

Меню для организации питания обучающихся в МАОУ "СОШ п. Расково"
ДОЛ 01-25 июня 2026г.



№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
173	Каша рисовая молочная	200	4,2	7,6	30,2	206,4
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
15	Сыр твердый порциями	20	2,3	2,95	0	47
209	Йогурт вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
ПР	Батон нарезной витаминизированный	40	2,6	0,8	18,4	92
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	10,2	41
ПР	Фрукт свежий, сезонный	150	2,1	0,45	24	108,45
	Итого в завтрак:	660	16,6	23,6	83,23	623,57
22,93%						
ОБЕД						
131	Кукуруза консервированная припущенная	100	3,01	0,19	6,31	38,8
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	5,78	7,03	7,15	115,25
411	Биточки куриные с соусом	100	9,2	3,41	7,2	127,2
334	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	45,95	229,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,92	0,12	25,86	151
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
	Итого в обед:	890	32,11	18,41	117,57	809,65
29,77%						
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						
		1550	48,71	42,01	200,8	200,8

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводь,г	
ВТОРОЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
75	Горошек зеленый консервированный	60	1,8	3,72	3,72	55,2
128/505	Болоньезе с соусом красным	110	10,57	12,32	15,56	224,51

302	Макаронные изделия отварные	180	6,72	5,88	45,36	267,6
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	10,2	41
ПР	Кисломолочный продукт	115	1,4	0,2	26,4	120
	Итого в завтрак:	695	23,89	23,52	114,34	790,51
29,06%						
ОБЕД						
39	Свежта отварная	100	1,2	6,6	8,8	102
101	Суп харчо	250	5,96	7,69	19,36	170,68
54-2м-20	Рагу из курицы	280	17,3	14,2	43,61	339,83
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
	Итого в обед:	900	31,66	30,89	132,97	919,11
33,79%						
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						
		1595	55,55	54,41	247,31	1480

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
ТРЕТИЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
54-11м	Плов из отварной говядины	280	21,42	20,58	54,04	487,62
131	Кукуруза консервированная припущенная	30	0,9	0,06	1,89	20,7
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4,26	1,86	17,46	109,6
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107
ПР	Кисломолочный продукт	115	1,4	0,2	26,4	120
	Итого в завтрак:	665	29,48	24	122,19	724,92
						26,65%
ОБЕД						
484	Морковь отварная	100	1,13	4,5	9,8	56
548	Суп гороховый	250	8,38	5,73	20,35	166,43
54-2м-20.1	Гуляш из отварного мяса	100	12,98	17,17	15,93	256,32
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,56	46,44	294
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,3	24,4	103
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,93	8,73	54,8
ПР	Хлеб ржаной	20	1,6	0,33	8	44
	Итого в обед:	870	36,72	36,52	133,65	974,55
						35,83%
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1535	66,2	60,52	255,84	1420

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ		ЗАВТРАК				
175	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	5,8	6,9	36,1	220,2
ПР	Батон нарезной витаминизированный	40	2,6	0,8	18,4	92
15	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
ПР	Фрукт свежий, сезонный	150	2,1	0,45	24	108,45
	Итого в завтрак:	610	13,1	18,4	93,63	593,37
21,82%						
ОБЕД						
ПР	Кабачковая икра	100	2,50	6,50	11,20	112,00
547.1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,96	6,01	19,71	160,6
261	Печень в сметанном соусе	110	23,42	13,22	5,6	237,6
546	Рис отварной	180	6,6	5,76	45,95	229,2
54-13хн-20	Напиток из шиповника	200	0,18	0,1	9,92	42,02
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
	Итого в обед:	900	45,26	33,49	117,48	929,62
34,18%						
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1510	58,36	51,89	211,11	211,11

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
ПЯТЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
224	Запеканка из творога с молоком стуженым	200	26,6	13,6	24,2	332
ПР	Фрукт свежий, сезонный	150	2,1	0,45	24	108,45
ПР	Батон нарезной	30	1,95	0,6	13,8	69
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Итого в завтрак:	580	35,25	18,25	74,6	609,85
25,95%						
ОБЕД						
70	Огулицы консервированные в нарезке	60	0,48	0,12	1,08	7,8
54-3с	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	200	4,74	5,8	13,62	125,62
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	23,4	27	5,5	359,5
128	Картофельное пюре	150	5,4	9,2	26,4	210
54-13хн-20	Напиток из шиповника	200	0,17	0,04	23,1	93,5
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,13	0,93	8,73	54,8
ПР	Хлеб ржаной	20	1,6	0,33	8	44
	Итого в обед:	750	37,92	43,42	86,43	895,22
38,09%						
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						
		1330	73,17	61,67	161,03	1330

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
ШЕСТОЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
181	Каша манная молочная	200	7,82	7,04	40,6	257,32
ПР	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92
15	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	10,2	41
ПР	Фрукт свежий, сезонный	150	2,1	0,45	24	108,45
	Итого в завтрак:	610	15,12	18,44	93,33	611,49
						26,02%
ОБЕД						
131	Кукуруза консервированная припущенная	100	3,01	0,19	6,31	38,8
106/107	Суп картофельный с крупной (пшено) рыбный	250	4,45	4,08	18,21	134,59
444/505	Котлеты куриные, припущенные с соусом красным	110	13,3	14,38	12	123,2
198	Каша из гороха с маслом сливочным	180	13	4,45	43,09	283,8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,92	0,12	25,86	151
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
	Итого в обед:	900	41,28	25,115	130,57	879,59
						32,34%
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1510	56,4	43,555	223,9	1491,08

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
210	Омлет натуральный	200	15,06	26	3,06	317,3
75	Горошек зеленый консервированный	60	1,8	3,72	3,72	55,2
ПР	Батон нарезной витаминизированный	40	2,6	0,8	18,4	92
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
ПР	Кондитерское изделие (печенье)	50	2,4	3,5	22,8	108
ПР	Кисломолочный продукт	115	1,4	0,2	26,4	120
	Итого в завтрак:	665	27,86	37,82	86,98	672,9
						24,74%
ОБЕД						
ПР	Кабачковая икра	100	2,50	6,50	11,20	112,00
542	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	6,2	12,65	137,95
442	Птица тушенная в сметанном соусе	150	20,93	11,71	6,86	245,64
546	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,8	244,2
54-13гн-20	Напиток из шиповника	200	0,17	0,04	23,1	93,5

ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
	Итого в обед:	940	39,52	32,11	122,71	981,49
						36,08%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1605	67,38	69,93	209,69	1490

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность, Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
54	Свекла отварная дольками	20	0,3	0,03	1,73	8,4
54-1м	Бифстроганов из отварной говядины	90	13,41	13,95	2,07	188,28
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	38,7	245
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,13	0,93	8,73	54,8
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	10,2	41
ПР	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3
	Итого в завтрак:	580	25,64	21,51	77,43	609,78
						25,95%

ОБЕД						
28	Огурец соленый	100	1,16	5,86	11,3	102,2
97	Суп картофельный с клецками	250	4,05	5,36	22,96	156,4
5410	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	19,4	13,5	7,5	230,2
128	Картофельное пюре	180	6,48	11,03	31,68	252
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,3	24,4	103
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
	Итого в обед:	910	37,39	37,95	122,94	992
						36,47%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1490	63,03	59,46	200,37	1790

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
5413	Каша молочная овсяная	200	8,15	6	38,55	241,2
ПР	Батон нарезной витаминизированный	40	2,6	0,8	18,4	92
15	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107
ПР	Фрукт свежий, сезонный	150	1,4	0,3	16	72,3
	Итого в завтрак:	610	16,05	18,55	95,48	625,22
						22,99%

ОБЕД							
40	Зеленый горошек консервированный	100	2,68	7,11	9,7		113,87
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,88	7	10		120
54-11м	Плов из отварной говядины	280	21,42	20,58	54,04		487,62
54-13хн-20	Напиток из шиповника	200	0,18	0,1	9,92		42,02
ПП	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5		109,6
ПП	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12		66
	Итого в обед:	900	34,76	37,09	113,16		939,11
							34,53%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1510	50,81	55,64	208,64		1510

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
54-3-г-20	Макароны отварные с сыром	250	17,97	19,25	59,9	469,4
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	10,2	41
ПП	Фрукт свежий, сезонный	150	2,1	0,45	24	108,45
	Итого в завтрак:	600	20,27	19,7	94,1	618,85
22,75%						
ОБЕД						
53	Свекла отварная дольками	100	1,95	4,14	7,58	75,24
549	Суп фасольный	250	8,48	5,73	18	157,38
259	Жаркое по-домашнему	280	10,05	16,45	20,88	341
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
ПП	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6
ПП	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
	Итого в обед:	900	27,675	28,715	107,66	880,22
32,36%						
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1500	47,945	48,415	201,76	1500,00

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней

	Суточная потребность в пищевых веществах с учётом дополнения к рациону 10%	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						2720
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%	628	22		22	94	592,00
Рекомендуемая величина	550	18		18,4	76,6	23%
Обед	886	36		32	119	544-680
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%						886,00
Рекомендуемая величина	800	27,00		27,60	114,90	34%
Средняя всего за день	1359	54		51	192	816-952
Распределение ЭЦ в завтрак, обед, полдник при норме 60-75%						1629,00
Рекомендуемая величина	1700	54		55,2	229,8	63%
						1632-2040