



Мигда О.А. Мигда О.А.

**Муниципальное казенное
общеобразовательное учреждение
Маршанская средняя школа**

**МЕНЮ
Осенне-зимний период
Дети с 7 до 11 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	80	1	6,1	5,8	81,5	54-8з-2020
	Свекольник (со сметаной)	200	1,79	4,25	10,69	88,3	54-18с
	Макароны отварные	150	5,31	5,52	32,77	202	54-1г-2020
	Котлеты Куриные	100	10,8	8,5	7,1	148,5	П/Ф
	Соус красный основной	50	1,64	1,36	4,44	36,55	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	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
Итого за обед		830	25,9	26,33	104,98	760,35	
Итого за день:		830	25,9	26,33	104,98	760,35	
День 2							
Обед	Горошек зеленый консервированный	40	1,17	0,07	2,37	14,8	54-20з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,22	54-2с-2020
	Картофельное пюре	150	3,06	6,06	19,77	145,8	54-11г-2020
	Рыба запеченная в сметанном соусе(минтай)	100	15,15	20,04	4,29	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	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
Итого за обед		740	28,1	32,77	76,96	715,42	
Итого за день:		740	28,1	32,77	76,96	715,42	
День 3							
Обед	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1	54-3з-2020
	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,21	6,94	35,9	238,9	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	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
Итого за обед		780	33,73	26,42	101,33	734,2	
Итого за день:		780	33,73	26,42	101,33	734,2	
День 4							
Обед	Винегрет с растительным маслом	80	0,94	7,15	5,34	89,5	54-16з-2020
	Рассольник Ленинградский	250	4,74	6,22	13,62	129,4	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

nan

	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
Итого за обед		830	34,77	28,63	113,14	849,86	
Итого за день:		830	34,77	28,63	113,14	849,86	
День 5							
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,8	6,1	2,6	69	TKN№15
	Суп Крестьянский с крупой(рисовой)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	TK №78
	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8	54-11г-2020
	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	100	13,84	7,41	6,29	147,14	5411п
	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	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
Итого за обед		855	24,13	22,82	93,73	641,69	
Итого за день:		855	24,13	22,82	93,73	641,69	
Неделя 1							
День 1							
Обед	Салат из белокочанной капусты	80	2,08	8,13	8,57	115,8	54-7з-2020
	Суп с рыбными консервами(горбуша)	200	7,91	4,07	12,42	117,8	54-12с-2020
	Макароны отварные	150	5,31	5,52	32,77	202	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	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
Итого за обед		830	31,55	28,19	96,19	764,7	
Итого за день:		830	31,55	28,19	96,19	764,7	
День 2							
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,7	4,1	2,5	49,9	54-5з-2020
	Суп Крестьянский с крупой(рисовой)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	TK №78
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,21	6,94	35,9	238,9	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	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
	Итого за обед	830	29,82	27,94	97,78	766,95	
Итого за день:		830	29,82	27,94	97,78	766,95	
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	200	4,7	6,1	10,1	114,22	54-2с-2020
	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	54-6Г-2020
	Курица тушеная 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	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
	Итого за обед	800	27,8	28,49	97,39	757,42	
Итого за день:		800	27,8	28,49	97,39	757,42	
День 4							
Обед	Икра свекольная	80	1,8	5,7	9,1	95,2	54-15з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	54-7с-2020
	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8	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	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
	Итого за обед	780	29,75	35,3	92,55	806,8	
Итого за день:		780	29,75	35,3	92,55	806,8	
День 5							
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	80	0,7	4,1	2,5	49,9	54-5з-2020
	Суп с рыбными консервами(горбуша)	200	7,91	4,07	12,42	117,8	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	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
	Итого за обед	880	45,38	19,44	141,62	926,55	
Итого за день:		880	45,38	19,44	141,62	926,55	
Среднее значение за период		815,5	31,09	27,633	101,57	772,39	