	1,7	21
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		200,0					
Масло сливочное		5,0	5,0				
Выход	200/5			4,4	4,7	45,0	248
Кисель из концентрата							
Сборник №648, сб. шк. 2004 г.							
Кисель плодово-ягодн		24,0	24,0				
Сахар		10,0	10,0				
Кислота лимонная		0,2	0,2				
Вода		190,0	190,0				
Выход	200			0,0	0,0	20,0	76
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 третий день				19,25	14,56	98,81	710,7
ДЕНЬ 4							
ОБЕД							
Свекольник							
Сборник №34, сб. Пермь. 2001г.							
Свекла (отв. Неочищ		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			2,3	4,9	14,9	117
Компот из с/ф							
Сборник №639(3), сб. шк. 2004г.							
Компотная смесь		20,0	50,0				
Сахар		20,0	20,0				
Кислота лимонная		0,2	0,2				
Вода		200,0	200,0				
Выход	200			0,5	0,1	30,9	123
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
Вафли	150			11,4	14,1	21,3	430
Итого за четвертый день				18,55	19,76	91,61	801,7
ДЕНЬ 5							
ОБЕД							
Винегрет овощной							
Сборник № 71, сб. шк. 2004г.							
Картофель отварной		20,0	12,6				
Свекла отварная		12,0	9,0				
Морковь отварная		8,0	6,0				
Огурцы соленые		11,3	9,0				
Капуста квашеная		12,8	9,0				
Лук		10,7	9,0				
Заправка для салатов:							
Масло растит.		1,5	1,5				
Кислота лимонная		0,1	0,1				
Вода кипяченая		4,4	4,4				
Сахар		0,3	0,3				
Соль иодирован.		0,1	0,1				
Выход	100			0,8	1,5	4,6	38
Печень по-строгановски							
Сборник № 431, сб. шк. 2004г.							
Печень говяжья		84,3	78,4				
Соль иодирован.		1,1	1,1				
Масло растит.		6,4	6,4				
Масса готовой печени			52,9				
Сметана		7,9	7,9				
Мука пшенич.		2,4	2,4				
Вода		23,8	23,8				
Соус сметанный			31,8				
Томат-паста		2,1	2,1				
Выход	120			13,0	9,0	1,9	241
Каша гречневая рассыпчатая							
Сборник № 297, сб. шк. 2004г.							
Крупа гречневая		85,7	85,7				
Вода		127,8	127,8				
Соль иодирован.		1,8	1,8				
Каша рассыпчатая			180,0				
Масло сливочное		5,0	5,0				
Выход	180/5			10,6	6,8	46,3	312
Чай с сахаром							
Сборник № 685, сб. шк. 2004 г.							
Чай		1,0	1,0				
Вода		190,0	190,0				
Сахар		10,0	10,0				
Выход	200			0,2	0,0	9,1	36
Хлеб пшеничный		50,0	30,0	2,37	0,3	14,49	73,8
Хлеб ржаной		50,0	30,0	1,98	0,36	10,02	57,9
Итого за пятый день				22,45	17,56	66,81	734,7
ДЕНЬ 6							

Сборник № 138, сб. шк. 2004 г.						
Картофель	115,4	75,0				
Морковь	13,3	10,0				
Лук	11,9	10,0				
Масло сливочное	3,0	3,0				
Крупа рисовая, пшено	5,0	5,0				
Вода или бульон	190,0	190,0				
Соль иодирован.	0,2	0,2				
Выход	300		2,6	2,6	19,3	167
Сок натуральный		200	0	0	11,5	48
Хлеб пшеничный	50,0	30,0	2,37	0,3	14,49	73,8
Хлеб ржаной	50,0	30,0	1,98	0,36	10,02	57,9
Булочка	100		9,4	11,6	56,4	367
Итого за шестой день			30,65	24,56	92,31	713,7
ДЕНЬ 7						
ОБЕД						
Икра кабачковая						
Сборник № 7, справ. М. 2003 г.						
Кабачки	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	100		0,8	3,1	4,4	71
Жаркое по - домашнему						
Сборник № 436, сб. шк. 2004 г.						
Говядина 1 категор	171,7	126,4				
Масса тушеного мяса		80,0				
Картофель	196,9	128,0				
Лук	19,0	16,0				
Масло растит.	6,4	6,4				
Томат-паста	3,2	3,2				
Масса готовых овощей		160,0				
Соль иодирован.	0,5	0,5				
Выход	300		24,0	24,2	21,6	437
Кисель из концентрата						
Сборник № 648, сб. шк. 2004 г.						
Кисель плодово-ягодн	24,0	24,0				
Сахар	10,0	10,0				
Кислота лимонная	0,2	,2				
Вода	190,0	190,0				
Выход	200		0,0	0,0	20,0	76,0
Хлеб пшеничный	50,0	30,0	2,37	0,3	14,49	73,8
Хлеб ржаной	50,0	30,0	1,98	0,36	10,02	57,9
Итого за седьмой день			31,55	33,66	86,21	715,7
ДЕНЬ 8						
ОБЕД						

ДЕНЬ 8							
ОБЕД							
Бутерброд с маслом, сыром							
Сборник № 3, сб. шк. 2004г.							
Хлеб пшеничный	20,0	20,0					
Масло сливочное	5,0	5,0					
Сыр	10,9	10,0					
Выход	20/5/10		5,0	7,1	14,5	146	
Каша рисовая молочная вязкая							
Сборник № 302, сб. шк. 2004г.							
Крупа рисовая	48,8	48,8					
Молоко	108,2	108,2					
Вода	72,2	72,2					
Сахар	5,9	5,9					
Каша вязкая		220,0					
Масло сливочное	10,0	10,0					
Выход	220/10		6,3	11,9	43,0	309	
Какао с молоком							
Сборник № 382, сб.Дели принт 2015г. , № 693, сб. шк. 2004г.							
Какао-порошок	2,4	2,4					
Молоко	100,0	100,0					
Вода	110,0	110,0					
Сахар	10,0	10,0					
Выход	200		3,3	3,1	13,6	95	
Печенье " Медвежонок"	50		3	4,7	29,76	174,4	
Хлеб ржаной	50,0	50,0	1,98	0,36	10,02	57,9	
Итого за восьмой день			19,58	27,16	110,88	782,3	
ДЕНЬ 9							
ОБЕД							
Гуляш							
Сборник № 437, сб. шк. 2004 г.							
Говядина 1 категор	107,3	79,0					
Масса тушеного мяса		50,0					
Лук	11,9	10,0					
Масло растит.	4,0	4,0					
Пассерованный лук		5,0					
Мука пшенич.	3,0	3,0					
Томат-паста	3,2	3,2					
Масса соуса		50,0					
Соль иодирован.	0,4	0,4					
Выход	150		13,8	14,5	3,2	223	
Макаронные изделия отварные							
Сборник №332, сб. шк. 2004г.							
Макаронные издел.	63,0	63,0					
Масло сливочное	5,0	5,0					
Выход	250		6,5	4,4	40,0	233	
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,			
Выход	200			0,5	0,1	30,9
Хлеб пшеничный	50,0	30,0	2,37	0,3	14,49	73,8
Хлеб ржаной	50,0	30,0	1,98	0,36	10,02	57,9
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 иодирован.	0,2	0,2				
Вода или бульон	190,0	190,0				
Сметана	10,0	10,0				
Выход	250		2,4	5,7	15,7	258,2
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	1,98	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

наименов	белки,г	жиры,г	углево ды,г	энергетическая 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	92,31	713,7
7 день	31,55	33,66	86,21	715,7
8 день	19,58	27,16	110,88	782,3
9 день	29,25	22,06	104,91	765,7
10 день	7,75	6,36	69,11	724,7
итго	220,78	213,24	905,66	7414,6
среднее	21,78	20,85	87,57	724,02