Утверждаю Директор МБОУ Марьевской сош им. война -афганца Лапшичева Н.П. Зайцева С.А.
«01» сентября 2026 года.

Примерное 10-ти дневное М Е Н Ю
для,учащихся 11 лет и старше на 2026 – 2027 учебного года
МБОУ Марьевская сош

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 1							
обед	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
	Суп фасолевый	250	5,49	5,30	17,53	168,25	102
	Пельмени мясные (полуфабрикат)	230	21,00	23,90	84,75	544,18	392
	Напиток с витаминами Витошка	180	0,00	0,00	17,10	72,00	507
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,00	9,40	46,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,00	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА обед:		*810,00*	*31,19*	*29,70*	*150,50*	*946,40*	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		810,00	31,19	29,70	150,50	946,40	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 2							
обед	Салат из капусты квашеной	100	1,00	5,16	4,66	66,33	47
	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	3,84	19,50	128,25	103
	Жаркое по домашнему	230	14,06	33,71	14,50	437,71	259
	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	12,32	50,27	377
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	14,10	69,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,00	0,48	45,98	Н
ИТОГО ЗА обед:		*810,00*	*21,26*	*42,71*	*65,56*	*797,54*	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		*810,00*	*21,26*	*42,71*	*65,56*	797,54	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 3							
обед	Салат "Розовый" из капусты и свеклы	100	0,80	1,90	3,80	36,80	101
	Суп гороховый	250	6,49	6,60	17,53	148,25	102
	Плов из птицы	230	24,00	26,37	59,97	525,27	291
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	14,10	69,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,00	0,48	45,98	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,08	30,81	118,00	349
ИТОГО ЗА обед:		*830*	*35,29*	*34,95*	*126,69*	*943,3*	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		830,00	35,29	34,95	126,69	943,30	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 4							
обед	Салат из белокачанной капусты	100	1,33	3,20	7,33	61,27	45
	Суп рисовый	250	1,97	2,70	15,03	85,75	101
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,46	5,90	41,00	195,00	203
	Кнели куринные с рисом	100	19,50	20,32	30,00	400,00	142
	Чай с лимоном	200	0,11	0,00	12,32	50,27	377
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,00	9,40	46,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,00	0,48	45,98	Н
ИТОГО ЗА обед:		*880*	*31,01*	*32,12*	*115,56*	*884,27*	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		880,00	31,01	32,12	115,56	884,27	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 5							
обед	Салат "Розовый" из капусты и свеклы	100	0,80	1,90	3,80	36,80	101
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,50	82
	Шницель	100	23,14	20,58	70,31	527,00	319
	Пюре картофельное	180	3,00	4,80	25,45	137,00	312
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,00	9,40	46,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,00	0,48	45,90	Н
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	30,81	118,00	349
ИТОГО ЗА обед:		*850*	*31,98*	*32,28*	*151,18*	*1014,2*	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		850,00	31,98	32,28	151,18	1014,20	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 1							
обед	Салат "Розовый" из капусты и свеклы	100	0,80	1,90	3,80	36,80	101
	Щи	250	1,77	4,95	7,99	89,75	88
	Плов по "Купечески" со свинины	230	25,42	25,35	95,36	660,20	291
	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	17,10	72,00	507
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	14,10	69,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,00	0,48	45,98	Н
ИТОГО ЗА обед:		*830*	*31,39*	*32,2*	*138,83*	*973,73*	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		830	31,39	32,20	138,83	973,73	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 2							
обед	Салат из квашенной капусты	100	2,66	7,16	8,66	104,00	52
	Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	302
	Тефтели в сметанно томатном соусе	110	6,96	16,11	11,61	223,00	279/331
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,00	9,40	46,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,00	0,48	45,98	Н
ИТОГО ЗА обед:		*870*	*28,97*	*35,85*	*111,23*	*936,05*	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		870	28,97	35,85	111,23	936,05	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 3							
обед	Салат "Розовый"	100	0,80	1,90	3,80	36,80	101
	Суп рисовый	250	1,97	2,71	12,11	83,02	101
	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	100	13,91	26,73	14,05	352,72	295
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,94	36,55	234,86	203
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	14,10	69,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,00	0,48	45,98	Н
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	30,81	118,00	349
ИТОГО ЗА обед:		*860*	*27,23*	*38,36*	*111,9*	*940,38*	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		860	27,23	38,36	111,90	940,38	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 4							
обед	Капуста тушенная	100	2,03	3,66	5,20	77,00	139
	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,80	17,35	118,23	103
	Рагу из птицы	230	21,40	25,66	60,00	463,00	289
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	18,80	92,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,00	0,70	68,97	Н
	Чай с лимоном	200	0,11	0,00	12,32	50,27	377
ИТОГО ЗА обед:		*850*	*30,95*	*32,12*	*114,37*	*869,47*	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		850,00	30,95	32,12	114,37	869,47	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 5							
	Салат из свеклы	100	2,70	7,16	9,70	104,66	52
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,30	4,92	15,90	103,74	82

обед	Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,45	137,20	312
	Филе сельди с луком	100	20,60	15,32	62,22	459,00	76
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,00	0,48	45,60	Н
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,00	9,40	46,00	Н
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	30,81	118,00	349
ИТОГО ЗА обед:		*850*	*31,98*	*32,28*	*148,96*	*1014,2*	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		850,00	31,98	32,28	148,96	1014,20	
Среднее значение за период:		850,00	301,25	342,57	1234,78	9319,54	
		850,00	30,13	34,26	123,48	931,95	