

**Согласовано.**  
Директор МБОУ Займо-Обрывской СОШ



«29» августа 2025 года



Т.А. Грибова

**Утверждаю.**  
ИП А.А. Клименко



«29» августа 2025 года



А.А. Клименко

**Перспективное десятидневное меню  
школьного льготного горячего питания  
обучающихся 7 - 11 лет**

**МБОУ Займо - Обрывской СОШ Азовского района  
на 2025 – 2026 учебный год.**

**Составлено согласно «Справочника рецептуры блюд  
для питания учащихся общеобразовательных  
учреждений» под редакцией Л.В. Ворфоломеевой,  
Москва, 2003 год.**

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г)	ЭЦ (ккал)	Белки	Жиры	Угле воды
<b>День 1</b>							
Завтрак	309	Макароны отварные со сливочным маслом	150	168	4,32	3,32	21,35
	672	Филе куриное тушеное с овощами	90	223	13,04	15,94	10,21
		Овощи солёные	60	8	0,27	0,05	0,92
		Хлеб пшеничный	80	120	1,28	0,19	13,00
	342	Компот из свежих фруктов	200	229	0,22	0,12	37,28
		<i>Итого за завтрак:</i>	580	748	19,13	19,62	82,76
<b>День 2</b>							
Завтрак	302	Каша гречневая со сливочным маслом	150	244	8,60	7,09	38,64
	278	Тефтели мясные	90	124	6,40	9,40	11,29
		Зелёный горошек	60	20	1,10	0,10	3,25
		Хлеб пшеничный	80	120	1,28	0,19	13,00
	268	Чай с сахаром	200	35	0,10	0,02	9,00
		<i>Итого за завтрак:</i>	580	543	17,48	16,80	75,18
<b>День 3</b>							
Завтрак	258	Каша молочная с вермишелью	200	258	11,2	14,22	26,10
		Булочка сдобная ванильная	100	157	4,8	3,1	19,20
		Хлеб пшеничный	80	120	1,28	0,19	13,00
	278	Компот из сухофруктов	200	110	1,00	0,06	23,43
		<i>Итого за завтрак:</i>	580	645	18,28	17,57	81,73
<b>День 4</b>							
Завтрак	215	Омлет	150	354	15,83	13,04	24,41
	67	Винегрет	150	188	1,52	5,52	22,09
		Хлеб пшеничный	80	120	1,28	0,19	13
	270	Чай с сахаром и лимоном	200	41	0,2	0,04	10,2
		<i>Итого за завтрак:</i>	580	703	18,83	18,79	69,7
<b>День 5</b>							
Завтрак	405	Каша пшеничная со сливочным маслом	150	374	6,9	2,28	38,06
	591	Гуляш	100	211	9,09	14,54	3,73
		Икра кабачковая	70	73	0,9	2,13	5,44
		Хлеб пшеничный	80	120	1,28	0,19	13
	278	Компот из сухофруктов	200	110	1	0,06	24,43
		<i>Итого за завтрак:</i>	600	888	19,17	19,2	84,66
<b>День 6</b>							
Завтрак	96	Плов из куриного мяса	200	304	16,34	17,72	33,49
		Овощи солёные	60	8	0,27	0,05	0,92
		Хлеб пшеничный	80	120	1,28	0,19	13
	639	Компот из сухофруктов	200	110	1,00	0,06	23,43
		<i>Итого за завтрак:</i>	540	542	18,89	18,02	70,84
<b>День 7</b>							
Завтрак	309	Макароны отварные со сливочным маслом	150	168	4,32	3,32	21,35
	99	Котлета мясная	90	236	12,03	14,37	22,78
		Зелёный горошек	60	20	1,10	0,10	3,25
		Хлеб пшеничный	80	120	1,28	0,19	13,00
	395	Чай с сахаром и лимоном	200	41	0,20	0,04	10,20
		<i>Итого за завтрак:</i>	580	585	18,93	18,02	70,58
<b>День 8</b>							
Завтрак	182	Каша молочная рисовая	200	251	9,20	12,52	11,39
		Булочка сдобная с маком	100	157	4,8	3,1	19,2
		Хлеб пшеничный	80	120	1,28	0,19	13,00
	342	Компот из свежих фруктов	200	229	0,22	0,12	37,28
		<i>Итого за завтрак:</i>	580	757	15,50	15,93	80,87

День 9							
Завтрак	312	Пюре картофельное	150	137	4,57	2,03	36,09
	591	Гуляш	100	211	9,09	14,54	3,73
		Икра кабачковая	70	73	0,9	2,13	5,44
		Хлеб пшеничный	80	120	1,28	0,19	13,00
	268	Чай с сахаром	200	35	0,10	0,02	9,00
		<i>Итого за завтрак:</i>	<i>600</i>	<i>576</i>	<i>15,94</i>	<i>18,91</i>	<i>67,3</i>
День 10							
Завтрак	223	Запеканка творожная со сгущенкой	170	280	15,55	17,00	21,62
		Яблоко свежее	100	35	0,20	0,30	2,00
		Хлеб пшеничный	80	120	1,28	0,19	13,00
	278	Компот из свежих фруктов	200	229	0,22	0,12	37,28
		<i>Итого за завтрак:</i>	<i>550</i>	<i>664</i>	<i>17,25</i>	<i>17,61</i>	<i>73,9</i>
		<i>Среднее значение за период:</i>	<i>581</i>	<i>665</i>	<i>17,94</i>	<i>18,05</i>	<i>75,75</i>