

УТВЕРЖАЮ

Директор

В. В. Лапшина

Приказ от 31.08.2026 г. №14



МКОУ – Филипповская СОШ

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
И ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на осенне-зимний период
(для старших школьников)**

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День N 1 -завтрак:					
54-1т-2020	Запеканка из творога	250	42,66	26,84	41,66	579,66
Пром.	Джем фруктовый	50	0,3	0	36	144,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Печенье	50	5,63	7,35	55,8	312,75
	ИТОГО:	550	48,79	34,19	139,96	1064,01
	День N 1- обед:					
54-7з-2020	Салат из белокачанной капусты	100	2,5	10,13	10,5	143,0
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,93	7,80	17,0	161,73
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,1	19,3	48,2	443,0
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
	ИТОГО:	870	33,13	37,93	137,6	1023,93
	ИТОГО:	1420	81,92	72,12	277,56	2087,94
	День N 2-завтрак:					
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	250	5,2	6,5	28,4	193,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82
Пром.	Масло сливочное	15	0,15	10,95	0,15	98,85
	ИТОГО:	500	12,65	22,15	58,25	481,75
	День N 2- обед:					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	5,2	3,07	62,4
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,25
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,07	6,53	43,73	262,4
54-21м-2020	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81,0
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,0
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
	ИТОГО:	920	56,4	20,23	114,00	863,65
	ИТОГО:	1420	69,05	42,38	172,25	1345,40
	День N 3-завтрак:					
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,26	8,38	26,58	214,54
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,8	0	107,5
	ИТОГО:	565	21,76	20,98	54,98	495,24
	День N 3- обед:					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	89,33	6,67	111,87
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	250	9,88	5,13	15,53	147,45
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,53	271,33
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,9	15,6	2,3	210,2
54-5хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,0
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8

	ИТОГО:	920	35,98	117,26	112,13	925,15
	ИТОГО:	1485	57,74	138,24	167,11	1420,39
	День N 4-завтрак:					
54-16к-2020	Каша «Дружба»	250	6,25	8,63	29,88	222,5
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Йогурт	100	2,8	2,5	4,2	79,0
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82
	ИТОГО:	585	12,05	11,43	57,98	411,40
	День N 4- обед:					
54-12з-2020	Икра морковная	100	2,13	7,07	10,13	113,2
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,13	7,07	26,4	185,87
54-9р-2020	Рыба, запеченная в смет соусе (минтай)	140	26,53	30,8	7,73	413,87
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
	ИТОГО:	960	47,14	51,59	113,71	1108,04
	ИТОГО:	1545	59,19	63,02	171,69	1519,44
	День N 5-завтрак:					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	15,9	42,7	357,1
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,00
Пром.	Яйцо	40	4,78	4,05	0,25	56,6
	ИТОГО:	525	22,78	24,65	72,65	602,9
	День N 5- обед:					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,75	0,13	2,67	14,12
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,78	13,43	149,30
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	8,4	47,87	311,6
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1,0	0,7	2,7	21,2
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,0
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
	ИТОГО:	950	38,78	32,41	115,87	910,52
	ИТОГО:	1535	61,56	57,06	188,52	1513,42
	День N 6- завтрак:					
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	250	33,25	25,0	29,0	473,38
Пром.	Джем фруктовый	50	0,3	0	36,0	144,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183,0
	ИТОГО:	550	36,7	27,35	109,0	827,98
	День N 6- обед:					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	5,2	3,07	62,4
54-4с-2020	Рассольник домашний	250	5,73	7,73	14,45	149,9
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,7
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
	ИТОГО:	870	37,76	37,93	83,52	824,7
	ИТОГО:	1420	74,46	65,28	192,52	1652,68
	День N 7- завтрак:					

54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9,0	13,3	54,9	375,7
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,8	0	107,5
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,0
	ИТОГО:	515	22,5	25,9	83,3	656,4
	День N 7- обед:					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,12	0,25	3,75	22,8
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,13	149,5
54-3м-2020	Голубцы ленивые	100	8,4	7,9	6,4	130,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,13	7,07	26,4	185,87
Пром.	Сок абрикосовый	200	1,0	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,0
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
	ИТОГО:	920	26,10	19,4	113,98	736,27
	ИТОГО:	1435	58,75	143,31	206,7	1628,97
	День N 8- завтрак:					
54-4о-2020	Омлет с сыром	250	31,66	44,34	4,84	544,66
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
Пром.	Булочка	100	3,48	4,78	57,0	316,0
	ИТОГО:	550	39,74	53,52	74,34	967,86
	День N 8- обед:					
54-9з-2020	Салат из белокач. капусты с морковью и яблоком	100	1,4	10,2	6,0	120,9
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	7,63	12,63	142,78
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,8	10,1	18,2	179,0
54-6м-2020	Биточек из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
	ИТОГО:	950	38,75	30,8	118,77	905,32
	ИТОГО:	1500	78,49	84,32	193,11	1873,18
	День N 9- завтрак:					
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,5	8,13	35,50	242,13
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82
Пром.	Йогурт	100	2,8	2,5	4,2	79,0
	ИТОГО:	585	12,30	10,93	63,6	431,03
	День N 9- обед:					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	89,33	6,67	111,87
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,48	5,73	18,0	157,38
54-1г-2020	Макаронны отварные	200	7,07	6,53	43,73	262,4
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	100	16,75	15,88	6,63	236,5
54-11хн-2020	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,9	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
	ИТОГО:	920	38,65	30,19	106,16	853,21
	ИТОГО:	1505	50,95	41,12	169,76	1284,24
	День N 10- завтрак:					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,25	13,5	48,13	354,38
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82
Пром.	Яблоко	100	0,38	0,38	9,77	44,38

	ИТОГО:	585	17,13	17,68	86,3	571,96
	День N 10- обед:					
54-20з-2020	Горошек зеленый	100	3,0	0,25	6,0	37,0
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	250	5,78	4,18	14,25	117,58
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,13	7,07	26,4	185,87
54-14р-2020	Тефтели рыбные(минтай)	100	12,88	8,0	12,63	173,75
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,35	2,1	2,15	33,15
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,0
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
	ИТОГО:	950	32,74	22,5	105,43	754,55
	ИТОГО:	1535	49,87	40,18	191,73	1326,51
	итого	14800	641,98	747,03	1930,95	15652,17

Повар

Голубева

Е.А. Голубева