Утверждаю

директор школы Е.В Аксюченко

«02» сентября 2026

Меню на 10 дней

по МБОУ «СОШ п.Чернореченский»

Льготное питание

№ 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 Завтрак												
54-6к	Каша молочная пшённая	200	8,4	11,5	38,8	292,1	71,0	0,5	0,8	66	146	3,2
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	6,7	27,60	0,00	0,01	0,7	5,2	7,9	0,9
Пром.	Бутерброд с маслом	30/20	2,3	0,3	11,5	57,90		0,07	0,01	36,3	1,05	13,8
	ИТОГО:		11,0	11,8	57,0	377,6	71,0	0,58	1,51	107,5	154,95	17,99
День 2 Завтрак												
54-4г	Гречка отварная	200	8,2	6,5	42,8	262,2	34	0,4		68	52	5,3
54-1м	Бефстроганов из говядины	100	12,78	14,51	5,91	205,32	0,05	0,04	0,9	14,86	34,56	0,72
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,00	1,4	0,0	0,1	0,0
Пром.	Хлеб в/с	30	2,3	0,3	11,5	57,90		0,07	0,01	1,05	36,3	13,8
	ИТОГО:		23,48	21,41	70,51	568,12	34,05	0,51	2,31	90,71	133,36	20,62
День 3 Завтрак												
54-1г	Макароны отварные с маслом	200	5,0	5,3	35,0	207,70	34	0,1		9,0	67,0	1,0
243/2007	Сосиски отварные с соусом	100/30	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 1сорт	30	2,3	0,3	11,5	57,90		0,01	0,01	3,8	5,5	0,6
	ИТОГО:		22,0	17,5	75,5	546,8	34,05	0,15	0,91	27,66	107,16	2,32
День 4 Завтрак												
54-26г	Рис с овощами	200	3,6	5,2	38,0	213,5	34	0,0	0,0	12	17	0,8
54-3р	Котлета рыбная с соусом	100/30	14,2	2,8	7,4	139,16	19,5	0,2		62	12	2,0
54-9хн	Компот из облепихи	200	0,3		10,5	53,40			1,5	10,4	14,9	0,6
Пром.	Хлеб пшенич.	30	2,03	0,3	11,5	57,90		0,07	0,01	1,05	36,3	13,8
	ИТОГО:		20,13	8,3	67,4	463,68	53,5	0,27	1,51	85,45	80,2	17,2
День 5 Завтрак												
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	4,4	5,9	33,6	205,3	38,0	0,1	0,0	47,0	22	1,5
54-25м	Курица тушёная с морковью	100	13,8	11,2	3,3	169,6	16,0	0,01	0,7	18,0	13,0	2,2
54-2хн	Компот из кураги	200	1,8	0,0	28,6	121,40	0,00	0,08	0,4	38,9	59,3	4,5
Пром.	Хлеб в/с	30	2,3	0,3	11,5	57,90		0,01	20	2,26	10,02	0,09
	ИТОГО:		22,3	17,4	77,0	554,2	54	0,2	21,1	106,16	104,32	8,29

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамин А	Витамин В	Витамин С	Минерал Мд	Минерал Са	Минерал Fe
Неделя 2 День 6 Завтрак												
54-25к	Каша рисовая с маслом	200	5,8	4,3	32,6	294,20	0,5	0,03		11,3	11,3	0,75
Пром.	Хлеб 1 сорт	30	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
54-1з	Сыр в нарезке	15	3.48	4.42	0.0	53.7	23.4	0,00	0,00	5,0	116,0	0,1
	ИТОГО:		12,8	41,9	88,5	709,5	0,52	0,07	0,7	16,5	19,2	1,69
День 7												
Завтрак												
54-4г	Гречка отварная	200	8,2	6,5	42,8	262,20	34	0,4	0,00	68	52	5,3
54-30м	Кнели из кур с соусом	80/30	8,4	6,0	4,7	211,86	7	0,02	0,5	17	14	1,5
Пром.	Хлеб пшенич.	30	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	0,0	22,7	93,2	0,00	0,00	0,00	0,0	0,1	0,00
	ИТОГО:		18,63	12,8	59,0	531,96	41,0	0,49	0,51	86,05	102,3	20,6
День 8 Завтрак												
54-1г	Макароны отварные с маслом	200	5,0	5,3	35,0	207,70	34	0,1		9,0	67,0	1,0
54-5м	Котлета из курицы	100	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 отрубной	30	2,3	0,3	11,5	57,90		0,07	0,01	36,3	1,05	13,8
	ИТОГО:		19,9	18,2	75,91	516,08	65,5	0,2	20,31	73,06	130,57	16,54
День 9 Завтрак												
54-21г	Горошница	200	3,6	5,2	38,0	213,5	34	0,0	0,0	12	17	0,8
54-21м	Голень куриная отварная с соусом	100/30	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	30	2,3	0,3	11,5	57,90		0,07	0,01	1,05	36,3	13,8
	ИТОГО:		20,3	17,4	64,3	538,8	39,27	0,14	16,38	43,95	95,5	26,87
День 10 Завтрак												
54-6г	Рис отварной	200	4,4	5,9	33,6	205,20	38	0,1		47	22	1,5
54-2м	Гуляш из говядины	50/50	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 отрубной	30	3,1	1,2	19,8	57,90		0,01	0,01	3,8	5,5	0,6
	ИТОГО:		23,1	18,3	85,3	554,10	54,0	0,2	1,11	107,7	99,8	8,8