Утверждаю

директор школы Е.В Аксюченко

«02» сентября 2026

Меню на 10 дней

по МБОУ «СОШ п.Чернореченский»

Возрастная категория с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамин А	Витамин В	Витамин С	Минерал Мд	Минерал Са	Минерал Fe
Неделя 1 День 1 Обед												
54-6к	Каша молочная пшённая	250	8,32	10,12	37,64	274,9	71,0	0,5	0,8	66	146	3,2
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	6,61	27,9	0,00	0,01	0,7	5,2	7,9	0,9
Пром.	Хлеб в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,2		0,07	0,01	36,3	1,05	13,8
	ИТОГО:		12,37	10,57	68,85	420,0	71,0	0,58	1,51	107,50	154,95	35,89
54-7с	Суп с макаронными изделиями	250	6,45	3,46	23,13	149,5	102	0,13	18,25	48,25	99,75	1,25
Пром.	Хлеб отрубной	50	3,8	0,4	24,6	117,2		0,07	0,01	36,3	1,05	13,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0,3	0,01	0,0	4	66	0,7
День 2 Обед												
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,34	35,93	233,7	34	0,4		68	52	5,3
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80	12,0	12,42	1,92	167,5	0,05	0,04	0,9	14,86	34,56	0,72
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,64	0,25	15,15	65,30	0,0	0,00	1,4	6,8	10,5	0,8
Пром.	Хлеб на сыворотке	50	3,8	0,4	24,6	117,2		0,07	0,01	1,05	36,3	13,8
	ИТОГО:		26,1	21,44	81,63	623,9	4,61	0,15	20,73	68,66	101,13	17,48
54-2с	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	5,89	7,09	12,68	137,9	78,75	0,075	22,0	33,0	50,5	1,5
Пром.	Хлеб в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,2	16,9	0,34	0,9	8,4	29,3	4,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0,3	0,01	0,0	4	66	0,7
День 3 Обед												
54-1г	Макароны отварные с маслом	150	5,32	4,92	32,8	196,8	34	0,1		9,0	67,0	1,0
243/2007	Сосиска молочная отварная с соусом	90/30	14,1	11,9	6,3	188,0	0,05	0,04	0,9	14,86	34,56	0,72
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,6		22,7	93,20					0,1	
Пром.	Хлеб 1 сорт	50	3,8	0,4	24,6	117,2		0,01	0,01	3,8	5,5	0,6
	ИТОГО:		23,82	17,22	86,4	595,2	26,72	0,22	4,66	229,88	119,29	8,4
54-11с	Суп крестьянский с крупой	250	6,19	7,23	14,11	146,2	35,1	0,15	6,02	43,4	37,3	2,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0,3	0,01	0,0	4	66	0,7
Пром.	Хлеб в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,2	16,9	0,34	0,9	8,4	29,3	4,5

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамин А	Витамин В	Витамин С	Минерал Мд	Минерал Са	Минерал Fe
День 4 Обед												
54-26г	Рис с овощами	150	3,07	5,31	19,82	139,4	34	0,0	0,0	12	17	0,8
54-3р	Котлета рыбная с соусом	75/30	10,54	2,0	6,43	85,7	19,5	0,2		62	12	2,0
54-9хн	Компот из облепихи	200	0,3	0,07	10,23	42,8			1,5	10,4	14,9	0,6
Пром.	Хлеб новорусский	50	3,8	0,4	24,6	117,2		0,07	0,01	1,05	36,3	13,8
	ИТОГО:		21,9	8,47	80,23	512,66	0,57	0,39	9,55	110,75	139,1	16,39
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,81	7,05	7,15	115,2	36,75	1,0	15,0	42,5	41,25	2,5
Пром.	Хлеб в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,2		0,07	18,02	27,9	21,2	1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0,3	0,01	0,0	4	66	0,7
День 5 Обед												
54-5г	Перловка отварная	150	3,6	4,82	36,44	203,5	20	0,04	4,8	38	22	3,0
54-25м	Курица тушёная с морковью	100	14,2	5,78	4,46	126,4	286,0	0,04	1,3	55,0	23,0	1,0
54-2хн	Компот из кураги	200	0,98	0,05	15,64	66,9	0,00	0,08	0,4	38,9	59,3	4,5
Пром.	Хлеб на сыворотке	50	3,8	0,4	24,6	117,2		0,01	20	2,26	10,02	0,09
	ИТОГО:		22,58	11,05	81,14	514,0	104,2	0,69	20,13	49,8	52	16,13
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	8,36	5,72	20,35	166,5	50	0,1	16,5	33,25	25	1,0
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,80	0,00	0,00	0,00	4,4	5,1	0,8
Пром.	Хлеб в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,2		0,07	18,02	27,9	21,2	1
Неделя 2 День 6 Обед												
54-25к	Каша молочная рисовая	200	5,8	4,3	32,6	294,20	0,5	0,03		11,3	11,3	0,75
Пром.	Хлеб в/с	50	0,2	16,6	0,2	207,70	0,02	0,04	0,0	0,0	2,0	0,04
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	6,7	27,60	0,00	0,00	0,7	5,2	7,9	0,9
	ИТОГО:		9,8	25,4	39,5	584	0,55	0,16	0,7	16,5	23,2	2,69
54-7с	Суп с макаронными изделиями	250	9,9	4,88	17,95	155,15	40,07	0,23	18,25	48,25	99,75	1,25
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,80	0,00	0,00	0,00	4,4	5,1	0,8
Пром.	Хлеб 1 сорт	50	2,3	0,3	11,5	57,90		0,07	0,01	36,3	1,05	13,8
День 7 Обед												
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,20	34	0,4	0,00	68	52	5,3
54-16м	Кнели из кур с соусом	90/30	8,4	6,0	4,7	211,86	7	0,02	0,5	17	14	1,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,3	11,5	57,90		0,07	0,01	1,05	36,3	13,8
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,00	22,7	93,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0,0
	ИТОГО		27,01	9,98	72,37	531,96	0,27	0,175	4,38	55,64	61,47	17,34
54-2с	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	3,15	2,38	26,28	139,02	36,75	0,15	21,5	32,25	30	1,0
Пром.	Хлеб в/с	50	2,3	0,3	11,5	57,90	26,67	0,17		207,47	75,73	6,83

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамин А	Витамин В	Витамин С	Минерал Мд	Минерал Са	Минерал Fe
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,80	0,00	0,00	0,00	4,4	5,1	0,8
День 8 Обед												
54-1г	Макароны отварные с маслом	150	5,0	5,3	35,0	207,70	34	0,1		9,0	67,0	1,0
54-5м	Котлета из курицы	75/30	12,6	12,6	8,4	212,88	31,5	0,02	0,3	25,5	52,5	1,65
54-1хн	Компот из сухофруктов	200			21,01	37,60		0,01	20	2,26	10,02	0,09
Пром.	Хлеб 1 сорт	50	2,3	0,3	11,5	57,90		0,07	0,01	36,3	1,05	13,8
	ИТОГО:		23,57	26,77	65,99	516,08	51,5	0,29	54,42	63,58	120,77	54,49
54-3с	Рассольник со сметаной	250	2,08	6,08	7,25	91,95	118,75	0,05	37,25	18,75	55,5	0,75
Пром.	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	11,5	57,90	46,2	0,44	0,03	19,08	17,2	10,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,80	0,00	0,00	0,00	4,4	5,1	0,8
День 9 Обед												
54-21г	Горошница	150	3,6	5,2	38,0	213,5	34	0,0	0,0	12	17	0,8
54-21м	Голень куриная отварная	130	14,1	11,9	6,3	210,08	5,3	0,06	1,37	20,4	31,3	11,87
54-9хн	Компот из облепихи	200	0,3		8,5	35,3	0,24	0,01	15,0	10,5	10,9	0,4
Пром.	Хлеб в/с	50	2,3	0,3	11,5	57,90		0,07	0,01	1,05	36,3	13,8
	ИТОГО:		18,94	14,44	82,55	538,8	18,9	0,55	21,18	88,05	148,61	27,27
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,45	6,15	19,1	141,62	50	0,1	16,5	33,25	25	1,0
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,80	0,00	0,00	0,00	4,4	5,1	0,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	11,5	57,90	46,2	0,44	0,03	19,08	17,2	10,8
День 10 Обед												
54-6г	Рис отварной	150	4,4	5,9	33,6	205,20	38	0,1		47	22	1,5
54-2м	Гуляш из говядины	100	13,8	11,2	3,3	169,60	16	0,01	0,7	18	13	2,2
54-2хн	Компот из кураги	200	1,8		28,6	121,40		0,08	0,4	38,9	59,3	4,5
Пром.	Хлеб в/с	50	3,1	1,2	19,8	57,90		0,01	0,01	3,8	5,5	0,6
	ИТОГО:		26,48	24,01	101,82	554,10	73	0,27	1,99	261,91	137,71	9,6
54-8с	Суп гороховый	250	8,73	5,53	21,03	168,70	45,75	0,18	11,75	38,5	46,25	3,25
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	26,4	117	16,9	0,34	0,9	8,4	29,3	4,5