

Утверждаю:

Директор «МКОУ Ермолаевская СШ»



[Signature] /Р.Г. Мурсалимов/
09.2026г.

**Примерное десятидневное осенне-зимнее
меню для одноразового питания
обучающихся 5-11 класс (обед) в
соответствии с рекомендуемыми
среднесуточными наборами пищевых
продуктов.**

Обед 5-11 класс

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Эн. ценность ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	6.3	3.2	18.2	127
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5
54-2соус	Соус белый основной	60	0.9	2.2	2.4	32.7
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	870	42.3	38.8	107	947
	Итого за день	870	42.3	38.8	107	947
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	250	4	6.8	12.9	129.2
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23.5	27.1	5.5	359.4
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	830	37.3	44.2	79.8	866.2
	Итого за день	830	37.3	44.2	79.8	866.2
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4.5	3.2	22.6	136.9
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Напиток тыквенный	100	0.2	0	10.3	42
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
	Итого за Обед	815	43.6	23.5	110.8	829.1

	Итого за день	815	43.6	23.5	110.8	829.1
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.6	6.7	6.6	100.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-6м	Биточек из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-3соус	Соус красный основной	80	1.7	1.8	6.9	50.7
Пром.	Сок морковный	150	1.7	0.2	18.9	83.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	845	35.2	36.7	113.7	926.2
	Итого за день	845	35.2	36.7	113.7	926.2
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)	250	4	2.4	18.9	113.5
54-3г	Макароны отварные с сыром	160	8.4	7.3	30.6	221.6
П/Ф	Котлеты Домашние	90	13.7	13	8	203.9
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	880	33.5	24.1	126.8	858.5
	Итого за день	880	33.5	24.1	126.8	858.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-9с	Суп фасолевый	200	5.2	4.3	14	115.9
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-2соус	Соус белый основной	80	1.2	2.9	3.2	43.6
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	870	49.8	17	119.7	831.9
	Итого за день	870	49.8	17	119.7	831.9
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9.9	4.8	15.5	144.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	160	8.8	6.8	38.3	249.3
54-23м	Биточек из курицы	120	22.9	5.2	16	202.4
54-3соус	Соус красный основной	50	1.1	1.1	4.3	31.7
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Обед	855	48.4	18.8	116.4	827.5
	Итого за день	855	48.4	18.8	116.4	827.5

	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3

	Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)	250	4	2.4	18.9	113.5
12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	860	46.9	23.4	109.3	835.5
	Итого за день	860	46.9	23.4	109.3	835.5
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1.1	3.2	10	73.4
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5.5	295.6
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	830	31.9	37.9	91.1	833.8
	Итого за день	830	31.9	37.9	91.1	833.8
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	3.8	6.8	13.5	130.9
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	50	1.1	1.1	4.3	31.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	250	0.6	0	24.7	101.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	860	32.2	29.2	119.8	871.3
	Итого за день	860	32.2	29.2	119.8	871.3

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Обед	851.5	40.1	29.4	109.4	862.7
Среднее значение за период	851.5	40.1	29.4	109.4	862.7