

УТВЕРЖАЮ

Директор

В.В. Лапшина

Приказ от 31.08.2026 г. № 14



МКОУ- Филипповская СОШ
группа общеразвивающей направленности

Десятидневное меню и пищевая ценность для приготовления блюд

День	№ рецептуры	Наименование блюд и продуктов	Масса порции, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1		<u>Завтрак</u>					
	185	Каша манная молочная	200	5,49	5,05	16,1	131,8
	пром	Батон	40	3,06	0,4	15,3	77,2
	54-6гн-2020	Чай черный с молоком и сахаром	180	1,35	1,26	7,74	47,60
	54-06-2020	Яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	56,6
		<u>Завтрак 2</u>					
	пром	Яблоко	100	0,4	0,4	8,9	40,3
		Всего за завтрак:	560	15,08	11,06	48,29	353,5
		<u>Обед</u>					
	54-16з2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,75	5,3	4,5	68,8
	67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,8
	276	Жаркое по домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265
	пром	Сок абрикосовый	180	0,8		23	95,1
	пром	Хлеб ржаной	57	3,76	0,68	19,04	99,18
		Всего за обед:	717	34,23	17,36	75,28	595,88
		<u>Полдник</u>					
	пром	Печенье	50	5,63	7,35	55,8	312,75
	пром	Бифидо-кефир	180	4,70	5,10	6,70	91,40
		Всего за полдник:	230	10,33	12,45	62,50	404,15
		Всего за день:	1507	59,64	40,87	186,07	1353,53
2		<u>Завтрак</u>					
	54-19к2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,26	5,52	18,4	145,4
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	9
	пром	Батон	40	3,06	0,40	15,30	77,20
		<u>Завтрак 2</u>					
	пром	Банан	100	1,40		20,40	87,20
		Всего за завтрак	520	13,97	8,33	68,46	318,8
		<u>Обед</u>					
	54-13з2020	Салат из свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6
	54-8с2020	Суп картофельный с горохом	200	7,1	4,32	18,46	141,1
	336	Капуста тушенная	150	3,1	4,85	14,14	25,7
	54-6м2020	Биточки	80	12,44	9,24	12,56	183
	398	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79
	пром	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	пром	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,3	18,2	86,9
		Всего за обед:	727	28,08	21,9	74,64	683,05

		<u>Полдник</u>					
	460	Крендель сахарный	50	0,03	0,06	0,28	1,85
	пром	Йогурт	180	6,90	2,40	9,70	87,80
		Всего за полдник:	230	6,93	2,46	9,98	89,65
		Всего за день:	1477	51,68	36,1	171,25	1044,45
3		<u>Завтрак</u>					
	54-1о2020	Омлет натуральный	120	10,9	15,46	2,52	189,7
	54-3гн2020	Чай черный с лимоном и сахаром	180	0,2	0	6,03	24,84
	54-1з2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,51	4,5	0	54,5
	пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	2,4	17,76	70,5
		<u>Завтрак 2</u>					
	пром	Яблоко	100	0,4	0,4	8,9	40,3
		Всего за завтрак:	445	17,29	22,76	35,21	379,84
		<u>Обед</u>					
	54-12з2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,2	68,4
	54-5с2020	Суп из овощей с фрикадельками	200	8,7	3,4	16,5	131,4
	54-3р2020	Котлеты рыбные	80	11,36	2,24	5,92	88,32
	54-9г2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,4	15,4	139,7
	54-15хн2020	Кисель из ягод	180	0,18	0,09	11,07	45,72
	пром	Хлеб ржаной	57	3,76	0,68	19,04	99,18
		Всего за обед:	727	28,2	18,11	74,13	572,72
		<u>Полдник</u>					
	пром	Пряники заварные	50	2,95	2,35	37,5	183
	пром	Молоко кипяченое	180	4,8	1,4	7,7	95,4
		Всего за полдник:	230	7,75	3,75	45,2	278,4
		Всего за день:	1402	53,24	44,62	154,54	1230,96
4		<u>Завтрак</u>					
	185	Каша овсяная жидкая («Геркулес») с маслом	200	7,16	15,4	28,8	228,4
	54-6гн2020	Чай черный с молоком и сахаром	180	1,35	1,26	7,74	47,6
	пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	2,4	17,76	70,5
	54-06з2020	Яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	56,6
		<u>Завтрак 2</u>					
	пром	Сок яблочный	180	0,54		13,14	54,45
		Всего за завтрак:	630	15,57	23,11	67,68	457,55
		<u>Обед</u>					
	пром	Рыба соленая (порциями)	25	4,25	2,13		36
	54-15с2020	Рассольник "Ленинградский" с рисом	200	1,2	1,6	10,6	61,36
	54-16м-2020	Печень говяжья по строгановски	90	15,1	15,75	6	225,9
	54-11г2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
	54-4хн2020	Компот из яблок и вишни	180	0,18	0,09	9,18	38,25
	пром	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	пром	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,3	18,2	86,9
		Всего за обед:	702	27,86	25,81	74,36	641,51
		<u>Полдник</u>					
	237	Запеканка из творога	100	17,76	12,1	18,37	253
	пром	Напиток "Снежок"	180	5,22	4,50	7,20	90,00
		Всего за полдник:	280	22,98	16,6	25,57	343
		Всего за день:	1612	66,41	65,52	175,62	1507,86
5		<u>Завтрак</u>					
	185	Каша жидкая рисовая с маслом	200	4,82	5,08	16,83	132,4
	54-1з2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,51	4,5	0	54,5
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	9
	пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	2,4	17,76	70,5

		<u>Завтрак 2</u>					
	пром	Банан	100	1,40	0,00	20,40	87,20
		Всего за завтрак:	525	14,86	14,39	69,35	353,6
		<u>Обед</u>					
	54-16з2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,75	5,3	4,5	68,8
	54-7с2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	1,9	21,02	111,22
	54-12м2020	Плов с курицей	210	28,56	8,4	36,4	335,02
	54-5хн2020	Компот из кураги	180	1,62	0,09	21,15	91,98
	пром	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	пром	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,3	18,2	86,9
		Всего за обед:	707	37,58	16,23	107,95	728,72
		<u>Полдник</u>					
	54-6т-2020	Сырники из творога	50	8	4,50	10,50	114,60
	54-7хн2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0	20,43	83,88
		Всего за полдник:	230	8,54	4,5	30,93	198,48
		Всего за день:	1462	60,98	35,12	208,23	1280,8
6		<u>Завтрак</u>					
	54-1о2020	Омлет натуральный	120	10,01	15,46	2,52	189,7
	пром	Батон	40	2,41	3,92	14,55	103,00
	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
		<u>Завтрак 2</u>					
	пром	Яблоко	100	0,4	0,4	8,9	40,3
		Всего за завтрак	440	16,49	22,97	41,74	440
		<u>Обед</u>					
	54-13з-2020	Салат из свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6
	87	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8
	54-15м2020	Тефтели из говядины с рисом	80	10,8	9,4	10,6	169
	54-4г2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5
	54-5соус2020	Соус молочный натуральный	40	1,4	3,48	3,92	52,4
	54-12хн2020	Кисель из ягод	180	0,18	0,09	11,07	45,72
	пром	Хлеб ржаной	57	3,76	0,68	19,04	99,18
		Всего за обед:	767	32,02	20,57	103,50	808,20
		<u>Полдник</u>					
	пром	Сок персиковый	180	0,60	0	30,6	124,6
	459	Пирог открытый	50	0,30	0,16	2,77	13,75
		Всего за полдник:	230	0,9	0,16	33,37	138,35
		Всего за день:	1437	49,41	52,68	178,61	1386,35
7		<u>Завтрак</u>					
	185	Каша ячневая жидкая с маслом	200	7,2	12,8	40,2	305
	54-6гп2020	Чай черный с молоком и сахаром	180	1,35	1,26	7,74	47,61
	пром	Батон	40	2,41	3,92	14,55	103
		<u>Завтрак 2</u>					
	пром	Напиток "Снежок"	180	5,22	4,5	7,2	90
		Всего за завтрак	600	16,18	22,48	69,69	545,61
		<u>Обед</u>					
	пром	Рыба соленая (порциями)	25	4,25	2,13		36
	54-8с2020	Суп картофельный с горохом	200	7,1	4,32	18,46	141,1
	254-3м202098	Голубцы ленивые	160	13,7	10,5	11,2	194,16
	54-11т-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
	54-4хн2020	Компот из яблок и вишни	180	0,18	0,09	9,18	38,25
	пром	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8

	пром	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,3	18,2	86,9
		Всего за обед:	772	32,36	23,28	87,42	689,01
		<u>Полдник</u>					
	237	Запеканка из творога	100	17,76	12,1	18,37	253
	54-2гн2020	Чай черный байховый	180	0,18	0,00	5,76	23,76
		Всего за полдник:	280	17,94	12,1	24,13	276,76
		Всего за день:	1652	66,48	57,86	181,24	1511,38
8		<u>Завтрак</u>					
	54-16к2020	Каша "Дружба"	200	4,9	6,9	24,6	179,9
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
	пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	2,4	17,76	70,5
	54-1з2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,51	4,5	0	54,5
		<u>Завтрак 2</u>					
	пром	Банан	100	1,40	0,00	20,40	87,20
		Всего за завтрак	525	14,96	16,21	77,12	401,1
		<u>Обед</u>					
	54-16з2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,75	5,3	4,5	68,8
	80	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2
	54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,3
	54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	5	15,8	122,1
	54-12хн2020	Кисель из ягод	180	0,18	0,09	11,07	45,72
	пром	Хлеб ржаной	57	3,76	0,68	19,04	99,18
		Всего за обед:	722	24,53	16,94	71,24	537,3
		<u>Полдник</u>					
	54-6т-2020	Сырники из творога	50	8	4,50	10,5	114,60
	пром	Бифидо-кефир	180	4,70	5,10	6,7	91,40
		Всего за полдник:	230	12,7	9,6	17,2	206
		Всего за день:	1477	52,17	42,75	165,56	1144,4
9		<u>Завтрак</u>					
	54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,26	5,52	18,4	144,38
	пром	Батон	40	2,41	3,92	14,55	103
	54-6гн2020	Чай черный с молоком и сахаром	180	1,35	1,26	7,74	47,61
		<u>Завтрак 2</u>					
	пром	Йогурт	180	6,9	2,4	9,7	87,8
		Всего за завтрак	600	15,92	13,1	50,39	382,79
		<u>Обед</u>					
	54-12з2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,2	68,4
	54-2с2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,72	4,88	10,38	92,34
	54-3р2020	Котлеты рыбные	80	11,36	2,24	5,92	88,32
	54-9г2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,4	15,4	139,7
	пром	Сок яблочный	200	0,9	0	21,3	88,9
	пром	Хлеб ржаной	57	3,76	0,68	19,04	99,18
		Всего за обед:	747	21,94	19,5	78,24	577,34
		<u>Полдник</u>					
	54-7хн2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
	54-5з2020	Кекс творожный	50	5	9,1	24,2	198,3
		Всего за полдник:	250	5,6	9,1	46,9	291,5
		Всего за день:	1597	43,46	41,7	175,53	1251,63
		<u>Завтрак</u>					
10	185	Каша жидкая пшеница с маслом	200	7,8	9,46	35,8	283,6
	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
	пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	2,4	17,76	70,5

		<u>Завтрак 2</u>					
	пром	Яблоко	100	0,4	0,4	8,9	40,3
		Всего за завтрак:	510	14,15	15,45	78,28	501,4
		<u>Обед</u>					
	54-15з-2020	Икра свекольная	60	1,4	4,3	7	71,7
	80	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2
	54-1г-2020	Макароны отварные	150	5	5,3	35	208
	54-16м-2020	Печень говяжья по строгановски	90	15,1	15,75	6	225,9
	528	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,59	92,70
	пром	Хлеб пшеничный	57	4,33	0,46	28,04	133,95
		Всего за обед:	737	30,84	28,26	164,06	805,45
		<u>Полдник</u>					
	пром	Молоко кипяченое	180	4,8	1,4	7,70	95,4
	467	Булочка ванильная	50	6,30	3,18	25,00	153,70
		Всего за полдник:	230	11,1	4,58	32,7	249,1
		Всего за день:	1477	56,09	48,29	275,04	1555,95
		Всего за 10 дней	13473,00	559,56	465,51	1871,69	13267,31