

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

«Черевковская средняя школа»

Кузнецовский И.В.

Приказ № от «26» августа 2026 г.

**Двухнедельное меню приготавливаемых блюд для детей 7-11 лет
(для 1 класса с учетом горячего бесплатного питания)**

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день							
завтрак	каша молочная из манной крупы с маслом	210	9,06	11,03	32,38	251,00	181
	какао с молоком сгущенным	200	6,36	3,30	25,09	138,40	383
	хлеб пшеничный	35	2,50	0,70	17,10	80,50	
	сыр	20	9,00	5,90		72,00	15
	фрукты свежие(яблоко)	150	0,60	1,20	14,70	70,50	338
итого за завтрак		615	27,52	22,13	89,27	612,4	
обед	овощи натуральные свежие(помидор)	60	0,70	0,12	2,30	13,20	71
	Рассольник ленинградский	250	2,02	10,19	12,00	107,25	96
	котлета мясная	100	29,80	20,70	12,60	278,00	268
	картофель отварной	150	2,90	8,50	23,00	142,35	310
	компот из св ягод(брусника)	200	0,44	0,32	28,20	116,60	342
	хлеб пшеничный	35	2,50	0,70	17,10	80,50	
	хлеб рж-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
	итого за обед	835	40,6	41,41	114,96	829,86	
полдник	пирожок с ягодами	100	6,30	4,62	45,60	228,00	406
	сок яблочный	200	0,25		20,20	84,80	389
итого за полдник		300	6,55	4,62	65,8	312,8	
итого за			74,67	68,16	270,03	1755,06	
2 день							
завтрак	омлет натуральный с маслом	116	21,60	19,20	2,04	224,00	210
	кукуруза консервированная отварная	50	1,04	1,60	4,90	36,80	306
	чай с сахаром	200	0,07	0,04	15,00	60,00	376
	хлеб пшеничный	35	2,50	0,70	17,10	80,50	
	напиток кисломолочный(снежок) 2,5%жир	200	11,60	5,00	8,00	100,00	386
	фрукты свежие(груша)	150	0,60	1,20	14,70	70,50	338
итого за завтрак		751	37,41	27,74	61,74	571,8	
обед	салат из квашеной капусты	60	1,02	6,00	5,07	51,40	47
	борщ с капустой и картофелем	250	1,80	9,84	10,93	103,75	82
	плов	200	30,09	44,24	34,52	544,00	265
	компот из чернослива	200	0,35	0,21	23,61	98,40	348
	хлеб пшеничный	35	2,50	0,70	17,10	80,50	
	хлеб рж-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
итого за обед		785	38	61,87	110,99	970,01	
полдник	сдоба обыкновенная	100	8,12	5,70	47,00	262,00	421
	молоко 2,5%жир	200	11,60	5,00	8,00	107,00	385
итого за полдник		300	19,72	10,7	55	369	
итого за день			95,13	100,31	227,73	1910,81	

Здень							
завтрак	каша молочная из пшенной крупы с маслом	210	11,59	11,70	44,32	312,00	173
	чай с сахаром и лимоном	208	0,13	0,04	15,20	62,00	377
	булочка ванильная	50	4,37	7,80	22,24	142,00	422
	хлеб пшеничный	35	2,50	0,70	17,10	80,50	
	фрукты свежие(мандарин)	150	1,20	0,60	17,30	57,00	338
итого за завтрак		653	19,79	20,84	116,16	653,5	
обед	салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,84	7,23	3,78	51,00	55
	Уха ростовская	250	11,88	2,58	14,56	115,97	180
	котлета рубленая из курицы	100	20,80	22,46	16,14	220,00	294
	макаронны отварные	150	5,56	5,30	26,45	168,45	309
	компот из св яблок	200	0,16	0,32	27,90	114,60	342
	хлеб пшеничный	35	2,50	0,70	17,10	80,50	
	хлеб рж-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
итого за обед		835	43,98	39,47	125,69	842,48	
полдник	булочка дорожная	100	6,82	28,00	42,14	321,00	425
	сок грушевый	200	0,25		20,20	84,80	389
итого за полдник		300	7,07	28	62,34	405,8	
итого за день			70,84	88,31	304,19	1901,78	
4 день							
завтрак	каша молочная из овсяной крупы с маслом	210	6,99	10,46	40,16	318,00	173
	напиток кофейный со сг молоком	200	5,60	2,09	20,90	113,40	380
	хлеб пшеничный	35	2,50	0,70	17,10	80,50	
	сыр голландский	20	10,50	5,32		68,70	15
	фрукты свежие(яблоко)	150	0,60	1,20	14,70	70,50	70,50
итого за завтрак		615	26,19	19,77	92,86	651,1	
обед	овощи натуральные свежие(огурец)	60	0,40	0,10	1,08	7,20	71
	суп картофельный с макаронными изд	250	2,70	5,70	17,50	118,30	103
	котлета рыбная	100	25,20	15,64	15,84	196,00	234
	пюре картофельное	150	3,72	5,30	20,40	137,50	312
	компот из сух/фруктов	200	0,66	0,18	32,01	132,80	349
	хлеб рж-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
	хлеб пшеничный	35	2,50	0,70	17,10	80,50	
итого за обед		835	37,42	28,5	123,69	764,26	
полдник	пирожок с яблоком	100	6,00	4,75	48,00	236,00	406
	напиток кисломолочный 2,5%жир	200	11,60	5,00	8,00	100,00	386
итого за полдник		300	17,6	9,75	56	336	
итого за день			81,21	58,02	272,55	1751,36	
5 день							
завтрак	сырники из творога5%жир со сг молоком	150	42,26	20,38	40,48	384,00	219
	чай с молоком2,5%жир	200	3,00	1,40	15,90	81,00	378
	хлеб пшеничный	35	2,50	0,70	17,10	80,50	
	сыр голландский	20	9,00	5,90		72,00	15
	фрукты свежие(груша)	150	0,60	1,20	14,70	70,50	338
итого за завтрак		555	57,36	29,58	88,18	688	
обед	салат витаминный	60	0,90	7,20	5,30	57,40	49/2в
	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	39,60	7,90	89,75	88
	гуляш	100	28,52	30,76	2,89	221,00	260
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	8,38	38,64	243,75	302

	кисель из св ягод(ассорти)	200	0,13	0,29	23,90	117,00	350
	хлеб рж-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
	хлеб пшеничный	35	2,50	0,70	17,10	80,50	
итого за обед		835	44,69	87,81	115,49	901,36	
полдник	ватрушка с творогом	100	14,48	8,60	40,60	280,60	410
	сок яблочный	200	0,25		20,20	84,80	389
итого за полдник		300	14,73	8,6	60,8	365,4	
итого за день			116,78	125,99	264,47	1954,76	
среднее значение за период:			87,73	88,16	267,79	1854,75	

Неделя 2

6 день

завтрак	Драчена	110	23,82	22,46	6,22	272,00	216
	зеленый горошек отварной	50	1,50	1,50	2,90	29,60	306
	чай с сахаром	200	0,07	0,04	15,00	60,00	376
	хлеб пшеничный	35	2,50	0,70	17,10	80,50	
	вафли	30	1,50	7,50	19,50	153,00	
	фрукты свежие(яблоко)	150	0,60	1,20	14,70	70,50	338
итого за завтрак		575	29,99	33,4	75,42	665,6	
обед	овощи натуральные свежие(помидор)	60	0,70	0,12	2,30	13,20	71
	борщ с фасолью и картофелем	250	3,50	10,10	14,20	127,80	84
	котлета мясная	100	29,80	20,70	12,60	278,00	268
	рис отварной	150	3,66	5,92	36,60	209,70	304
	компот из чернослива	200	0,35	0,21	23,61	98,40	348
	хлеб пшеничный	35	2,50	0,70	17,10	80,50	
	хлеб рж-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
итого за обед		835	42,75	38,63	126,17	899,56	
полдник	пряник детский	100	8,00	8,80	68,00	373,00	453
	молоко 2,5%жирн.	200	11,60	5,00	8,00	107,00	385
итого за полдник		300	19,6	13,8	76	480	
итого за день			92,34	85,83	277,59	2045,16	

7 день

завтрак	каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	210	13,19	14,30	35,18	295,00	183
	какао с молоком сгущенным	200	6,36	3,30	25,09	138,40	383
	хлеб пшеничный	35	2,50	0,70	17,10	80,50	
	напиток кисломолочный (снежок)2,5%жирн.	200	11,60	5,00	8,00	100,00	386
	фрукты свежие(мандарин)	150	1,20	0,60	17,30	57,00	338
итого за завтрак		795	34,85	23,9	102,67	670,9	
обед	овощи натуральные соленые(огурец)	60	0,48	0,12	1,02	6,00	70
	суп из овощей	250	1,60	9,98	9,10	95,25	99
	жаркое по- домашнему	250	43,09	34,00	23,69	421,40	259
	компот из св яблок	200	0,16	0,32	27,90	114,60	342
	хлеб пшеничный	35	2,50	0,70	17,10	80,50	
	хлеб рж-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
итого за обед		835	50,07	46	98,57	809,71	
полдник	пирожок с ягодами вишня	100	6,30	4,62	45,60	228,00	406
	сок яблочный	200	0,25		20,20	84,80	389
итого за полдник		300	6,55	4,62	65,8	312,8	
итого за день			91,47	74,52	267,04	1793,41	

8 день							
завтрак	каша молочная из рисовой крупы с маслом	210	8,95	11,29	42,95	294,00	174
	чай с сахаром и лимоном	208	0,13	0,04	15,20	62,00	377
	печенье	20	1,36	1,70	14,40	76,60	451
	хлеб пшеничный	35	2,50	0,70	17,10	80,50	
	фрукты свежие(яблоко)	150	0,60	1,20	14,70	70,50	338
итого за завтрак		623	13,54	14,93	104,35	583,6	
обед	салат из свеклы с сыром и чесноком	60	4,70	7,70	4,40	70,62	50
	суп картофельный с горохом	250	5,50	10,50	16,50	148,30	102
	кура тушеная в сметанном соусе	100	15,70	5,71	3,51	166,00	290/331
	макаронны отварные	150	5,56	5,30	26,45	168,45	309
	компот из свежемороженой ягод(вишня)	200	0,44	0,32	28,20	116,60	342
	хлеб пшеничный	35	2,50	0,70	17,10	80,50	
	хлеб рж-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
	итого за обед	835	36,64	31,11	115,92	842,43	
полдник	плюшка с маком	100	8,12	5,70	47,00	262,00	421
	сок виноградный	200	0,25		20,20	84,80	389
итого за полдник		300	8,37	5,7	67,2	346,8	
итого за день			58,55	51,74	287,47	1772,83	
9 день							
завтрак	каша молочная из ячневой крупы с маслом	210	10,26	11,55	39,20	286,00	174
	напиток кофейный со сг. молоком	200	5,60	2,09	20,90	113,40	380
	хлеб пшеничный	35	2,50	0,70	17,10	80,50	
	напиток кисломолочный 2,5%жир(снежок)	100	5,80	2,50	4,00	50,00	386
	фрукты свежие(груша)	150	0,60	1,20	14,70	70,50	338
итого за завтрак		695	24,76	18,04	95,9	600,4	
обед	салат из сырых овощей	60	0,70	7,30	2,30	44,30	29
	Щи из квашеной капусты с картофелем,	250	1,60	9,98	6,30	81,50	92
	котлета рыбная	100	25,20	15,64	15,84	196,00	234
	пюре картофельное	150	3,72	5,30	20,40	137,50	312
	кисель из св. ягод(ассорти)	200	0,13	0,29	23,90	117,00	350
	хлеб пшеничный	35	2,50	0,70	17,10	80,50	
	хлеб рж-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
	итого за обед	835	36,09	40,09	105,6	748,76	
полдник	ватрушка с повидлом	100	5,00	3,70	44,00	222,00	410
	сок грушевый	200	0,25		20,20	84,80	389
итого за полдник		300	5,25	3,7	64,2	306,8	
итого за день			66,10	61,83	265,70	1655,96	
10 день							
завтрак	сырники из творога 5%жир с соусом вишневым №334	150	34,96	20,38	44,34	385,85	219
	чай с молоком 2,5%жир.	200	3,00	1,40	15,90	81,00	378
	хлеб пшеничный	35	2,50	0,70	17,10	80,50	
	яйцо вареное	40	10,16	4,60	0,28	63,00	209
	фрукты свежие(мандарин)	150	1,20	0,60	17,30	57,00	338
итого за завтрак		575	51,82	27,68	94,92	667,35	

обед	салат из редиса со св огурцом и яйцом	60	2,42	8,04	1,72	52,74	30
	суп картофельный с перловой крупой	250	1,97	5,40	12,10	85,75	101
	тефтели мясо-рисовые 2 в.	100	19,70	9,80	9,90	169,20	279
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	8,38	38,64	243,75	302
	компот из сух/фруктов	200	0,66	0,18	32,01	132,80	349
	хлеб пшеничный	35	2,50	0,70	17,10	80,50	
	хлеб рж-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
итого за обед		835	38,09	33,38	131,23	856,7	
полдник	ватрушка с творогом	100	14,48	8,60	40,60	280,60	410
	кисель из св ягод	200	0,13	0,29	23,90	117,00	350
итого за полдник		300	14,61	8,89	64,5	397,6	
итого за день			104,52	69,95	290,65	1921,65	
среднее значение за период:			82,60	68,77	277,69	1837,80	