

Утверждаю:
Директор
Муниципального бюджетного учреждения
«Миллеровская средняя общеобразовательная
школа имени Жоры Ковалевского»
А.Н.Крикуненко
2026г.



Перспективное десятидневное меню (завтрак)
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Миллеровская средняя общеобразовательная школа имени Жоры Ковалевского для учащихся 7-11 лет
На 2026-2027 учебный год.
Осень-зима, Весна-лето.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под редакцией М.П.Мотыльного, В.А.Утегяна и Л.С.Корова

День: Понедельник

Месяц: Декабрь

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	

	ЗАВТРАК:					
181	Каша молочная вязкая с маслом и сахаром	200	4,52	4,07	35,46	197
8	Бутерброд с сыром	40	12,8	8	48,08	268,3
29	Чай с сахаром	180	0,063	0,018	13,5	54,41
338	Фрукты свежие	100	0,5	0,5	12,15	55,06
ИТОГО:		520	17,883	12,588	109,19	574,77

День: Втрник

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
рецептур	Пищевые вещества (мг)					

259	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,94	337,13
71	Овощи натуральные свежие\соленые	60	0,66	0,12	2,28	13,2
н	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,16	10	46,88
н	Хлеб ржаной	20	1,11	0,22	9,76	45,46
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
ИТОГО:		500	30,65	23,45	56,4	557,33

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
206	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	284
71	Овощи натуральные свежие/соленые	60	0,66	0,12	2,28	13,2
29	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
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	510	14,98	10,9	73,76	473,09

День: Четверг
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК						
212	Лашевник с творогом		200	15,6	14,76	42,13	373
7	Молоко стуженное		50	0,2	0	26,32	106,11
377	Чай с лимоном		180	8,11	2,05	13,87	103,19
338	Фрукты свежие		100	0,5	0,5	12,15	55,06
	Итого		530	24,41	17,31	94,47	637,36

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность
рецептур			Белки	Жиры	Углеводы		
138	Канюста тушёная	150	1,3	3,17	3,9	49,33	
295	Котлета рубленая из птицы	90	2,4	5,5	8,8	94,3	
71	Овощи натуральные свежие\солёные	60	0,66	0,12	2,28	13,2	
н	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,2	56,83	
н	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,2	12,5	58,6	
382	Какао с молоком	180	4,41	4,5	29,25	171	
18	Йогурт	100	2,8	2,5	3,9	50	
	Итого	630	14,65	16,27	72,83	493,26	

День: Понедельник

Месяц: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепту	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (кг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	ЗАВТРАК					
181	Каша молочная вязкая с маслом и сахаром	200	4.52	4.07	35.46	197
29	Чай с сахаром	180	0.063	0.018	13.5	54.41
8	Бульбобор с сыром	40	12.8	8	48.08	268.3
338	Фрукты свежие	100	0.5	0.5	12.15	55.06
ИТОГО:		520	17.883	12.588	109.19	574.77

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
312	Пюре картофельное	150	3,2	5,4	22,1	149,8
н	Хлеб ржаной	20	1,11	0,22	9,76	45,46
н	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,16	10	46,88
234	Рыбные котлеты или биточки	90	10,94	4,15	13,45	134,91
50	Икра из кабачков	60	1,14	5,34	4,62	71,1
29	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
Итого:		540	17,81	15,29	74,93	508,61

День: Среды
 Месяц: Второго
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
177	Каша "Лыжуба" с изюмом	180	9,39	8,1	37,17	276,3
н	Хлеб ржаной	20	1,11	0,22	9,76	45,46
н	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,16	10	46,88
382	Какао с молоком	180	4,41	4,5	29,25	171
18	Йогурт	100	2,8	2,5	3,9	50
Итого		500	19,06	15,48	90,08	589,64

День: Четверг
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
86	Пудинг с рисом	200	10.8	13.09	38.09	312
7	Молоко стуженное	50	0.2	0	26.32	106.11
378	Чай с молоком	200	1.5	1.34	15.9	81
338	Фрукты свежие	100	0.5	0.5	12.15	55.06
Итого		550	13	14.93	92.46	554.17

День: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возраст:	Наименование биол	Масса порции (г)	Пищевые вещества (кг)	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК:						
289	Рагу из птицы	200	11,9	14,42	18,8	261,74
71	Овощи натуральные свежие\соленые	60	0,66	0,12	2,28	13,2
380	Кофейный напиток с молоком сгущ	200	2,94	1,99	20,92	113,4
н	Хлеб ржаной	20	1,11	0,22	9,76	45,46
н	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,16	10	46,88
5	Кондитерское изделие	30	1,9	4,5	16	113
71	Итого	530	19,86	21,41	77,76	593,68
	Среднее значение за период:	533	19,01	16,02	85,1	555,66