

Утверждаю:
Директор
Муниципального бюджетного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа имени Жоры Ковалевского»
И.И. Крикуненко
2026г.



Перспективное десятидневное меню (обед-лunchное питание)

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

Миллеровская средняя общеобразовательная школа имени Жоры Ковалевского для учащихся 12-18 лет

На 2026-2027 учебный год.

Осень-зима, Весна-лето.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Под редакцией М.И. Могильного, В.А. Тутельяна и Л.С. Коровка

Понедельник
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	ОБЕД:				Обед:	
57	Суп картофельный с рисом	250	6,7	3,7	26,8	168
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,34	9,36	46,36	292,5
260	Гуляш	100	13,9	10,99	4	182,25
71	Овощи натуральные свежие,солёные	100	1,1	0,2	3,8	22
н	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,2	56,83
н	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,2	12,5	58,6
118	Кисель фруктовый	180	7,83	7,92	49,32	305,1
	Итого	860	42,95	32,65	154,98	1085,28

День: Вторник
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория с 12 до 18 лет

№	Наименование блюд	Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ОБЕД						
24	Суп картофельный с бобами	250	1,84	4,2	10,4	85,6
171	Каша ячневая	180	10,6	4,9	47,8	278,2
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78
51	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,08	13,9	93,9
118	Кисель фруктовый	200	8,7	8,8	54,8	339
н	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,2	56,83
н	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,2	12,5	58,6
	Итого	880	33,51	28,6	155,34	994,91

День: Среда
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория с 12 до 18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мл)			Углеводы	Целлюлоза
			Жиры	Белки	Углеводы		
17	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	5,4	5,64	28,2	316,8
291	Лов из птицы	200	18,75	19,4	35,08		471,25
н	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,2		56,83
н	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,2	12,5		58,6
71	Овощи натуральные свежие\соленые	100	1,1	0,2	3,8		22
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2		84,8
0		0	0	0	0		0
Итого		800	29,33	25,72	111,98		1010,28

День: Четверг
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория с 12 до 18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед					
21	Рассольник Ленинградский	250	1,86	4,07	4,34	72,95
297	Голубцы Ленинские	250	18,22	11,66	26,15	282,66
9	Кондитерское изделие	30	1,5	9,3	17,7	159
118	Кисель фруктовый	200	8,7	8,8	54,8	339
71	Овощи натуральные свежие\сольные	100	1,1	0,2	3,8	22
н	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,2	56,83
н	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,2	12,5	58,6
	Итого	880	34,46	34,51	131,49	991,04

День: Пятница
Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория с 12 до 18 лет

№	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность
рецептур			Белки	Жиры	Углеводы	
24	Суп картофельный с бобами	250	1,84	4,2	10,4	85,6
203	Макароны отварные	200	7,36	9,02	45,6	326
121	Кнели из кур с рисом	100	60,32	69,64	8,36	492,76
71	Овощи натуральные свежемороженые	100	1,1	0,2	3,8	22
н	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,2	56,83
н	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,2	12,5	58,6
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36
	Итого	900	74,18	83,54	118,54	1140,15

День: Понедельник
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория с 12 до 18 лет

№ рецептуры	Наименование блюд		Пищевые вещества (г/г)			
	Масса порции (г)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		Обед				
57	Суп картофельный с рисом	250	7	7,9	24,7	141
131	Каша ячневая рассыпчатая с луком	180	20,16	4,32	118,8	596,52
260	Гуляш	100	13,9	10,99	4	182,25
н	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,2	56,83
н	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,2	12,5	58,6
71	Овощи натерленные свежие\соленые	100	1,1	0,2	3,8	22
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36
	Итого	880	45,72	23,89	201,68	1155,56

День: Вторник
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория с 12 до 18 лет

№	рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Усредненная энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
17		Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	5,64	28,2	316,8
291		Плов из птицы	200	18,75	19,4	35,08	471,25
71		Овощи натуральные свежие\соленые	100	1,1	0,2	3,8	22
н		Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,2	56,83
н		Хлеб пшеничный	25	1,69	0,2	12,5	58,6
14		Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8
		Итого	800	29,33	25,72	111,98	1010,28

День: Среда
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория с 12 до 18 лет

№	Наименование б/нол	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	

Обсч						
25	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,7	3,7	26,8	168
297	Полубыч/ленивые	250	18,22	11,66	26,15	282,66
н	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,2	56,83
н	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,2	12,5	58,6
71	Овощи натруженные свежие/солёные	100	1,1	0,2	3,8	22
118	Кисель фруктовый	200	8,7	8,8	54,8	339
Итого		850	37,8	24,84	136,25	927,09

День: Четверг
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория с 12 до 18 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (кг)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
24	Суп картофельный с бобами	250	1,84	4,2	10,4	85,6
312	Пюре картофельное	200	4,68	33,42	7,58	348,04
260	Гуляш	100	13,9	10,99	4	182,25
50	Кваса кабахчовая	100	1,14	5,34	4,62	71,1
н	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,2	56,83
н	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,2	12,5	58,6
14	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,32
Итого		880	25,54	54,43	69,48	878,74

, день: пятница
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория с 12 до 18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Ишцевые вещества (мг)	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Обед						
25	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,7	3,7	26,8	168
н	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,2	56,83
н	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,2	12,5	58,6
130	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,4	4,25	29,49	185,4
234	Рыбные биточки	100	9,72	3,68	11,95	175,3
71	Овощи натуральные свежие\соленые	100	1,1	0,2	3,8	22
118	Кисель фруктовый	180	7,83	7,92	49,3	305,1
Итого						
Среднее значение за период:		860	35,83	20,23	146,04	971,23
		859	38,86	35,41	133,77	1016,45