

Школа

МАОУ СОШ №2

Утвердил: должность

Директор МАОУ СОШ №2

Примерное 10 дневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

11 лет и старше

фамилия

Паньшина И.С.

дата

8

10

2026

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6.24	8.14	33.02	228.53	17/4		142.7	0.6	0.1	0.2	0.7
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.64	3.34	24.1	134.77	36/1		110.6	0.9	0	0.1	0.5
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.20	14.07	67.17	Б/№		0	0	0	0	0
			фрукты													
			йогурт	Яблоко	120	0.48	0.48	13.92	58.42	Б/№		19.2	2.6	0	0	12
			бутерброд	Батон с маслом сливочным	40/12	3.18	9.90	21.48	187.09	Б/№		11.7	0.8	0.1	0	0
			итого		600	15.52	22.06	106.59	675.98		0	284.2	4.9	0.2	0.3	13.2
1	1	Обед	закуска	Огурец свежий	100	0.78	0.10	3.43	15.61	Б/№		22.5	0.6	0	0	9.8
			1 блюдо	суп из овощей со сметаной	290	11.47	15.72	12.99	236.94	20/2		35.6	1.6	0.1	0.2	9
			2 блюдо	биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	120	17.25	14.18	7.70	228.05	16/8		10.6	2.3	0	0.1	0
			гарнир	макаронные изделия отварные	180	6.36	3.57	40.93	220.73	46/3		12.6	0.69	0.1	0	0
			напиток	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0.00	0.00	18.95	70.71	Б/№		0	0	0.3	0.3	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	2.98	0.30	21.11	100.76	Б/№		0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	16.68	77.35	Б/№		14	1.6	0.1	0	0
			итого		975	41.48	34.35	121.79	950.15		0	95.3	6.79	0.6	0.6	26.8
1	1	Итого за день:			1575	57	56.41	228.38	1626.13		0	379.5	11.69	0.8	0.9	40
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсянная молочная с маслом сливочным	250	9.63	11.40	42.71	307.22	6/4		174.6	1.9	0.2	0.2	0.7
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.14	3.21	14.39	96.37	32/10		116.7	0.1	0	0.1	0.5
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.20	14.07	67.17	Б/№		0	0	0	0	0
			фрукты	Сок	200	1.00	0.20	20.60	86.48	Б/№		14	2.8	0	0	0.4
			бутерброд	Батон с сыром	40/13	6.50	4.66	21.32	153.39	Б/№		138.8	0.9	0.1	0	0.1
			итого		652	22.25	19.67	113.09	710.63		0	444.1	5.7	0.3	0.3	1.7
			закуска	Помидор	100	1.08	0.20	5.10	25.41	Б/№		13.7	0.9	0.1	0	24.5
1	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	290	14.98	14.50	24.31	282.28	16/2		44.2	2.8	0.2	0.5	6.1
			2 блюдо	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	220	15.45	11.77	34.57	303.00	53/8		26.8	3	0.2	0.2	14.4
			напиток	компот из сухофруктов	200	1.02	0.06	23.18	87.6	6/10		31.3	0.6	0	0	0.3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	2.98	0.30	21.11	100.76	Б/№		0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	45	2.97	0.54	18.77	87.02	Б/№		31.6	3.3	0.2	0.2	16
				соус сметанный	70	0.84	5.10	30.70	61.86	7/11		5.1	3	18.4	0.1	0
			итого		970	39.32	32.47	157.74	947.93		0	152.7	13.6	19.1	1	61.3
1	2	Итого за день:			1622	61.57	52.14	270.83	1658.56		0	596.8	19.3	19.4	1.3	63
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка (сырники) из творога	200	33.80	19.20	26.86	418.51	8/5		283.1	1	0.1	0.5	0.5
				молоко сгущенное	20	1.44	1.70	11.10	63.48	Б/№		61.4	0	0	0.1	0.2
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0.12	0.02	5.06	20.53	29/10		2.2	0.1	0	0	0.8

			хлеб											
			бутерброд	Батон с маслом сливочным	30/10	2.39	8.15	16.12	146.92	Б/№	9	0.6	0	0
			фрукты											
			Сок	Яблоко	110	0.44	0.44	12.76	53.55	Б/№	19.2	2.6	0	0
			итого		660	38.19	29.51	71.9	702.99	0	374.9	4.3	0.1	0.6
				Горошек зеленый	60	1.82	2.47	6.7	50.52	1/1	11.8	0.4	0.1	0
1	3	Обед	закуска	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	62.78	1/6	22	1	0	0.2
			1 блюдо	Рассольник с крупой и сметаной	280	9.54	12.14	18.77	219.83	11/2	28.4	1.4	0.1	0.1
			2 блюдо	мясо кур отварное в соусе	120	13.97	13.42	2.92	188.17	2/9	14.2	1.1	0	0.1
			гарнир	Картофельное пюре	180	3.73	4.40	26.49	159.10	3/3	40.7	1.3	0.1	0.1
			напиток	Кисель с витаминами Витошка	200	0.00	0.00	22.33	91.53	Б/№	0	0	0.3	0.3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2.31	0.23	16.42	78.37	Б/№	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	14.16	67.68	Б/№	10.5	1.2	0.1	0
			итого		950	38.76	37.68	108.07	917.98	0	65.4	3.6	0.5	0.5
1	3	Итого за день:			1610	76.95	67.19	179.97	1620.97	0	440.3	7.9	0.6	1.1
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7.46	6.58	42.09	251.38	15/4	144	0.9	0.1	0.2
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.64	3.34	21.1	134.77	36/10	110.6	0.9	0	0.1
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.20	14.07	67.17	Б/№	0	0	0	0
			бутерброд	Батон с сыром	40/20	8.34	6.52	21.32	177.93	4/13	208.8	0.9	0.1	0.1
			Йогурт	Сок	200	1.00	0.20	20.60	86.48	Б/№	14	2.8	0	0
			фрукты											
			итого		680	22.42	16.84	119.18	717.73		477.4	5.5	0.2	0.4
1	4	Обед	закуска	Помидор	100	1.08	0.20	5.10	25.41	Б/№	13.7	0.9	0.1	0
			1 блюдо	Уха рыбацкая	300	11.84	5.86	17.99	169.96	34/2	18.5	1	0.1	0.1
			2 блюдо	Гуляш из мяса говядины	120	17.86	18.83	6.44	265.40	12/8	18	2.7	0.1	0.1
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.89	2.07	41.37	205.1	39/3	14	4.2	0.2	0.1
			напиток	Напиток из шиповника	200	0.24	0.10	14.60	55.74	37/10	4.4	0.2	0	0
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.33	23.45	111.95	Б/№	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	20.85	96.69	Б/№	17.5	2	0.1	0
			итого		1000	45.52	27.99	129.8	930.25	0	86.1	11	0.6	0.3
1	4	Итого за день:			1680	67.94	44.83	248.98	1647.98	0	563.5	16.5	0.8	0.7
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6.64	6.36	36.84	229.18	5/4	115.9	0.5	0.1	0.1
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.14	3.21	14.39	96.37	32/10	116.7	0.1	0	0.1
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.20	14.07	67.17	Б/№	0	0	0	0
			бутерброд	Батон с маслом	40/15	3.20	12.08	21.52	206.91	Б/№	12.4	0.8	0.1	0
			фрукты	Яблоко	120	0.48	0.48	13.92	58.42	Б/№	19.2	2.6	0	0
			итого		654	15.44	22.33	100.74	658.05	0	264.2	4	0.2	0.2
1	5	Обед	закуска	Горошек зеленый	40	1.22	1.64	4.47	33.68	1/1	7.8	0.3	0	0
				Огурец свежий	60	0.47	0.06	2.06	9.37	Б/№	13.5	0.4	0	0
			1 блюдо	Суп лапша на курином бульоне	280	9.51	10.53	15.80	194.83	22/2	19.5	1.3	0	0.1
			2 блюдо	рыба, запеченая в омлете	120	22.03	14.83	2.97	233.34	8/7	28.6	0.9	0.1	0.2

			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	180	4.36	3.81	45.92	236.10	43/3	7.5	0.6	0	0	0
			напиток	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0.00	0.00	18.95	70.71	Б/№	0	0	0.3	0.3	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	2.98	0.30	21.11	100.76	Б/№	0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	45	2.97	0.54	18.77	87.02	Б/№	17.5	2	0.1	0	0
			итого		970	43.54	31.71	130.05	965.81		0	94.4	5.5	0.5	18.7
1	5		Итого за день:		1624	58.98	54.04	230.79	1623.86		0	358.6	9.5	0.7	31.7
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронник	220	11.46	11.70	52.23	358.12	5/5	111.4	1.4	0.1	0.2	0.4
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	9.83	38.66	29/10	2.2	0.1	0	0	0.8
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.20	14.07	67.17	Б/№	0	0	0	0	0
			бутерброд	Батон с сыром	40/20	8.34	6.52	21.32	177.93	4/13	208.8	0.9	0.1	0.1	0.1
				Сок	200	1.00	0.20	20.60	86.48	Б/№	14	2.8	0	0	0.4
			фрукты												
			итого		680	22.9	18.64	118.05	728.36		0	336.4	5.2	0.2	1.7
2	1	Обед	закуска	Огурец свежий	100	0.78	0.10	3.43	15.61	Б/№	22.5	0.6	0	0	9.8
			1 блюдо	Борщ со сметаной	290	11.32	14.16	11.07	212.95	3/2	45.9	1.7	0	0.1	11.2
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса кур	120	17.80	14.92	11.14	250.43	5/9	48	1.4	0.1	0.2	0.4
			гарнир	Картофель в молоке	180	3.99	4.62	24.32	153.37	2/3	122.6	1.5	0.1	0.2	0.4
			напиток	компот из кураги с изюмом	200	0.72	0.03	23.24	88.19	10/10	17.4	0.4	0	0	0.2
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	2.98	0.30	21.11	100.76	Б/№	0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	42	2.77	0.50	17.51	81.22	Б/№	14.7	1.6	0.1	0	0
			итого		977	40.36	34.63	111.82	902.53		0	271.1	7.2	0.3	22
2	1		Итого за день:		1657	63.26	53.27	229.87	1630.89		0	607.5	12.4	0.5	23.7
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6.49	7.92	50.55	298.18	9/4	117.3	0.7	0.1	0.2	0.5
			гор.напиток	Какао с молоком (вариант 2)	200	3.64	3.34	15.02	100.26	36/10	110.4	0.9	0	0.1	0.5
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.20	14.07	67.17	Б/№	0	0	0	0	0
			бутерброд	Батон с маслом сливочным	40/12	3.18	9.90	21.48	187.09	Б/№	11.7	0.8	0.1	0	0
				Яблоко	110	0.44	0.44	12.76	53.55	Б/№	19.2	2.6	0	0	12
			фрукты												
			итого		590.00	15.73	21.80	113.88	706.25		0	258.6	5	0.2	13
			закуска	Горошек зеленый	60	1.82	2.47	6.70	50.52	1/1	11.8	0.4	0.1	0	5.9
				яйцо	40	5.08	4.60	0.28	62.78	1/6	22	1	0	0.2	0
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	280	8.91	9.71	9.27	157.15	7/2	43.5	1.2	0	0	13.9
			2 блюдо	макаронные изделия отварные	180	6.36	3.57	40.93	220.73	46/3	12.6	0.69	0.1	0	0
			гарнир	мясо кур отварное в соусе	110	12.80	12.13	2.68	172.49	2/9	14.2	1.1	0	0.1	0.5
			напиток	компот из сухофруктов	200	1.02	0.06	23.18	87.6	6/10	31.3	0.6	0	0	0.3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56	Б/№	0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	45	2.97	0.54	18.77	87.02	Б/№	14	1.6	0.1	0	0
			итого		955	41.6	33.34	120.57	927.85		0	149.4	6.59	0.3	20.6
2	2		Итого за день:		1545	57.33	55.14	234.45	1634.1		0	408	11.59	0.5	33.6
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9.78	9.98	43.1	291.27	2/4	159	3.4	0.2	0.3	0.7
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.14	3.21	14.39	96.37	32/10	116.7	0.1	0	0.1	0.5

			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.20	14.07	67.17	Б/№		0	0	0	0	0
			бутерброд	Батон с сыром	40/14	6.76	4.92	21.32	156.89	4/13		148.8	0.9	0.1	0.1	0.1
			фрукты	Сок	200	1.00	0.20	20.60	86.48	Б/№		14	2.8	0	0	0.4
			итого		636	22.66	18.51	113.48	698.18		0	438.5	7.2	0.3	0.5	1.7
2	3	Обед	закуска	огурец свежий	60	0.47	0.06	2.06	9.37	Б/№		13.5	0.4	0	0	5.9
				икра из кабачков	40	0.74	3.49	3.88	47.98	28/3		16.1	0.3	0	0	2.7
			1 блюдо	Рассольник с крупой и сметаной	280	9.54	12.12	18.77	219.83	11/2		30.3	2.4	0.1	0	0
			2 блюдо	рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	110	16.71	19.71	5.80	267.86	45/8		21.8	2.5	0	0.2	0
			гарнир	Картофельное пюре	180	3.73	4.40	26.49	159.10	3/3		40.7	1.3	0.1	0.1	6.5
			напиток	Компот из яблок и изюма	200	0.25	0.16	17.68	69.12	4/10		6.5	0.9	0	0	1.6
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	2.98	0.30	21.11	100.76	Б/№		0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	45	2.97	0.54	18.77	87.02	Б/№		15.8	1.8	0.1	0	0
			итого		960	37.39	40.78	114.56	961.04		0	144.7	9.6	0.3	0.3	16.7
2	3	Итого за день:			1596	60.05	59.29	228.04	1659.22		0	583.2	16.8	0.6	0.8	18.4
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	8.18	8.26	40.70	267.83	11/4		121	1.3	0.2	0.1	0.5
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	9.83	38.66	29/10		2.2	0.1	0	0	0.8
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56	Б/№		0	0	0	0	0
			фрукты													
			бутерброд	Батон с маслом сливочным	40/16	3.21	12.80	21.53	213.51	Б/№		12.6	0.8	0.1	0	0
				Яблоко	120	0.48	0.48	13.92	58.42	Б/№		19.2	2.6	0	0	12
			итого		610	14.63	21.82	104.74	667.98		0	155	4.8	0.3	0.1	13.3
2	4	Обед	закуска	помидор	100	1.08	0.20	5.10	25.41	Б/№		13.7	0.9	0.1	0	24.5
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	290	12.65	11.39	23.60	245.61	18/2		24.3	1.8	0.1	0.2	6.5
			2 блюдо	биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	120	17.25	14.18	7.70	228.05	16/8		10.6	2.3	0	0.1	0
			гарнир	Капуста тушеная (2 вариант)	200	4.66	3.8	23.14	134.82	11/3		106.5	1.5	0.1	0.1	41.7
			напиток	Кисель с витаминами Витошка	200	0.00	0.00	22.33	91.53	Б/№		0	0	0.3	0.3	0.8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.33	23.45	111.95	Б/№		0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	20.85	96.69	Б/№		17.5	2	0.1	0	0
			итого		1010	42.25	30.5	126.17	934.06		0	172.6	8.5	0.7	0.7	73.5
2	4	Итого за день:			1620	56.88	52.32	230.91	1602.04		0	327.6	13.3	1	0.8	86.8
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет запеченный или паровой	220	21.40	23.31	3.73	309.80	2/6		148.9	3.7	0.1	0.7	0.3
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.64	3.34	24.1	134.77	36/10		110.6	0.9	0	0.1	0.5
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.20	14.07	67.17			0	0	0	0	0
			бутерброд	батон с сыром	30/10	4.94	3.56	15.99	115.92	4/13		106.6	0.7	0	0	0.1
				Сок	200	1.00	0.20	20.60	86.48	Б/№		14	2.8	0	0	0.4
			итого		650	32.96	30.61	78.49	714.14		0	380.1	8.1	0.1	0.8	1.3
2	5	Обед	закуска	Огурец свежий	100	0.78	0.10	3.43	15.61	Б/№		22.5	0.6	0	0	9.8
			1 блюдо	Борщ со сметаной	280	8.96	11.92	11.07	183.39	3/2		43.9	1.5	0	0	11.1
			2 блюдо	Бефстроганов из отварного мяса говядины	110	17.74	18.91	7.25	269.45	7/8		76	2.4	0.1	0.2	0.4
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6.36	3.57	40.93	220.73	46/3		12.6	0.69	0.1	0	0

		напиток	компот из кураги и изюма	200	0.72	0.03	23.24	88.19	10/10		17.4	0.4	0	0	0.2
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	42	2.64	0.26	18.76	89.56	Б/№		0	0	0	0	0
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	45	2.51	0.46	15.85	73.48	Б/№		15.8	1.8	0.1	0	0
		итого		957	39.71	35.25	120.53	940.41		0	188.2	7.39	0.3	0.2	21.5
2	5	Итого за день:		1607	72.67	65.86	199.02	1650.05		0	568.3	15.49	0.4	1	22.8
		Среднее значение за период:		16136	632.63	560.49	2281.24	16353.8			4833.3	134.47	25.3	8.8	416
		Среднее значение за период:		1613.6	63.263	56.049	228.124	1635.38			483.33	13.447	2.53	0.88	41.6
			норма по СанПин		54	55.2	229.8	1632							