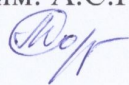


Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ №1 им. А.С.Пушкина

Самсонова Е.А.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Общественное питание"

Фомин А.М.

Примерное 10-ти дневное меню горячего питания

Сезон: Осень-Зима-Весна 2026-2027

Возрастная категория: 12 лет и старше

Источник рецептуры: Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III
Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ,
ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018.



Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 1 ИМ. А.С.ПУШКИНА"

Основание: я подтверждаю этот
документ

Местоположение: МБОУ "

Средняя школа №1"

Дата: 2026.09.21 16:26:34+05'00'

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 5-11 кл. Горячее

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Номер рец.
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
День 1								
Завтрак								
Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	0	5,56	5,56	24,31	164,1	16/2
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	29/10
Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	-
Булочка Домашняя	60	4,65	0,73	6,74	0,51	33,13	210,1	14/12
Итого за 'Обед'	540	12,28	0,73	12,7	6,46	79,78	470,9	
Итого за день	540	12,28	0,73	12,7	6,46	79,78	470,9	
День 2								
Завтрак								
Борщ со сметаной	250	2,13	0	5,25	5,22	12,72	102,6	2/2
Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,2	30/10
Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	-
Булочка Российская	60	4,34	0,83	4,14	0,46	34,25	189,3	11/12
Итого за 'Обед'	540	11,38	3,68	12,9	6,05	73,92	445,1	
Итого за день	540	11,38	3,68	12,9	6,05	73,92	445,1	
День 3								
Завтрак								
Рассольник домашний со сметаной	250	2,24	0	5,38	5,36	15,67	117,7	10/2
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	29/10
Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	-
Булочка с маком	60	4,94	0,12	0,93	1,02	33,6	161,8	15/12
Итого за 'Обед'	540	9,28	0,12	6,69	6,77	71,61	376,2	
Итого за день	540	9,28	0,12	6,69	6,77	71,61	376,2	

День 4								
Завтрак								
Суп-пюре из разных овощей	250	3,04	1,1	4,95	0,23	14,45	111	31/2
Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,12	25,2	40/2
Кисель из концентрата	200	0,11	0	0,04	0,04	26,96	105,5	18/10
Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	-
Булочка с повидлом	60	4,43	0,98	4,44	4,24	36,86	202	17/12
Итого за 'Обед'	550	10,41	2,09	9,89	4,97	95,91	501,7	
Итого за день	550	10,41	2,09	9,89	4,97	95,91	501,7	
День 5								
Завтрак								
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	23,6	127,4	18/2
Кофейный напиток ТТК	200	0,59	0	0,14	0,14	9,78	40,79	32/10
Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	-
Булочка с корицей	60	4,59	0,27	11,2	0,62	34,84	256,7	7/12
Итого за 'Обед'	560	11,68	0,27	14,4	3,8	89,07	521,6	
Итого за день	560	11,68	0,27	14,4	3,8	89,07	521,6	

День 6								
Завтрак								
Рассольник "Ленинградский"	250	2,44	0	5,3	5,3	19,53	132,8	11/2
Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,2	30/10
Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	-
Булочка Домашняя	60	4,65	0,73	6,74	0,51	33,13	210,1	14/12
Итого за 'Обед'	560	13,31	3,57	15,8	6,43	87,95	534,8	
Итого за день	560	13,31	3,57	15,8	6,43	87,95	534,8	
День 7								
Завтрак								
Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0	3,01	2,68	9,27	68,49	6/2
Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,6	6/10
Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	-
Булочка Российская	60	4,34	0,83	4,14	0,46	34,25	189,3	11/12
Итого за 'Обед'	560	10,49	0,83	7,81	3,79	87,55	442,1	
Итого за день	560	10,49	0,83	7,81	3,79	87,55	442,1	
День 8								
Завтрак								
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	23,6	127,4	18/2
Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8	27/10
Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	-
Булочка с маком	60	4,94	0,12	0,93	1,02	33,6	161,8	15/12
Итого за 'Обед'	560	11,52	0,12	4	4,09	87,88	423,7	
Итого за день	560	11,52	0,12	4	4,09	87,88	423,7	

День 9								
Завтрак								
Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	0	5,56	5,56	24,31	164,1	16/2
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	29/10
Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	112	-
Булочка с повидлом	60	4,43	0,98	4,44	4,24	36,86	202	17/12
Итого за 'Обед'	560	13,4	0,98	10,4	10,15	94,46	516,7	
Итого за день	560	13,4	0,98	10,4	10,15	94,46	516,7	
День 10								
Завтрак								
Борщ с картофелем	250	2,18	0	5,47	5,27	17,26	121,4	4/2
Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	18,95	70,71	-
Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	112	-
Пирожок с яблоками	60	4,18	0,93	5,16	5,11	29,21	178,3	7/12
Итого за 'Обед'	560	9,67	0,93	11	10,7	88,86	482,4	
Итого за день	560	9,67	0,93	11	10,7	88,86	482,4	