

**Согласовано.**

Директор МБОУ Займо-Обрывской СОШ



**Т.А. Грибкова**

«29» августа 2025 года

**Утверждаю.**

ИП А.А. Клименко



**А.А. Клименко**

«29» августа 2025 года

**Перспективное десятидневное меню  
школьного льготного горячего питания  
обучающихся из категории многодетных семей  
12 лет и старше**

**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	Углеводы
<b>День 1</b>							
Завтрак	309	Макароны отварные со сливочным маслом	200	173	4,32	3,32	21,35
	672	Филе куриное тушеное с овощами	100	223	13,04	15,94	10,21
		Овощи солёные	100	8	0,27	0,05	0,92
		Хлеб пшеничный	80	130	1,28	0,19	13,00
	342	Компот из свежих фруктов	200	229	0,22	0,12	37,28
		<i>Итого за завтрак:</i>	680	763	19,13	19,62	82,76
<b>День 2</b>							
Завтрак	302	Каша гречневая со сливочным маслом	200	249	8,60	7,09	38,64
	278	Тефтели мясные	100	124	6,40	9,40	11,29
		Зеленый горошек	100	20	1,10	0,10	3,25
		Хлеб пшеничный	80	130	1,28	0,19	13,00
	268	Чай с сахаром	200	35	0,10	0,02	9,00
		<i>Итого за завтрак:</i>	680	558	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	130	1,28	0,19	13,00
	278	Компот из сухофруктов	200	110	1,00	0,06	23,43
		<i>Итого за завтрак:</i>	580	655	18,28	17,57	81,73
<b>День 4</b>							
Завтрак	215	Омлет	200	359	15,83	13,04	24,41
	67	Винегрет	150	188	1,52	5,52	22,09
		Хлеб пшеничный	80	130	1,28	0,19	13
	270	Чай с сахаром и лимоном	200	41	0,2	0,04	10,2
		<i>Итого за завтрак:</i>	630	718	18,83	18,79	69,7
<b>День 5</b>							
Завтрак	405	Каша пшеничная со сливочным маслом	200	379	6,9	2,28	38,06
	591	Гуляш	100	211	9,09	14,54	3,73
		Икра кабачковая	100	73	0,9	2,13	5,44
		Хлеб пшеничный	80	130	1,28	0,19	13
	278	Компот из сухофруктов	200	110	1	0,06	24,43
		<i>Итого за завтрак:</i>	680	903	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 соленые	100	8	0,27	0,05	0,92
		Хлеб пшеничный	80	130	1,28	0,19	13
	639	Компот из сухофруктов	200	110	1,00	0,06	23,43
		<i>Итого за завтрак:</i>	580	552	18,89	18,02	70,84
<b>День 7</b>							
Завтрак	309	Макароны отварные со сливочным маслом	200	173	4,32	3,32	21,35
	99	Котлета мясная	100	236	12,03	14,37	22,78
		Зеленый горошек	100	20	1,10	0,10	3,25
		Хлеб пшеничный	80	130	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>	680	600	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	130	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	767	15,50	15,93	80,87

День 9							
Завтрак	312	Пюре картофельное	200	142	4,57	2,03	36,09
	119	Гуляш	100	211	9,09	14,54	3,77
		Икра кабачковая	100	73	0,9	2,13	5,44
		Хлеб пшеничный	80	130	1,28	0,19	13,00
	268	Чай с сахаром	200	35	0,10	0,02	9,00
		<i>Итого за завтрак:</i>	<i>680</i>	<i>591</i>	<i>15,94</i>	<i>18,91</i>	<i>67,30</i>
День 10							
Завтрак	223	Запеканка творожная со сгущенкой	200	280	15,55	17,00	21,62
		Яблоко свежее	100	35	0,20	0,30	2,00
		Хлеб пшеничный	80	130	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>580</i>	<i>674</i>	<i>17,29</i>	<i>17,61</i>	<i>73,90</i>
		<i>Среднее значение за период:</i>	<i>635</i>	<i>678</i>	<i>17,94</i>	<i>18,00</i>	<i>75,75</i>