



**Перспективное меню для
организации питания на
осенне-зимний период на
базе МКОУ – Пролетарской
СОШ на 2026-2027 учебный
год. (5-11 классы)**

№ 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	10,08	9,22	133,28
54-4м	Котлета из говядины	100	18,26	18,13	16,26	301,73
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	57,9	318,5
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	60	4,62	0,48	29,7	144,6
Пром	Хлеб ржаной	40	3,16	0,88	19,43	89,64

Итого за день **730 40,34 39,88 155,38 1096,28**

Вторник 1 неделя

Обед

1	Салат цветной	100	1,3	8,07	8,95	118,35
54-11р	Рыба тушеная с овощами	120	16,45	8,91	7,54	176,57
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	144,6
Пром	Хлеб ржаной	40	3,16	0,88	19,43	89,64

Итого за день **720 29,83 26,54 104,32 774,06**

Среда 1 неделя

Обед

54-34з	Салат картофельн с зелен горошк	100	0,88	7,2	5,36	89,36
210	Курица в соусе с томатом	120	34,5	41,62	5,44	534,29
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	144,6
Пром	Хлеб ржаной	40	3,16	0,88	19,43	89,64

Итого за день **720 50,76 56,78 123,43 1201,29**

Четверг 1 неделя

Обед

54-8з	Салат из капусты с морковью	100	1,7	10,2	9,7	135,8
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 пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	144,6
Пром	Хлеб ржаной	50	3,16	0,88	19,43	89,64

Итого за день **700 37,38 40,26 111,63 950,54**

Пятница 1 неделя**Обед**

29	Салат из свеклы с яблоком	100	1,11	5,16	12,29	89,01
177	Бифштекс рубленый паровой	70	21,85	14,4	0,21	217,84
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	7,4	53,7	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	60	4,62	0,48	29,7	144,6
Пром	Хлеб ржаной	40	3,16	0,88	19,43	89,64

Итого за день	700	38,99	29,38	143,35	936,39
----------------------	------------	--------------	--------------	---------------	---------------

Понедельник 2 неделя**Обед**

2	Салат Витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	58,3	435,4
Пром	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром	Хлеб пшеничный	100	4,62	0,48	29,7	144,6
Пром	Хлеб ржаной	50	3,16	0,88	19,43	89,64

Итого за день	700	29,02	30,1	139,17	898,18
----------------------	------------	--------------	-------------	---------------	---------------

Вторник 2 неделя**Обед**

9	Салат из моркови	100	1,2	9	6,7	111,9
275	Бефстроганов из сердца гов отварн	100	7,61	5,94	5,26	136,97
54-11г	Картофельное 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	60	4,62	0,48	29,7	144,6
Пром	Хлеб ржаной	40	3,16	0,88	19,43	89,64

Итого за день	700	21,19	24,4	107,29	758,51
----------------------	------------	--------------	-------------	---------------	---------------

Среда 2 неделя**Обед**

54-16з	Венигрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,9
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	60	4,62	0,48	29,7	144,6
Пром	Хлеб ржаной	40	3,16	0,88	19,43	89,64

Итого за день	705	27,76	32,98	121,41	887,09
----------------------	------------	--------------	--------------	---------------	---------------

Четверг 2 неделя**Обед**

54-9з	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	10,2	6	120,6
-------	-------------------------------	-----	-----	------	---	-------

	морковью и яблоками					
54-6м	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	7,4	53,7	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	40	3,16	0,88	19,43	89,64

Итого за день	705	31,66	34,79	134,5	928,37
----------------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Пятница 2 неделя

Обед

54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	123,8
54-10м	Капуста тушенная 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	60	4,62	0,48	29,7	144,6
Пром	Хлеб ржаной	40	3,16	0,88	19,43	89,64

Итого за день	750	34,88	40,46	104,93	917,84
----------------------	------------	--------------	--------------	---------------	---------------

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за период	7130	341,81	355,57	1245,41	9348,55