

Согласовано.
Директор МБОУ Займо-Обрывской СОШ



«28» августа 2026 года



Т.А. Грибова

Утверждаю.
ИП А.А. Клименко



«28» августа 2020 года



А.А. Клименко

**Перспективное десятидневное меню
школьного льготного горячего питания
обучающихся из категории многодетных семей
12 лет и старше
МБОУ Займо - Обрывской СОШ Азовского района
на 2026 – 2027 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)	Стои- мость (руб)	ЭЦ (ккал)	Пищевые вещества (г)		
						Белки	Жиры	Угле- воды
День 1								
Завтрак	309	Макароны отварные со сливочным маслом	200	17,30	173	4,32	3,32	21,35
	672	Филе куриное тушеное с овощами	100	29,50	223	13,04	15,94	10,21
		Овощи солёные	100	11,60	8	0,27	0,05	0,92
		Хлеб пшеничный	80	10,38	130	1,28	0,19	13,00
	342	Компот из свежих фруктов	200	10,00	229	0,22	0,12	37,28
		Итого за завтрак:	680	78,78	763	19,13	19,62	82,76
День 2								
Завтрак	302	Каша гречневая со сливочным маслом	200	20,10	249	8,60	7,09	38,64
	278	Тефтели мясные	100	26,10	124	6,40	9,40	11,29
		Зеленый горошек	100	12,20	20	1,10	0,10	3,25
		Хлеб пшеничный	80	10,38	130	1,28	0,19	13,00
	268	Чай с сахаром	200	10,00	35	0,10	0,02	9,00
		Итого за завтрак:	680	78,78	558	17,48	16,80	75,18
День 3								
Завтрак	258	Каша молочная с вермишелью	200	31,40	258	11,2	14,22	26,10
		Булочка сдобная ванильная	100	26,00	157	4,8	3,1	19,20
		Хлеб пшеничный	80	10,38	130	1,28	0,19	13,00
	278	Компот из сухофруктов	200	11,00	110	1,00	0,06	23,43
		Итого за завтрак:	580	78,78	655	18,28	17,57	81,73
День 4								
Завтрак	215	Омлет	200	37,40	359	15,83	13,04	24,41
	67	Винегрет	150	19,00	188	1,52	5,52	22,09
		Хлеб пшеничный	80	10,38	130	1,28	0,19	13
	270	Чай с сахаром и лимоном	200	12,00	41	0,2	0,04	10,2
		Итого за завтрак:	630	78,78	718	18,83	18,79	69,7
День 5								
Завтрак	405	Каша пшеничная со сливочным маслом	200	14,10	379	6,9	2,28	38,06
	591	Гуляш	100	30,00	211	9,09	14,54	3,73
		Икра кабачковая	100	13,30	73	0,9	2,13	5,44
		Хлеб пшеничный	80	10,38	130	1,28	0,19	13
	278	Компот из сухофруктов	200	11,00	110	1	0,06	24,43
		Итого за завтрак:	680	78,78	903	19,17	19,2	84,66
День 6								
Завтрак	96	Плов из куриного мяса	200	44,80	304	16,34	17,72	33,49
		Овощи соленые	100	12,60	8	0,27	0,05	0,92
		Хлеб пшеничный	80	10,38	130	1,28	0,19	13
	639	Компот из сухофруктов	200	11,00	110	1,00	0,06	23,43
		Итого за завтрак:	580	78,78	552	18,89	18,02	70,84
День 7								
Завтрак	309	Макароны отварные со сливочным маслом	200	17,20	173	4,32	3,32	21,35
	99	Котлета мясная	100	27,00	236	12,03	14,37	22,78
		Зеленый горошек	100	12,20	20	1,10	0,10	3,25
		Хлеб пшеничный	80	10,38	130	1,28	0,19	13,00
	395	Чай с сахаром и лимоном	200	12,00	41	0,20	0,04	10,20
		Итого за завтрак:	680	78,78	600	18,93	18,02	70,58

День 8								
Завтрак	182	Каша молочная рисовая	200	32,40	251	9,20	12,52	11,39
		Булочка сдобная с маком	100	26,00	157	4,8	3,1	19,2
		Хлеб пшеничный	80	10,38	130	1,28	0,19	13,00
	342	Компот из свежих фруктов	200	10,00	229	0,22	0,12	37,28
		<i>Итого за завтрак:</i>	<i>580</i>	<i>78,78</i>	<i>767</i>	<i>15,50</i>	<i>15,93</i>	<i>80,87</i>
День 9								
Завтрак	312	Пюре картофельное	200	15,10	142	4,57	2,03	36,09
	119	Гуляш	100	30,00	211	9,09	14,54	3,77
		Икра кабачковая	100	13,30	73	0,9	2,13	5,44
		Хлеб пшеничный	80	10,38	130	1,28	0,19	13,00
	268	Чай с сахаром	200	10,00	35	0,10	0,02	9,00
		<i>Итого за завтрак:</i>	<i>680</i>	<i>78,78</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	40,00	280	15,55	17,00	21,62
		Яблоко свежее	100	18,40	35	0,20	0,30	2,00
		Хлеб пшеничный	80	10,38	130	1,28	0,19	13,00
	278	Компот из свежих фруктов	200	10,00	229	0,22	0,12	37,28
		<i>Итого за завтрак:</i>	<i>580</i>	<i>78,78</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>78,78</i>	<i>678</i>	<i>17,94</i>	<i>18,00</i>	<i>75,75</i>