

Утверждаю:

Директор:

Гришина И.П./

Приказ от 12.01.2026 г. № 17



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ № 3 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ
МКОУ «ООШ», Д. ПОДБОРКИ КОЗЕЛЬСКОГО РАЙОНА КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ-ВЕСЕННИЙ
ПЕРИОД 2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша гречневая молочная	250	11,77	14,13	47,38	467,4	15
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	80	5,04	3,4	16,7	106,7	
Итого за завтрак			16,81	17,53	75,08	612,1	
Обед	Консервированный зеленый горошек	60	1,9	0,1	3,9	24,1	
	Щи из свежей капусты	300	2,75	5,39	28,49	164,75	59
	Тефтели из мяса говяд.	100	7,9	12,0	9,7	154,2	71
	Макароны отварные	180	6,02	2,82	36,45	178,45	112
	Чай с лимоном, сахаром и овсян. печеньем	215	1,05	2,05	25,7	101,5	219
	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Хлеб ржаной	40	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Апельсин	100	0,04	0	7,8	47	
Итого за обед			25,16	25,42	129,41	812,32	
Итого за день			41,97	42,95	204,49	1424,42	
День 2							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	250	12,77	15,13	48,38	497,44	19
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	80	5,04	3,4	16,7	106,7	
Итого за завтрак			17,81	18,53	76,08	642,14	

Обед	Консервированная кукуруза	60	1,7	0,1	3,7	23,91	
	Суп картофельный с рисом	300	2,98	3,24	30,58	170,75	62
	Рыба припущенная	100	6,55	12,63	5,32	156,2	75
	Гречка отварная	180	7,96	5,91	38,84	140,45	110
	Кисель ягодно-фруктовый с вафлями	215	1,14	1,43	27,56	144,9	220
	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Хлеб ржаной	40	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Яблоко	100	0,04	0	7,8	45	
Итого за обед			25,87	26,37	131,17	823,53	
Итого за день			43,68	44,9	207,25	1465,67	
День 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	250	13,67	15,53	49,38	507,44	14
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	80	5,04	3,4	16,7	106,7	
Итого за завтрак			18,71	18,93	77,08	652,14	
Обед	Салат витаминный	60	0,9	0,7	16,3	52,9	302
	Суп картофельный с рыбными консервами	300	8,31	6,9	38,34	247,25	58
	Тефтели из мяса говяд.	100	7,9	12,0	9,7	154,2	71
	Картофельное пюре	180	3,56	5,1	30,45	147,25	101
	Компот из сухофруктов с пряником	215	1,10	1,21	31,6	140,2	221
	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Хлеб ржаной	40	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Груша	100	0,04	0	7,8	47	
Итого за обед			27,31	28,97	151,56	930,92	
Итого за день			46,02	47,9	228,64	1583,06	
День 4							
Завтрак	Каша гречневая молочная	250	11,77	14,13	47,38	467,4	15
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	80	5,04	3,4	16,7	106,7	
Итого за завтрак			16,81	17,53	75,08	612,1	

Обед	Консервированный зеленый горошек	60	1,9	0,1	3,9	24,1	
	Борщ	300	3,81	5,41	33,25	182,5	57
	Котлета	100	10,36	10,48	8,1	199,76	73
	Рис отварной	180	4,17	5,72	46,67	120,11	108
	Чай с лимоном, сахаром и овсян. печеньем	215	1,05	2,05	25,7	101,5	219
	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Хлеб ржаной	40	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Апельсин	100	0,04	0	7,8	47	
Итого за обед			26,83	26,82	142,79	817,29	
Итого за день			43,64	44,35	217,84	1429,39	
День 5							
Завтрак	Каша манная молочная	250	12,47	14,0	41,08	472,47	18
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	80	5,04	3,4	16,7	106,7	
Итого за завтрак			16,51	17,4	74,78	617,17	
Обед	Винегрет	60	1,2	2,68	10,6	68,76	305
	Суп рассольник	300	3,2	2,7	35,58	186,65	63
	Рыба припущенная	100	6,55	12,63	5,32	156,2	75
	Капуста тушеная	180	5,26	3,19	18,55	96,75	114
	Кисель ягодно-фруктовый с вафлями	215	1,14	1,43	27,56	144,9	220
	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Хлеб ржаной	40	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Яблоко	100	0,04	0	7,8	45	
Итого за обед			24,24	25,06	127,16	838,58	
Итого за день			40,75	42,46	201,94	1455,75	
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	250	13,67	15,53	49,38	507,44	14
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	80	5,04	3,4	16,7	106,7	
Итого за завтрак			18,71	18,93	77,08	652,14	

Обед	Консервированная кукуруза	60	1,7	0,1	3,7	23,91	
	Суп картофельный с вермишелью	300	3,69	4,34	33,14	184,75	60
	Котлета	100	10,36	10,48	8,1	199,76	73
	Рис отварной	180	4,17	5,72	46,67	120,11	108
	Чай с лимоном, сахаром и пряником	215	1,06	1,21	22,86	94,4	219
	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Хлеб ржаной	40	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Груша	100	0,04	0	7,8	47	
Итого за обед			26,52	24,91	139,82	812,25	
Итого за день			45,23	43,84	216,9	1464,39	
День 7							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	250	12,77	15,13	48,38	497,44	19
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	80	5,04	3,4	16,7	106,7	
Итого за завтрак			17,81	18,53	76,08	642,14	
Обед	Салат витаминный	60	0,9	0,7	16,3	52,9	302
	Суп картофельный с рыбными консервами	300	8,31	6,9	38,34	247,25	58
	Рыба припущенная	100	6,55	12,63	5,32	156,2	75
	Гречка отварная	180	7,96	5,91	38,84	140,45	110
	Кисель ягодно-фруктовый с печеньем овсян.	215	1,1	2,05	29,73	151,3	220
	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Хлеб ржаной	40	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Апельсин	100	0,04	0	7,8	47	
Итого за обед			30,36	31,25	153,7	937,42	
Итого за день			48,17	49,78	229,78	1579,56	
День 8							
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	250	12,42	14,65	52,03	466,86	16
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	№ 218
	Хлеб пшеничный	80	5,04	3,4	16,7	106,7	
Итого за завтрак			17,46	18,05	79,73	611,56	
Обед	Консервированный зеленый горошек	60	1,9	0,1	3,9	24,1	

	Суп картофельный с горохом	300	6,49	5,78	36,33	214,75	61
	Тефтели из мяса говяд.	100	7,9	12,0	9,7	154,2	71
	Картофельное пюре	180	3,56	5,1	30,45	147,25	101
	Компот из сухофруктов с вафлями	215	1,13	1,43	32,09	140,7	221
	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Хлеб ржаной	40	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Яблоко	100	0,04	0	7,8	45	
Итого за обед			26,52	27,47	137,64	868,32	
Итого за день			43,98	45,52	217,37	1479,88	
День 9							
Завтрак	Каша гречневая молочная	250	11,77	14,13	47,38	467,4	15
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	80	5,04	3,4	16,7	106,7	
Итого за завтрак			16,81	17,53	75,08	612,1	
Обед	Винегрет	60	1,2	2,68	10,6	68,76	305
	Свекольник	300	2,49	5,78	36,33	158,75	65
	Котлета	100	10,36	10,48	8,1	199,76	73
	Макароны отварные	180	6,02	2,82	36,45	178,45	112
	Кисель ягодно-фруктовый с пряником	215	1,11	1,21	27,07	144,2	220
	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Хлеб ржаной	40	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Груша	100	0,04	0	7,8	47	
Итого за обед			26,72	26,03	143,72	939,24	
Итого за день			43,53	43,56	218,8	1551,34	
День 10							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	250	11,77	13,74	45,82	461,02	17
	Чай с сахаром	200	0	0	11	38	218
	Хлеб пшеничный	80	5,04	3,4	16,7	106,7	
Итого за завтрак	Итого		16,81	17,14	73,52	605,72	
Обед	Консервированная кукуруза	60	1,7	0,1	3,7	23,91	

	Суп картофельный с рисом	300	2,98	3,24	30,58	170,75	62
	Рыба припущенная	100	6,55	12,63	5,32	156,2	75
	Гречка отварная	180	7,96	5,91	38,84	140,45	110
	Чай с лимоном, сахаром с вафлями	215	1,05	2,05	25,7	101,5	219
	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,7	8,35	53,35	
	Хлеб ржаной	40	2,98	1,36	9,02	88,97	
	Апельсин	100	0,04	0	7,8	47	
Итого за обед			27,13	26,36	133,69	780,13	
Итого за день			43,94	43,5	207,21	1385,84	
Среднее значение за 10 дней			44,09	44,87	215,02	1481,93	