



Утверждаю:  
Директор МКОУ - Пролетарской СОШ

Р. Д. Бессарабова

*28.08.2026*

**Перспективное меню для  
организации питания на  
осенне-зимний период на  
базе МКОУ – Пролетарской  
СОШ на 2026-2027 учебный  
год. (начальная школа)**

| № рецепт | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг |
|----------|----------------|-------|-------|------|----------|-------|
|          |                | г     | г     | г    | г        | ккал  |

### Понедельник, 1 неделя

#### Обед

|                      |                                            |            |              |              |               |                |
|----------------------|--------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 28                   | Салат из свеклы с чесноком                 | 100        | 1,4          | 10,07        | 9,22          | 133,27         |
| 54-2с                | Борщ с капустой и картофелем и со сметаной | 200        | 4,69         | 6,09         | 10,09         | 114,21         |
| 54-4м                | Котлета из говядины                        | 90         | 18,26        | 18,13        | 16,26         | 301,73         |
| 54-4г                | Каша гречневая рассыпчатая                 | 150        | 8,25         | 6,97         | 49,91         | 238,87         |
| 54-3соус             | Соус красный основной                      | 30         | 0,9          | 0,81         | 2,67          | 21,93          |
| Пром                 | Сок фруктовый осветленный                  | 200        | 1            | 0,2          | 20,2          | 86,6           |
| Пром                 | Хлеб пшеничный                             | 50         | 3,46         | 0,36         | 22,27         | 108,45         |
| Пром                 | Хлеб ржаной                                | 30         | 2,11         | 0,52         | 11,66         | 59,76          |
| Пром                 | Апельсин                                   | 100        | 0,9          | 0,2          | 8,1           | 43             |
| <b>Итого за день</b> |                                            | <b>950</b> | <b>40,97</b> | <b>43,35</b> | <b>150,38</b> | <b>1107,82</b> |

### Вторник, 1 неделя

#### Обед

|                      |                                 |            |             |              |              |               |
|----------------------|---------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| 1\1                  | Салат цветной                   | 100        | 1,3         | 8,07         | 8,95         | 118,35        |
| 54-1с                | Щи из свежей капусты со сметан  | 200        | 4,61        | 6,05         | 5,69         | 96,05         |
| 54-11р               | Рыба тушеная в томате с овощами | 120        | 16,45       | 8,91         | 7,54         | 176,57        |
| 54-11г               | Картофельное пюре               | 150        | 3,07        | 6,07         | 19,8         | 145,8         |
| 54-23хн              | Кисель из смородины             | 200        | 0,2         | 0,1          | 12,3         | 50,5          |
| Пром                 | Хлеб пшеничный                  | 50         | 3,46        | 0,36         | 22,27        | 108,45        |
| Пром                 | Хлеб ржаной                     | 30         | 2,11        | 0,52         | 11,66        | 59,76         |
| <b>Итого за день</b> |                                 | <b>850</b> | <b>31,2</b> | <b>30,08</b> | <b>88,21</b> | <b>755,48</b> |

### Среда, 1 неделя

#### Обед

|                      |                                                          |            |              |              |               |                |
|----------------------|----------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                      | Салат картофельный с зеленым горошком (консервированным) | 100        | 0,88         | 7,2          | 5,36          | 89,36          |
| 54-34з               |                                                          |            |              |              |               |                |
| 54-18с               | Свекольник со сметаной                                   | 200        | 1,8          | 4,28         | 10,65         | 88,29          |
| 210                  | Курица в соусе с томатом                                 | 120        | 34,5         | 41,62        | 5,44          | 534,29         |
| 54-1г                | Макароны отварные                                        | 200        | 7,1          | 7,4          | 43,7          | 269,3          |
| 54-1хн               | Компот из смеси сухофруктов                              | 200        | 0,5          | 0            | 19,8          | 81             |
| Пром                 | Хлеб пшеничный                                           | 50         | 3,46         | 0,36         | 22,27         | 108,45         |
| Пром                 | Хлеб ржаной                                              | 30         | 2,11         | 0,52         | 11,66         | 59,76          |
| <b>Итого за день</b> |                                                          | <b>900</b> | <b>50,35</b> | <b>61,38</b> | <b>118,88</b> | <b>1230,45</b> |

### Четверг, 1 неделя

#### Обед

|        |                                 |     |      |      |       |       |
|--------|---------------------------------|-----|------|------|-------|-------|
| 54-8з  | Салат из капусты с морковью     | 100 | 1,7  | 10,2 | 9,7   | 135,8 |
| 54-7с  | Суп картофельный с макарон издл | 200 | 5,16 | 2,77 | 18,49 | 119,6 |
| 54-9м  | Жаркое-по домашнему             | 250 | 25,1 | 24,2 | 21,5  | 403,7 |
| 54-2гн | Чай с сахаром                   | 200 | 0,2  | 0    | 6,5   | 26,8  |
| 54-2в  | Коржик молочный                 | 40  | 2,6  | 4,5  | 24,8  | 150   |

|      |             |     |      |      |       |       |
|------|-------------|-----|------|------|-------|-------|
| Пром | Хлеб ржаной | 30  | 2,11 | 0,52 | 11,66 | 59,76 |
| Пром | Яблоко      | 100 | 0,6  | 0,6  | 14,7  | 71    |

|                      |            |              |              |               |               |
|----------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>Итого за день</b> | <b>920</b> | <b>37,47</b> | <b>42,79</b> | <b>107,35</b> | <b>966,66</b> |
|----------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|

### Пятница, 1 неделя

#### Обед

|          |                            |     |       |      |       |        |
|----------|----------------------------|-----|-------|------|-------|--------|
| 29       | Салат из свеклы с яблоком  | 100 | 1,11  | 5,16 | 12,29 | 89,01  |
| 54-8с    | Суп картофельный с горохом | 200 | 6,68  | 4,6  | 16,28 | 133,13 |
| 177      | Бифштекс рубленый паровой  | 70  | 21,85 | 14,4 | 5,21  | 217,84 |
| 54-1г    | Макароны отварные          | 200 | 7,1   | 7,4  | 43,7  | 269,3  |
| 54-3соус | Соус красный основной      | 30  | 0,9   | 0,81 | 2,67  | 21,93  |
| 284      | Компот из яблок с лимоном  | 200 | 0,25  | 0,25 | 25,35 | 104,07 |
| Пром     | Хлеб пшеничный             | 50  | 3,46  | 0,36 | 22,27 | 108,45 |
| Пром     | Хлеб ржаной                | 30  | 2,11  | 0,52 | 11,66 | 59,76  |

|                      |            |              |             |               |                |
|----------------------|------------|--------------|-------------|---------------|----------------|
| <b>Итого за день</b> | <b>880</b> | <b>43,46</b> | <b>33,5</b> | <b>139,43</b> | <b>1003,49</b> |
|----------------------|------------|--------------|-------------|---------------|----------------|

### Понедельник, 2 неделя

#### Обед

|        |                              |     |      |       |       |        |
|--------|------------------------------|-----|------|-------|-------|--------|
| 2      | Салат Витаминный             | 100 | 1,14 | 10,14 | 11,54 | 141,94 |
| 54-2с  | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 4,69 | 6,09  | 10,09 | 114,21 |
| 54-11м | Плов из отварной говядины    | 250 | 19,1 | 19,3  | 48,2  | 443    |
| Пром   | Сок фруктовый осветленный    | 200 | 1    | 0,2   | 20,2  | 86,6   |
| Пром   | Хлеб пшеничный               | 50  | 3,46 | 0,36  | 22,27 | 108,45 |
| Пром   | Хлеб ржаной                  | 30  | 2,11 | 0,52  | 11,66 | 59,76  |

|                      |            |             |              |               |               |
|----------------------|------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>Итого за день</b> | <b>830</b> | <b>31,5</b> | <b>36,61</b> | <b>123,96</b> | <b>953,96</b> |
|----------------------|------------|-------------|--------------|---------------|---------------|

### Вторник, 2 неделя

#### Обед

|        |                                   |     |      |      |       |        |
|--------|-----------------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| 9      | Салат из моркови                  | 100 | 1,2  | 9    | 6,7   | 111,9  |
| 54-11с | Суп крестьянский с крупой         | 200 | 4,93 | 6,21 | 11,24 | 120,73 |
| 275    | Бефстроганов из сердца гов отварн | 90  | 7,61 | 5,94 | 5,26  | 136,97 |
| 54-11г | Каротфельное пюре                 | 200 | 4,1  | 8,1  | 26,4  | 194,4  |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов       | 200 | 0,5  | 0    | 19,8  | 81     |
| Пром   | Хлеб пшеничный                    | 50  | 3,46 | 0,36 | 22,27 | 108,45 |
| Пром   | Хлеб ржаной                       | 30  | 2,11 | 0,52 | 11,66 | 59,76  |
| Пром   | Банан                             | 120 | 1,5  | 0,5  | 21    | 96     |

|                      |            |              |              |               |               |
|----------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>Итого за день</b> | <b>990</b> | <b>25,41</b> | <b>30,63</b> | <b>124,33</b> | <b>909,21</b> |
|----------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|

### Среда, 2 неделя

#### Обед

|          |                                |     |       |       |       |        |
|----------|--------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| 54-16з   | Венигрет с растительным маслом | 100 | 1,2   | 9     | 6,7   | 111,9  |
| 54-27с   | Суп с рыбными консервами       | 200 | 7,89  | 4,09  | 12,41 | 117,96 |
| 208      | Кнели из кур                   | 75  | 12,78 | 14,51 | 5,91  | 205,32 |
| 54-6г    | Рис отварной                   | 200 | 4,8   | 7,2   | 48,6  | 278,3  |
| 54-3соус | Соус красный основной          | 30  | 0,9   | 0,81  | 2,67  | 21,93  |

|        |                     |     |      |      |       |        |
|--------|---------------------|-----|------|------|-------|--------|
| 54-7хн | Компот из смородины | 200 | 0,3  | 0,1  | 8,4   | 35,4   |
| Пром   | Хлеб пшеничный      | 50  | 3,46 | 0,36 | 22,27 | 108,45 |
| Пром   | Хлеб ржаной         | 30  | 2,11 | 0,52 | 11,66 | 59,76  |

|                      |            |              |              |               |               |
|----------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>Итого за день</b> | <b>885</b> | <b>33,44</b> | <b>36,59</b> | <b>118,62</b> | <b>939,02</b> |
|----------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|

#### Четверг, 2 неделя

##### Обед

|          |                                                      |     |      |      |       |        |
|----------|------------------------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| 54-9з    | Салат из белокочанной капусты<br>морковью и яблоками | 100 | 1,4  | 10,2 | 6     | 120,6  |
| 54-3с    | Рассольник "Ленинградский"                           | 200 | 4,73 | 6,24 | 13,6  | 129,37 |
| 54-6м    | Биточки из говядины                                  | 75  | 13,7 | 13,6 | 12,2  | 226,3  |
| 54-1г    | Макароны отварные                                    | 200 | 7,1  | 7,4  | 43,7  | 269,3  |
| 54-3соус | Соус красный основной                                | 30  | 0,9  | 0,81 | 2,67  | 21,93  |
| 54-2гн   | Чай с сахаром                                        | 200 | 0,2  | 0    | 6,5   | 26,8   |
| 54-9в    | Булочка школьная                                     | 60  | 5,2  | 1,9  | 34    | 173,8  |
| Пром     | Хлеб ржаной                                          | 30  | 2,11 | 0,52 | 11,66 | 59,76  |
| Пром     | Яблоко                                               | 100 | 0,6  | 0,6  | 14,7  | 71     |

|                      |            |              |              |               |                |
|----------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Итого за день</b> | <b>995</b> | <b>35,94</b> | <b>41,27</b> | <b>145,03</b> | <b>1098,86</b> |
|----------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|

#### Пятница, 2 неделя

##### Обед

|        |                                |     |      |      |       |        |
|--------|--------------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| 54-11з | Салат из моркови и яблок       | 100 | 0,9  | 10,2 | 7,2   | 123,8  |
| 54-5с  | Суп из овощей с фрикад мясными | 200 | 8,64 | 4,32 | 13,92 | 129    |
| 54-10м | Капуста тушеная с мясом        | 200 | 22,1 | 22,8 | 13,2  | 347,1  |
| 54-11г | Картофельное пюре              | 150 | 3,1  | 6    | 19,7  | 145,8  |
| 54-2хн | Компот из кураги               | 200 | 1    | 0,1  | 15,7  | 66,9   |
| Пром   | Хлеб пшеничный                 | 50  | 3,46 | 0,36 | 22,27 | 108,45 |
| Пром   | Хлеб ржаной                    | 30  | 2,11 | 0,52 | 11,66 | 59,76  |

|                      |            |              |             |               |               |
|----------------------|------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
| <b>Итого за день</b> | <b>930</b> | <b>41,31</b> | <b>44,3</b> | <b>103,65</b> | <b>980,81</b> |
|----------------------|------------|--------------|-------------|---------------|---------------|

|                              | Масса<br>г | Белки<br>г | Жиры<br>г | Углеводы<br>г | Энергет<br>ккал |
|------------------------------|------------|------------|-----------|---------------|-----------------|
| Средние показатели за период | 9130       | 371,05     | 400,5     | 1219,84       | 9945,76         |