



Мигда

Мигда О.А

**Муниципальное казенное
общеобразовательное учреждение
Маршанская средняя школа**

**МЕНЮ
Осенне-зимний период
Дети с 12 и более лет**

2026-2027г.

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1							
День 1							
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	2,08	8,13	8,57	115,8	54-7з-2020
	Свекольник (со сметаной)	200	1,79	4,25	10,69	88,3	54-18с
	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3	54-1г-2020
	Котлеты Куриные	100	10,8	8,5	7,1	148,5	п/Ф
	Соус красный основной	50	1,60	1,40	4,45	36,50	54-3соус-2020
	Компот из кураги	200	1,81	0,1	23,53	102,2	54-5хн-2000
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром
	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
Итого за обед		900	28,73	30,28	118,69	861,9	
Итого за день:		900	28,73	30,28	118,69	861,9	
День 2							
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24,1	54-2з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	7,63	12,64	14,78	54-2с-2020
	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	54-11г-2020
	Рыба запеченная в сметанном соусе(минтай)	100	15,1	20,1	4,3	258,3	54-9р-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром
	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
Итого за обед		860	30,96	36,45	87,67	673,88	
Итого за день:		860	30,96	36,45	87,67	673,88	
День 3							
Обед	Помидор в нарезке	100	1,1	2	3,8	21,4	54-3з-2020
	Суп картофельный с горохом	250	8,38	5,73	20,35	166,43	54-8с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5	54-4г-2020
	Печень по строгановски	100	13,37	13,98	5,28	200,5	54-18м-2020
	Сок фруктовый, ягодный	200	1	0,2	20,2	43,3	пром
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром
	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
Итого за обед		900	38,4	31,71	118,18	851,43	

Итого за день:		900	38,4	31,71	118,18	851,43	
День 4							
Обед	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,9	54-16з-2020
	Рассольник Ленинградский	250	5,93	7,77	17,02	11,73	54-3с-2020
	Плов из курицы	250	23,73	14,66	50	427,46	ТК №155
	Компот из кураги	200	1,81	0,1	23,53	102,2	54-5хн-2000
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром
	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
Итого за обед		850	36,22	32,03	117,9	754,59	
Итого за день:		850	36,22	32,03	117,9	754,59	
День 5							
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,8	6,1	2,6	69	ТК№15
	Суп Крестьянский с крупой(рисовой)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	ТК №78
	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	54-11г-2020
	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	100	13,84	7,41	6,29	147,14	5411р
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	24,8	70,3	пром
	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
Итого за обед		905	25,13	24,82	100,33	690,29	
Итого за день:		905	25,13	24,82	100,33	690,29	
Неделя 2							
День 1							
Обед	Салат из белокачанной капусты	100	2,08	8,13	8,57	115,8	54-7з-2020
	Суп с рыбными консервами(горбуша)	250	9,9	5,1	15,5	147,5	54-12с-2020
	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3	54-1г-2020
	Котлеты Куриные	100	10,8	8,5	7,1	148,5	П/Ф
	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,45	36,5	54-3соус-2020
	компот из вишни	200	0,3	0,07	10,23	42,8	54-6хн
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром
	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
Итого за обед		950	35,33	31,1	110,2	861,7	
Итого за день:		950	35,33	31,1	110,2	861,7	
День 2							
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,2	3,1	62,5	54-5з-2020
	Суп Крестьянский с крупой(рисовой)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	ТК №78

	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5	54-4г-2020
	Гуляш из говядины	100	13,58	13,59	3,09	188,9	54-2м-2020
	Компот из кураги	200	1,81	0,1	23,53	102,2	54-5хн-2000
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром
	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
	Итого за обед	900	32,91	31,4	110,38	859,15	
Итого за день:		900	32,91	31,4	110,38	859,15	
День 3							
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком	100	1,37	10,15	6,03	120,9	54-9з
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,7	6,1	10,1	114,22	54-2с-2020
	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3	54-6Г-2020
	Курица тушенная с морковью	100	14,11	6,34	4,43	131,3	54-16м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром
	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
	Итого за обед	900	29	30,29	109,59	827,02	
Итого за день:		900	29	30,29	109,59	827,02	
День 4							
Обед	Икра свекольная	100	2,3	7,1	11,4	118,8	54-15з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,46	3,47	23,12	149,5	54-7С-2020
	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	54-11г-2020
	Рыба запеченная в сметанном соусе(минтай)	100	15,1	20	4,3	258,3	54-9р-2020
	Сок фруктовый, ягодный	200	1	0,2	20,2	86,6	пром
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром
	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
	Итого за обед	900	32,51	39,37	106,07	908,9	
Итого за день:		900	32,51	39,37	106,07	908,9	
День 5							
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1	5,2	3,1	62,5	54-5з-2020
	Суп с рыбными консервами(горбуша)	250	9,9	5,1	15,5	147,5	54-12с-2020
	Рагу из курицы	250	26,19	8,8	21,9	271,75	54-22м
	Булочка с клубникой	100	6,7	1,95	55,85	267,8	пром
	Компот из плодов или ягод сушеных(яблоки)	200	0,33	0,02	28,3	118	ТК №46
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром
	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
	Итого за обед	950	47,67	21,57	145,3	968,85	

Итого за день:		950	47,67	21,57	145,3	968,85	
Среднее значение за период		901,5	33,69	30,90	112,43	825,77	