

Согласовано.

Директор МБОУ Займо-Обрывской СОШ

М

«28» августа 2026 года



Утверждаю.

ИП А.А. Клименко

В.К.

А.А. Клименко

«28» августа 2006 года



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

**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)	Стоимость (руб)	ЭЦ (ккал)	Пищевые вещества (г)		
						Белки	Жиры	Угле воды
День 1								
Завтрак	309	Макароны отварные со сливочным маслом	150	17,30	168	4,32	3,32	21,35
	672	Филе куриное тушеное с овощами	90	29,50	223	13,04	15,94	10,21
		Овощи солёные	60	12,60	8	0,27	0,05	0,92
		Хлеб пшеничный	80	10,60	120	1,28	0,19	13,00
	342	Компот из свежих фруктов	200	10,00	229	0,22	0,12	37,28
		Итого за завтрак:	580	80,00	748	19,13	19,62	82,76
День 2								
Завтрак	302	Каша гречневая со сливочным маслом	150	20,10	244	8,60	7,09	38,64
	278	Тефтели мясные	90	26,30	124	6,40	9,40	11,29
		Зелёный горошек	60	13,00	20	1,10	0,10	3,25
		Хлеб пшеничный	80	10,60	120	1,28	0,19	13,00
	268	Чай с сахаром	200	10,00	35	0,10	0,02	9,00
		Итого за завтрак:	580	80,00	543	17,48	16,80	75,18
День 3								
Завтрак	258	Каша молочная с вермишелью	200	32,40	258	11,2	14,22	26,10
		Булочка сдобная ванильная	100	26,00	157	4,8	3,1	19,20
		Хлеб пшеничный	80	10,60	120	1,28	0,19	13,00
	278	Компот из сухофруктов	200	11,00	110	1,00	0,06	23,43
		Итого за завтрак:	580	80,00	645	18,28	17,57	81,73
День 4								
Завтрак	215	Омлет	150	37,40	354	15,83	13,04	24,41
	67	Винегрет	150	20,00	188	1,52	5,52	22,09
		Хлеб пшеничный	80	10,60	120	1,28	0,19	13
	270	Чай с сахаром и лимоном	200	12,00	41	0,2	0,04	10,2
		Итого за завтрак:	580	80,00	703	18,83	18,79	69,7
День 5								
Завтрак	405	Каша пшеничная со сливочным маслом	150	14,60	374	6,9	2,28	38,06
	591	Гуляш	100	30,00	211	9,09	14,54	3,73
		Икра кабачковая	70	13,80	73	0,9	2,13	5,44
		Хлеб пшеничный	80	10,60	120	1,28	0,19	13
	278	Компот из сухофруктов	200	11,00	110	1	0,06	24,43
		Итого за завтрак:	600	80,00	888	19,17	19,2	84,66
День 6								
Завтрак	96	Плов из куриного мяса	200	45,80	304	16,34	17,72	33,49
		Овощи солёные	60	12,60	8	0,27	0,05	0,92
		Хлеб пшеничный	80	10,60	120	1,28	0,19	13
	639	Компот из сухофруктов	200	11,00	110	1,00	0,06	23,43
		Итого за завтрак:	540	80,00	542	18,89	18,02	70,84
День 7								
Завтрак	309	Макароны отварные со сливочным маслом	150	17,30	168	4,32	3,32	21,35
	99	Котлета мясная	90	27,10	236	12,03	14,37	22,78
		Зелёный горошек	60	13,00	20	1,10	0,10	3,25
		Хлеб пшеничный	80	10,60	120	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:	580	80,00	585	18,93	18,02	70,58

День 8								
Завтрак	182	Каша молочная рисовая	200	33,40	251	9,20	12,52	11,39
		Булочка сдобная с маком	100	26,00	157	4,8	3,1	19,2
		Хлеб пшеничный	80	10,60	120	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>80,00</i>	<i>757</i>	<i>15,50</i>	<i>15,93</i>	<i>80,87</i>
День 9								
Завтрак	312	Пюре картофельное	150	15,60	137	4,57	2,03	36,09
	591	Гуляш	100	30,00	211	9,09	14,54	3,73
		Икра кабачковая	70	13,80	73	0,9	2,13	5,44
		Хлеб пшеничный	80	10,60	120	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>600</i>	<i>80,00</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	41,00	280	15,55	17,00	21,62
		Яблоко свежее	100	18,40	35	0,20	0,30	2,00
		Хлеб пшеничный	80	10,60	120	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>550</i>	<i>80,00</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>