

Утверждаю

Директор МКОУ Зюзинской СОШ



 _____ Л.В. Монастырева

«_01_»__сентября__2026 г.

Примерное осенне-зимнее десятидневное меню
для организации питания детей (7-18лет) (обеда)
из расчета 45рублей 00 копеек на одного обучающегося
В МКОУ Зюзинской СОШ на 2026-2027 учебный год

Название меню:Примерное 10 дневное меню для дете й 7-18 лет		(ОБЕД)				
№ рецепт	Название блюда	Масс	Белки	Жиры	Углевс	Энер
Понедельник, 1 неделя						
Обед						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
Пром.	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-3соус	Соус красный основной	50	1,1	1,1	4,3	31,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Обед		520	28,2	23,3	72,6	613,7
Итого за день		520	28,2	23,3	72,6	613,7
Вторник, 1 неделя						
Обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,6	6,7	12,1	123,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Обед		480	6,4	6,9	46,7	274,9
Итого за день		480	6,4	6,9	46,7	274,9
Среда, 1 неделя						
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	15,5	6,3	4,9	138,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
54-2хън	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Итого за Обед		480	22,4	11,4	71,7	479,1
Обед						
54-25к	каша жидкая молочная пшенная	200	6	6,3	27,2	189,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Обед		430	9,2	6,6	49,7	295,4
Итого за день		470	24	21,1	65,9	548,4
Пятница, 1 неделя						
Обед						
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3,6	6,7	6,6	100,9
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-32хн	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Обед		540	7,1	12,3	52,4	348,5
Итого за день		540	7,1	12,3	52,4	348,5
Понедельник, 2 неделя						
Обед						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
Пром.	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-3соус	Соус красный основной	50	1,1	1,1	4,3	31,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
54-32хн	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Итого за Обед		520	28,5	23,3	96,8	711,6

Итого за день **520 28,5 23,3 96,8 711,6**

Вторник, 2 неделя

Обед

54-6с	Суп картофельный с клецками	250	3,7	3,8	13,7	103,5
54-8з	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	1	6,1	5,8	81,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3

Итого за Обед **540 7,2 10,1 40,7 282,1**

Итого за день **540 7,2 10,1 40,7 282,1**

Среда, 2 неделя

54-25к	каша жидкая молочная пшенная	200	6	6,3	27,2	189,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3

Итого за Обед **430 8,5 6,5 44,8 271,9**

Итого за день **430 8,5 6,5 44,8 271,9**

Четверг, 2 неделя

Обед

54-1г	Макароны отварные	150	6,4	5,9	39,4	236,2
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	15,5	6,3	4,9	138,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0,3	19,7	93,8

Итого за Обед **480 25,4 12,5 83,8 549,4**

Итого за день **480 25,4 12,5 83,8 549,4**

Пятница, 2 неделя

Обед

54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,2	5,3	13,4	110,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8

Итого за Обед **490 5,4 5,6 39,5 231**

Итого за день **490 5,4 5,6 39,5 231**