

Утверждаю:
Директор
Муниципального бюджетного
образовательного учреждения
Миллеровская средняя общеобразовательная
школа имени Жоры Ковалевского
А.Н.Крыкуненко
«30» июля 2025г.

**Перспективное десятидневное меню (завтрак и обед)
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Миллеровская средняя общеобразовательная школа имени Жоры Ковалевского для учащихся 7-11 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

День: Понедельник

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	

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
	ОБЕД:				Обед:	
57	Суп картофельный с рисом	200	5,36	2,96	21,44	134,4
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	7,8	38,64	243,75
260	Гуляш	90	12,5	9,89	3,6	164
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
118	Кисель витаминизированный	180	7,83	7,92	49,32	305,1
	Итого	730	38,05	29,17	139,98	975,88
	Итого завтрак и обед	1250	55,933	41,758	249,17	1550,65

День: Вторник
Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

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

259	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,94	337,13
71	Овощи натуральные свежие\солёные	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
Обед						
24	Суп картофельный с бобами	200	1,47	3,36	8,49	68,48
171	Каша ячневая	150	8,9	4,1	39,84	231,86
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78
51	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,64	8,34	56,34
118	Кисель витаминизированный	180	7,83	7,92	49,32	305,1
н	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,2	56,83
н	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,2	12,5	58,6
	Итого	740	30	23,64	134,43	859,99
	Итого завтрак и обед	1240	60,65	47,09	190,83	1417,32

День: Среда

Месяц: Январь

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

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

ЗАВТРАК						
206	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	284
71	Овощи натёртые свежие\солёные	60	0,66	0,12	2,28	13,2
29	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
н	Хлеб ржаной	20	1,11	0,22	9,76	45,46
н	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,16	10	46,88
Итого						
		500	14,36	10,8	68,82	450

Обед

17	Борщ с капустой и картофелем	200	4,32	4,51	22,56	253,44
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 натёртые свежие\солёные	60	0,66	0,12	2,28	13,2
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8
Итого						
		710	27,81	24,51	104,82	938,12
Итого завтрак и обед						
		1210	42,17	35,31	173,64	1388,12

День: Четверг
 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	
212	Лапшевник с творогом	200	15,6	14,76	42,13	373
7	Молоко стученное	50	0,2	0	26,32	106
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	637,25
	Обед					
21	Рассолник Ленинградский	200	1,48	3,25	3,47	58,36
297	Полуцы Ленинские	200	14,58	9,33	20,92	226,13
118	Кисель витаминизированный	180	7,83	7,92	49,32	305,1
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
	Итого	690	27,63	21,1	100,69	718,22
	Итого завтрак и обед	1220	52,04	38,41	195,16	1355,47

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

№	Наименование блюда	Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
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 натёртые свежие\солёные	60	0,66	0,12	2,28	13,2
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	620	14,03	16,17	67,89	470,17
	Обед					
24	Суп картофельный с бобами	200	1,47	3,36	8,49	68,48
203	Макароны отварные	150	5,5	6,76	34,2	244,5
121	Кнели из кур с рисом	90	25,47	21,15	7,92	324,9
71	Овощи натёртые 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
349	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	23,11	88,52
	Итого	730	36,61	31,87	100,7	855,03
	Итого завтрак и обед	1350	50,64	48,04	168,59	1325,2

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепту	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
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	Бутерброд с сыром	40	12,8	8	56	268,3
338	Фрукты свежие	100	0,5	0,5	12,15	55,06
	ИТОГО:	520	17,883	12,588	117,11	574,77
	Обед					
57	Суп картофельный с рисом	200	5,36	2,96	21,44	134,4
171	Каша ячневая рассыпчатая с луком	150	4,78	4,26	30,8	187,02
260	Туша	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	60	0,66	0,12	2,28	13,2
349	Компот из сухофруктов	200	0,47	0	25,6	98,3
	Итого	760	28,25	18,81	108,82	730,6
	Итого завтрак и обед	1280	46,133	31,398	225,93	1305,37

День: Вторник

Месяц: 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	
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	Кисля 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
	Обед					
17	Борщ с капустой и картофелем	200	4,32	4,51	22,56	253,44
291	Плов из птицы	200	18,75	19,4	35,08	471,25
71	Овощи натёртые свежие\солёные	60	0,66	0,12	2,28	13,2
н	Хлеб ржаной	20	1,11	0,22	9,76	54,46
н	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,16	10	46,88
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8
	Итого	700	27,19	24,41	99,88	924,03
	Итого завтрак и обед	1240	45	39,7	174,81	1432,64

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

Назначение блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
177	180	9,39	8,1	37,17	276,3
н	20	1,11	0,22	9,76	45,46
н	20	1,35	0,16	10	46,88
382	180	4,41	4,5	29,25	171
18	100	2,8	2,5	3,9	50
	500	19,06	15,48	90,08	589,64
25	200	5,36	2,96	21,44	134,4
297	200	14,58	9,33	20,92	226,13
н	25	1,39	0,28	12,2	56,83
н	25	1,69	0,2	12,5	58,6
71	60	0,66	0,12	2,28	13,2
118	200	8,7	8,8	54,8	339
	710	32,38	21,69	124,14	828,16
	1210	51,44	37,17	214,22	1417,8
Итого завтрак и обед					

День: Четверг
 Месяц: 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 сгущенное	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
	Обед					
24	Суп картофельный с бобами	200	1,47	3,36	8,49	68,48
312	Пюре картофельное	150	3,51	25,06	5,68	261,03
260	Пюре	100	13,9	10,99	4	182,25
50	Кисель фруктовый	60	1,14	5,34	4,62	71,1
н	Хлеб пшеничный	25	1,39	0,28	12,2	56,83
н	Хлеб ржаной	25	1,69	0,2	12,5	58,6
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8
	Итого	760	24,1	45,23	67,69	783,09
	Итого завтрак и обед	1310	37,1	60,16	160,15	1337,26

День: Пятница
Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возраст	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность

ЗАВТРАК:

289	Патэ из пшніцы	200	11,9	14,42	18,8	261,74
71	Овощи натупральные свежые\солёные	60	0,66	0,12	2,28	13,2
380	Кофейный напиток с молоком ступ	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
25	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,36	2,96	21,44	134,4
н	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,2	56,83
н	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,2	12,5	58,6
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	4,38	35,26	213,6
234	Рыбные котлеты или биточки	90	10,94	4,15	13,45	134,91
71	Овощи натупральные свежые\солёные	60	0,66	0,12	2,28	13,2
118	Кисель витаминизированный	180	7,83	7,92	49,32	305,1
	Итого	730	34,47	20,01	146,45	916,64
	Итого завтрак и обед	1260	54,33	41,42	224,21	1510,32
	Среднее значение за период:	1257	49,54	42,04	196,87	1404,03