

Утверждаю:
Директор
Муниципального бюджетного учреждения
Миллеровская средняя общеобразовательная
школа им. Жоры Ковалевского
« 30 » 06 2025г.

Перспективное десятидневное меню (обед)
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Миллеровская средняя общеобразовательная школа имени Жоры Ковалевского для учащихся 12-18 лет
На 2025-2026 учебный год.
Осень-зима, Весна-лето.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под редакцией М.П.Могильного, В.А. Тутельяна и Л.С.Корова

2025г.

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

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

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

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
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
 Месяц: 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	
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
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
338		Фрукты свежие	100	0,5	0,5	12,15	55,06
Итого			900	29,83	26,22	124,13	1065,34

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

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
21	Рассолник Ленинградский	250	1,86	4,07	4,34	72,95
297	Голубцы Ленивые	250	18,22	11,66	26,15	282,66
1	Кондитерское изделие	40	19,6	1,52	31	145,6
118	Кисель фруктовый	200	8,7	8,8	54,8	339
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
Итого		890	52,56	26,73	144,79	977,64

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

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Овощ					
24	Суп картофельный с бобами	250	1,84	4,2	10,4	85,6
203	Макаронны 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 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
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

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
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 натуральные свежие\солёные	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
 Месяц: Втора
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория с 12 до 18 лет

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

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
25	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,7	3,7	26,8	168
297	Голубцы 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
н	Хлеб пшеничный	100	1,1	0,2	3,8	22
71	Овощи натуральные свежие\солёные	200	8,7	8,8	54,8	339
118	Кисель фруктовый	850	37,8	24,84	136,25	927,09
Итого						
Обед						

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

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
		250	1,84	4,2	10,4	85,6
24	Суп картофельный с бобами	200	4,68	33,42	7,58	348,04
312	Пюре картофельное	100	13,9	10,99	4	182,25
260	Гуляш	100	1,26	0,06	15,2	66,8
50	Икра кабачковая	25	1,39	0,28	12,2	56,83
н	Хлеб ржаной	25	1,69	0,2	12,5	58,6
н	Хлеб пшеничный	180	0,9	0	18,18	76,32
14	Сок фруктовый	880	25,66	49,15	80,06	874,44
Итого						

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

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Среднее значение за период:			
				Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
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\сольные	100	1,1	0,2	3,8	22	
118	Кисель фруктовый	180	7,83	7,92	49,3	305,1	
338	Фрукты свежие	100	0,5	0,5	12,15	55,06	
	Итого	960	36,33	20,73	158,19	1026,29	
		880	40,78	34,2	138,5	1025,6	