

Согласовано.
Директор МБОУ Займо-Обрывской СОШ



Т.А. Грибова

«28» августа 2026 года



Утверждаю.
ИП А.А. Клименко



А.А. Клименко

«28» августа 2026 года



**Перспективное десятидневное меню
школьного льготного горячего питания
обучающихся из категории малообеспеченных 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	№ реп.	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	180	10,20	173	4,32	3,32	21,35
	672	Филе куриное тушеное с овощами	100	17,00	223	13,04	15,94	10,21
		Овощи солёные	100	6,30	8	0,27	0,05	0,92
		Хлеб пшеничный	80	7,50	130	1,28	0,19	13,00
	342	Компот из свежих фруктов	200	9,00	229	0,22	0,12	37,28
		Итого за завтрак:	660	50,00	763	19,13	19,62	82,76
День 2								
Завтрак	302	Каша гречневая со сливочным маслом	200	14,50	249	8,60	7,09	38,64
	278	Тефтели мясные	100	20,00	124	6,40	9,40	11,29
		Зеленый горошек	100	6,00	20	1,10	0,10	3,25
		Хлеб пшеничный	80	7,50	130	1,28	0,19	13,00
	268	Чай с сахаром	200	8,00	35	0,10	0,02	9,00
		Итого за завтрак:	660	50,00	558	17,48	16,80	75,18
День 3								
Завтрак	258	Каша молочная с вермишелью	200	14,50	258	11,2	14,22	26,10
		Булочка сдобная ванильная	100	20,00	157	4,8	3,1	19,20
		Хлеб пшеничный	80	7,50	130	1,28	0,19	13,00
	278	Компот из сухофруктов	200	8,00	110	1,00	0,06	23,43
		Итого за завтрак:	580	50,00	655	18,28	17,57	81,73
День 4								
Завтрак	215	Омлет	200	22,50	359	15,83	13,04	24,41
	67	Винегрет	150	11,00	188	1,52	5,52	22,09
		Хлеб пшеничный	80	7,50	130	1,28	0,19	13
	270	Чай с сахаром и лимоном	200	9,00	41	0,2	0,04	10,2
		Итого за завтрак:	630	50,00	718	18,83	18,79	69,7
День 5								
Завтрак	405	Каша пшеничная со сливочным маслом	200	10,00	379	6,9	2,28	38,06
	591	Гуляш	100	18,50	211	9,09	14,54	3,73
		Икра кабачковая	100	6,00	73	0,9	2,13	5,44
		Хлеб пшеничный	80	7,50	130	1,28	0,19	13
	278	Компот из сухофруктов	200	8,00	110	1	0,06	24,43
		Итого за завтрак:	680	50,00	903	19,17	19,2	84,66
День 6								
Завтрак	96	Плов из куриного мяса	200	28,20	304	16,34	17,72	33,49
		Овощи соленые	100	6,30	8	0,27	0,05	0,92
		Хлеб пшеничный	80	7,50	130	1,28	0,19	13
	639	Компот из сухофруктов	200	8,00	110	1,00	0,06	23,43
		Итого за завтрак:	580	50,00	552	18,89	18,02	70,84
День 7								
Завтрак	309	Макароны отварные со сливочным маслом	200	10,20	173	4,32	3,32	21,35
	99	Котлета мясная	100	17,30	236	12,03	14,37	22,78
		Зеленый горошек	100	6,00	20	1,10	0,10	3,25
		Хлеб пшеничный	80	7,50	130	1,28	0,19	13,00
	395	Чай с сахаром и лимоном	200	9,00	41	0,20	0,04	10,20
		Итого за завтрак:	680	50,00	600	18,93	18,02	70,58

День 8								
Завтрак	182	Каша молочная рисовая	200	13,50	251	9,20	12,52	11,39
		Булочка сдобная с маком	100	20,00	157	4,8	3,1	19,2
		Хлеб пшеничный	80	7,50	130	1,28	0,19	13,00
	342	Компот из свежих фруктов	200	9,00	229	0,22	0,12	37,28
		<i>Итого за завтрак:</i>	<i>680</i>	<i>50,00</i>	<i>767</i>	<i>15,50</i>	<i>15,93</i>	<i>80,87</i>
День 9								
Завтрак	312	Пюре картофельное	200	10,00	142	4,57	2,03	36,09
	119	Гуляш	100	18,50	211	9,09	14,54	3,77
		Икра кабачковая	100	6,00	73	0,9	2,13	5,44
		Хлеб пшеничный	80	7,50	130	1,28	0,19	13,00
	268	Чай с сахаром	200	8,00	35	0,10	0,02	9,00
		<i>Итого за завтрак:</i>	<i>680</i>	<i>50,00</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	26,00	280	15,55	17,00	21,62
		Яблоко свежее	100	8,50	35	0,20	0,30	2,00
		Хлеб пшеничный	80	7,50	130	1,28	0,19	13,00
	278	Компот из свежих фруктов	200	9,00	229	0,22	0,12	37,28
		<i>Итого за завтрак:</i>	<i>580</i>	<i>50,00</i>	<i>674</i>	<i>17,29</i>	<i>17,61</i>	<i>73,90</i>
		<i>Среднее значение за период:</i>	<i>641</i>	<i>50,00</i>	<i>678</i>	<i>17,94</i>	<i>18,00</i>	<i>75,75</i>