«Утверждаю»

Директор ИП Байрамова Р.А.

_____ Байрамова Р.А.

«__» _____ 2026 г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ (военвед) г.Зернограда

_____ Осадчая Г.Н.

«30» сентября 2026 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ УЧАСТНИКОВ СВО , ДЕТЕЙ ИЗ МАЛОИМУЩИХ И МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ, ДЕТЕЙ СИРОТ

МБОУ СОШ (ВОЕНВЕД) Г. ЗЕРНОГРАДА

НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной. Издательство «Хлебпродинформ», Москва 2004 г. Сборник технологических нормативов. Сборник блюд и кулинарных изделий для преприятий общественного питания, под редакцией Ф.Л.Марчука. Издательство «Хлебпродинформ», Москва,1996 г.

Сезон: зима-весна

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная группа- 10 лет					Возрастная группа 11 лет и старше				
		Масса порции	Б	Ж	У	К-кал	Масса порции	Б	Ж	У	К-кал
	1 день										
	ОБЕД										
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2	5,2	13,1	106	250	2,5	6,5	17,58	138,9
462	Тефтели из свинины с соусом	120	17,13	14,43	27,22	290,2	140	18,08	16,13	31,8	338,6
297	Каша пшеничная с маслом вязкая	150	3	4,1	16,6	119	180	3,6	4,9	19,9	142,8
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,28	70,8	30	2,22	0,27	14,28	70,8
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124	200	0,6		31,4	124
	ИТОГО	**700**	**24,95**	**24**	**102,6**	**710**	**800**	**27**	**27,8**	**114,96**	**815,1**
	2 день										
	ОБЕД										
132	Рассольник ленинградский	200	3	4,5	20,1	135	250	7,5	5,6	25,1	168,6
388	Котлета рыбная с соусом	120	14,88	10,33	31,85	255,2	140	15,04	14,18	44,25	385,8
5200	Пюре картофельное	150	3,1	8,3	21,8	189	180	3,7	12,05	17,4	226,8
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,25	70,8	30	2,22	0,27	14,25	70,8
684,685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
		700	**23,4**	**23,4**	**103**	**708**	**800**	**28,66**	**32,1**	**116**	**910**

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная гуппа- 10 лет					Возрастная группа 11 лет и старше				
		Масса порции	Б	Ж	У	К-кал	Масса порции	Б	Ж	У	К-кал
	3 день										
	ОБЕД										
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	220	250	2,9	2,5	21	220
402	Плов из курицы	200	18,18	20,93	50,72	357,7	300	22,68	28,7	70,7	468,2
	Хлеб пшеничный	50	2,22	0,27	14,28	70,8	50	2,22	0,27	14,28	70,8
684,685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
	ИТОГО	**700**	**23,5**	**23,7**	**101**	**706,5**	**800**	**28**	**31,47**	**120,98**	**817**
	4 день										
	ОБЕД										
139	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	5,6	22,3	167	250	6,2	5,6	28,17	208,8
456	Зразы с рубленные из свинины с соусом	120	9,18	10,63	21,82	202,2	140	10,71	13,4	25,45	235,9
297	Каша гречневая с маслом рассыпчаатая	150	5,6	7,2	27,5	260	180	9,87	9,65	33	312
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,28	70,8	30	2,22	0,27	14,28	70,8
684,685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
	ИТОГО	**700**	**23,4**	**23,7**	**100,9**	**758**	**800**	**29,2**	**28,92**	**115,9**	**885,5**

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная гуппа- 10 лет					Возрастная группа 11 лет и старше				
		Масса порции	Б	Ж	У	К-кал	Масса порции	Б	Ж	У	К-кал
	5 день										
	ОБЕД										
138	Суп картофельный с рисом	200	2,5	3	18,3	113	250	3,1	3,7	22	141
488	Курица тушенная в соусе	120	12,83	12,1	14,22	141,2	140	15	15,2	16,7	207,7
532	Макароны отварные с маслом	150	6,8	8,1	24,8	263	180	8,1	9,8	37,4	365,5
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,28	70,8	30	2,22	0,27	14,28	70,8
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124	200	0,6		31,4	124
	ИТОГО	**700**	**24,95**	**23,47**	**103**	**712**	**800**	**29,02**	**28,97**	**121,78**	**909**
	6 день										
	ОБЕД										
139	Суп картофельный с горохом	200	6,2	5,6	22,3	167	250	7,8	7	27,9	208,9
455	Котлета рубленая из свинины с капустой с соусом томатным	120	11,59	12,7	13,48	194,2	140	13,6	12,8	16,8	276,5
297	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	2,9	8,1	20,7	153	180	5,6	9,9	24,8	233,6
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,25	70,8	30	2,22	0,27	14,25	70,8
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124	200	0,6		31,4	124
	ИТОГО	**700**	**23,51**	**26,67**	**102,13**	**709**	**800**	**29,82**	**29,97**	**115,15**	**913,8**

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная гуппа- 10 лет					Возрастная группа 11 лет и старше				
		Масса порции	Б	Ж	У	К-кал	Масса порции	Б	Ж	У	К-кал
	7 день										
	ОБЕД										
138	Суп картофельный с пшеном	200	2,5	3	18,3	213	250	3,2	3,8	22,9	266,3
374	Минтай тушеный с овощами	120	13,78	9,73	20,6	212	140	16,1	12,33	24,1	265
520	Пюре картофельное	150	5,1	10,5	38,85	162,2	180	6,3	11,7	46,62	194,7
	Хлеб пшениччный	30	2,22	0,27	14,25	70,8	30	2,22	0,27	14,25	70,8
684,685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
	ИТОГО	**700**	**23,8**	**23,5**	**107**	**716**	**800**	**28,02**	**28,1**	**122,87**	**854,8**
	8 день										
	ОБЕД										
110	Борщ из свежей капусты	200	2	5,2	13,1	150	250	2,5	6,5	16,4	187,5
451	Котлета из свинины с соусом томатным	120	10,95	10,03	18,1	185,2	140	12,8	11,6	31,2	216,1
297	Каша гречневая с маслом рассыпчатая	150	8,43	9,2	45,85	252	180	13,4	10,6	55	302,4
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,25	70,8	30	2,22	0,27	14,25	70,8
684,685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
	ИТОГО	**700**	**23,8**	**24,7**	**106,3**	**716**	**800**	**31,12**	**28,97**	**131,85**	**834,8**

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная гуппа- 10 лет					Возрастная группа 11 лет и старше				
		Масса порции	Б	Ж	У	К-кал	Масса порции	Б	Ж	У	К-кал
	9 день										
	ОБЕД										
138	Суп картофельный с гречкой	200	2,6	5,3	14,3	159	250	3,3	6,6	17,9	198,8
462	Тефтели из свинины с соусом	120	13,45	12,03	16,91	194,1	140	15,7	14,1	29,8	236,5
302	Каша пшеничная вязкая	150	5,23	7,1	25,1	162,1	180	6,3	8,6	30,8	195,1
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,28	70,8	30	2,22	0,27	14,28	70,8
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124	200	0,6		31,4	124
	ИТОГО	**700**	**24,1**	**24,7**	**101,99**	**710**	**800**	**28,12**	**29,57**	**124,18**	**825,2**
	10 день										
	ОБЕД										
150	Суп рисовый с томатом	250	1,8	5,2	17,55	162,2	250	1,8	5,2	17,55	162,2
488	Рагу с курицей	200	19,5	18,7	58,2	417	300	27,25	26,05	77,3	618,4
	Хлеб пшеничный	50	2,22	0,27	14,25	70,8	50	2,22	0,27	14,25	70,8
684,685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
	ИТОГО	**700**	**23,72**	**24,17**	**105**	**708**	**800**	**31,47**	**31,52**	**124,1**	**909,4**