

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №5

Им. Героя России Клещенко В.П.

Е.В. Воронина



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 2026-2027

(ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 11-17 ЛЕТ)

социально незащищенных семей - обед

СОСТАВИЛ

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВОМ Федорова О.Ю. ФЕДОРОВА

1-й день

Обед:

Рассольник ленинградский

Гуляш из свинины

Каша гречневая

Напиток

Хлеб ржаной

2-й день

Обед:

Суп куриный с макаронными изделиями

Биточки рыбные

Картофельное пюре

Капуста тушёная

Сок

Хлеб ржаной

3-й день

Обед:

Борщ со сметаной

Жаркое по-домашнему

Огурец

Сок

Хлеб ржаной

4-й день

Обед:

Суп с рыбными консервами

Тефтели мясные

Рис отварной

Сок

Хлеб ржаной

5-й день

Обед:

Суп гороховый

Картофельное пюре

Биточки куриные

Сок

Хлеб ржаной

6-й день

Обед:

Щи из свежей капусты

Котлета мясная

Макароны отварные

Сок

Хлеб ржаной

7-й день

Обед:

Суп гороховый

Рыба тушёная

Картофельное пюре

Сок

Хлеб ржаной

8-й день

Обед:

Суп куриный с макаронными изделиями

Биточки мясные

Каша гречневая

Соус красный основной

Сок

Хлеб ржаной

9-й день

Обед:

Борщ со сметаной

Плов куриный

Сок

Хлеб ржаной

10-й день

Обед:

Суп картофельный с фасолью

Курица тушёная с овощами

Макароны отварные

Сок

Хлеб ржаной

№ Рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюд, набор продуктов	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Брутто/г	Нетто/г	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Обед														
197	Рассольник со сметаной		250												
	Картофель	108	100	1,59	0,0	16,69	72,09	0,1	0,0	0,0	0,079	7,59	44,09	17,29	0,69
	Крупа рисовая	5	5	0,5	0,059	3,69	17,5	0,0	0,0	0,0	0,19	1,89	16,09	2,0	0,089
	Лук	9,7	8,7	0,29	0,0	0,79	4,0	0,0	0,0	0,019	0,009	2,29	4,39	11,0	0,059
	Морковь	16,2	15,2	0,21	0,0	1,08	5,2	0,01	12,2	1,3	0,07	6,9	6,9	5,1	0,09
	Огурцы солёные	18,3	17,3	0,0	0,0	0,54	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Масло растительное	5	5	5,0	5,0	0,0	5,3	0,0	48,9	0,0	0,0	0,0	3,5	0,0	0,0
	Курица	40	30	35,0	22,06	0,0	355,65	0,32	3,04	0,21	2,8	25,8	304,3	39,1	2,06
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Сметана 20%после т/о	10	30	0,2	4,8	0,2	45,0	0,0	0,1	0,0	0,0	9,0	6,3	1,0	0,0
591	Гуляш куриный		100												
	Грудка курицы	106	100	29	9,8	0,0	127,2	0,24	0,0	0,0	0,0	14,6	211,4	17	2,4

[illegible]

	2 – й день (11-17 лет)														
	Обед														
112	Суп куриный с макаронными изделиями		250												
	Картофель	110	100	32,2	19,4	0,0	320,0	0,2	2,4	0,1	2,4	21,2	306,0	32,0	1,6
	Курица	50	45	0,7	0,3	1,4	8,5	0,0	2,1	0,0	0,0	4,2	13,2	4,4	0,2
	Лук	16	15	0,2	0,0	0,8	5,1	0,0	0,8	1,3	0,0	7,5	7,7	4,6	0,2
	Морковь	19	18	0,3	0,0	1,8	8,2	0,0	2,0	0,0	0,0	6,2	11,6	2,8	0,2
	Макаронные изделия	20	20	0,0	4,9	0,0	45,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Масло растительное	5	5	1,7	0,3	12,5	65,8	0,1	16,0	0,0	0,0	8,1	46,0	18,0	0,7
	Соль	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
283	Биточки рыбные		100												
	Рыба свежая «Минтай»	102	96	11,3	0,6	0,0	51,84	0,1	0,36	7,2	0,24	28,8	172,8	39,6	0,6
	Хлеб пшеничный	18	18	2,76	0,96	20,4	94,8	1,08	0,0	0,0	0,0	54	0,0	0,0	0,96
	Соль	4	4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Лук	14,4	12	19,2	14,4	0,1	0,0	1,08	49,2	0,0	1,0	0,0	0,0	3,72	6,96

	Мука	12	12	0,48	0,24	3,84	11,76	0,0	0,0	0,0	0,0	7,68	44,28	12,72	0,72
	Масло растительное	6	6	0,0	5,99	0,0	55,74	0,0	0,0	0,0	2,52	0,0	0,0	0,0	0,0
131	Картофельное пюре		180												
	Картофель	240	233	4,2	0,0	36,8	164,6	0,17	18,1	0,0	0,18	17,5	101,5	40,3	1,6
	<i>Масло сливочное</i>	5	5	0,0	3,3	0,0	29	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,2	0,2	0,0
	<i>Соль</i>	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
708	Капуста тушёная		150												
	Капуста белокач.	186,36	136,36	2,45	0,13	28,63	128,18	0,13	40,91	0,0	0,0	65,45	42,27	21,82	1,36
	Морковь	15,64	13,64	0,4	0,0	1,9	8,32	0,0	1,36	0,0	0,0	4,23	9,95	2,59	0,14
	<i>Лук</i>	15,64	13,64	0,14	0,0	0,54	3,48	0,0	0,54	0,89	0,0	5,11	5,25	3,14	0,14
	Томатная паста	15	15	0,27	0,0	3,0	15,07	0,0	3,45	0,0	0,27	3,45	9,98	4,58	0,27
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Мука	3	3	0,27	0,14	2,18	6,68	0,0	0,0	0,0	0,0	4,36	25,16	7,23	0,4
	Масло растительное	8	8	4	8,11	0,0	76,0	0,0	30,68	0,0	0,0	0,0	2,04	0,0	0,0
	Кондитерское изделие														
	Пирожное	30	30	1,182	5,49	19,89	133,50	0,0	0,0	27,9	0,0	279	0,0	0,0	41,7

376	Чай с сахаром		200												
	Чай - заварка	2	2	0,4	0,1	0,1	2,1	0,0	0,2	1,0	0,0	9,9	16,5	8,8	1,6
	Сахарный песок	20	20	0,0	0,0	20,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
148	Хлеб ржаной		50	3,07	0,71	22,28	108,50	0,28	0,0	0,0	1,1	20,93	79,0	23,5	4,64
	3 – й день (11-17 лет)														
	Обед														
171	Борщ с мясом и со сметаной		250/10												
	Мясо свинины	32,6	31,5	35,0	22,06	0,0	355,65	0,32	3,04	0,21	2,8	25,8	304,3	39,1	2,06
	Свёкла	60	50	0,6	0,0	3,6	16,8	0,0	4,0	0,0	0,0	14,8	17,2	17,2	0,4
	Капуста	43	40	0,6	0,0	1,6	9,0	0,0	6,0	0,0	0,0	3,0	17,4	6,9	0,3
	Картофель	37	30	0,6	0,1	4,9	24,0	0,0	6,0	0,0	0,0	3,0	17,4	6,9	0,3
	Морковь	19	18	0,4	0,0	0,9	6,1	0,0	0,8	1,3	0,0	7,5	7,7	4,6	0,2
	Лук	16	15	0,2	0,0	1,8	7,9	0,0	2,0	0,0	0,0	6,2	10,8	2,6	0,2
	Томатная паста	8	8	0,4	0,0	1,0	5,1	0,0	2,3	0,0	0,2	1,0	4,2	2,6	0,2
	Масло растительное	5	5	0,0	4,9	0,0	45,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0

[illegible]

	4-й день (11-17 лет)														
	Обед														
204	Суп с рыбными консервами		250												
	Консервы рыбные	25	25	3,7	0,2	0,0	17,2	0,0	0,1	2,4	0,1	9,6	57,6	13,2	0,1
	Картофель	110	100	2,0	0,4	16,4	70,0	0,2	20,0	0,0	0,0	5,0	30,0	12,6	1,0
	Лук	12	10	0,1	0,0	0,9	4,1	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Морковь	12	10	0,1	0,0	0,7	34	0,0	0,6	10,0	0,0	5,1	5,5	3,3	0,1
	Крупа рисовая	5	5	0,5	0,0	5,0	22,6	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Масло растительное	5	5	0,0	4,9	0,0	45,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Соль	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
618	Тефтели мясные		90/50												
	Мясо свинины/окорок	92,9	85,5	20,4	30,1	0,0	213,84	2,5	0,0	0,0	0,4	9,07	184,8	21,7	2,7
	Хлеб пшеничный	22,68	22,68	0,77	0,25	6,61	26,24	0,027	0,0	0,0	0,0	14,85	0,0	0,0	0,27
	Лук	55,8	54	1,08	0,0	2,88	14,4	0,0	0,0	0,05	0,03	8,3	15,84	0,0	0,2
	Соль	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Масло растительное	7,4	7,4	0,0	7,3	0,0	67,5	0,0	0,0	0,0	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0

[illegible]

	Чай-заварка	2	2	0,4	0,1	0,1	2,1	0,0	0,2	1,0	0,0	9,9	16,5	8,8	1,6
	Сахарный песок	15	15	0,0	0,0	20,0	75,0	0,0	0,0	0,0	00	0,0	0,0	0,0	0,0
148	Хлеб ржаной		50	3,07	0,71	22,28	108,50	0,28	0,0	0,0	1,1	20,93	79,0	23,5	4,64
	5-й день (11-17 лет)														
	Обед														
102	Суп гороховый		250												
	Мясо свинины (окорок)	32,6	27,1	4,2	3,7	0,0	44,28	0,53	0,0	0,0	0,08	1,88	38,34	4,5	0,54
	Горох	20	20	0,7	0,3	1,4	8,5	0,0	2,1	0,0	0,0	4,2	13,2	4,4	0,2
	Морковь	17	15	0,2	0,0	0,8	5,1	0,0	0,8	1,3	0,0	7,5	7,7	4,6	0,2
	Лук	20	18	0,3	0,0	1,8	8,2	0,0	2,0	0,0	0,0	6,2	11,6	2,8	0,2
	Масло растительное	5	5	0,0	4,9	0,0	45,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Картофель	70	67	1,7	0,3	12,5	65,8	0,1	16,0	0,0	0,0	8,1	46,0	14,37	0,7
	Соль	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
131	Картофельное пюре		200												
	Картофель	240	233	4,2	0,0	36,8	164,6	0,17	18,1	0,0	0,18	17,5	101,5	40,3	1,6

[illegible]

	6-й день (11-17 лет)														
	Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем		250/10												
	Капуста	65	63	0,8	0,0	2,0	11,3	0,0	31,3	0,0	0,0	30,0	20,2	10,0	0,6
	Морковь	15	13	0,1	0,0	0,7	34	0,0	0,6	10,0	0,0	5,1	5,5	3,3	0,1
	Лук	16	12	0,1	0,0	0,9	41	0,0	1,0	0,0	0,0	3,1	5,8	1,4	0,1
	Картофель	50	40	0,7	0,2	5,1	26	0,0	7,0	0,0	0,0	3,0	17,5	7,0	0,4
	Масло растительное	5	5	0,0	4,9	0,0	45,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Мясо свинины	38	27	6,48	9,56	0,0	67,93	0,76	0,0	0,0	0,13	2,82	58,73	6,84	0,86
	Соль	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Сметана 20% после т/о		10	0,3	5,2	0,2	47,0	0,0	0,1	0,0	0,0	9,0	6,4	1,2	0,0
21	Котлета мясная		100												
	Мясо свинины /окорок/	102	97,2	15,12	13,4	0,0	158,4	1,92	0,0	0,0	0,31	6,72	136,9	16,08	2,04
	Хлеб пшеничный	16,8	16,8	0,58	0,19	4,9	19,44	0,02	0,0	0,0	0,0	11,0	0,0	0,0	0,2

[illegible]

	Обед														
102	Суп гороховый		250												
	Мясо свинины /окорок/	38	27	6,48	9,56	0,0	67,93	0,76	0,0	0,0	0,13	2,82	58,73	6,84	0,86
	Горох	20	20	0,7	0,3	1,4	8,5	0,0	2,1	0,0	0,0	4,2	13,2	4,4	0,2
	Морковь	17	15	0,2	0,0	0,8	5,1	0,0	0,8	1,3	0,0	7,5	7,7	4,6	0,2
	Лук	20	18	0,3	0,0	1,8	8,2	0,0	2,0	0,0	0,0	6,2	11,6	2,8	0,2
	Масло растительное	5	5	0,0	4,9	0,0	45,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Картофель	70	67	1,7	0,3	12,5	65,8	0,1	16,0	0,0	0,0	8,1	46,0	14,37	0,7
	Соль	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
229	Рыба тушёная		100												
	Рыба свежая /минтай/	137,7	133,3	15,66	0,83	0,0	71,95	0,13	0,5	10,0	0,33	40,0	240,0	55,0	0,83
	Мука	6	6	0,22	0,11	1,88	5,88	0,0	0,0	0,0	0,0	3,77	22,11	6,33	0,33
	Масло растительное	11	11	0,0	10,97	0,0	102,18	0,0	0,0	0,0	4,61	0,0	0,0	0,0	0,0
	Соус сметанный		50												
	Масло сливочное	5	5	0,0	8,3	0,0	56,6	0,0	0,0	0,1	0,0	2,2	1,9	0,3	0,0
	Сметана	5	5	0,15	2,6	0,1	23,5	0,0	0,05	0,0	0,0	4,5	3,2	0,6	0,0

[illegible]

[illegible]

405	Каша гречневая рассыпчатая		180												
	Греча	86	86	11,2	2,2	54	251	0,16	0,0	0,0	0,0	128,3	704,2	519,1	4
	Масло сливочное	10	10	0,0	8,3	0,0	56,6	0,0	0,0	0,1	0,0	2,2	1,9	0,3	0,0
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
759	Соус красный основной		50												
	Мука	3	3	0,3	0,03	1,9	8,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,45	2,1	0,4	0,03
	Масло растительное	2	2	0,0	2,9	0,0	35,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>Томатная паста</i>	5	5	0,5	0,0	1,9	10,2	0,0	4,5	0,0	0,1	2,0	6,8	6,0	0,3
	Морковь	6	5	0,2	0,0	0,8	5,1	0,0	0,8	1,3	0,0	7,5	7,7	4,6	0,2
	Лук	4	2	0,1	0,0	0,2	0,6	0,0	0,1	0,03	0,02	0,31	0,58	0,14	0,1
	Сахарный песок	8	8	0,2	0,0	0,8	6,2	0,0	0,5	0,9	0,0	5,1	6,5	3,3	0,2
	Кондитерское изделие														
	Пирожное	30	30	1,182	5,49	19,89	133,50	0,0	0,0	27,9	0,0	279	0,0	0,0	41,7
294	Чай с сахаром		200												
	Чай-заварка	2	2	0,4	0,1	0,1	2,1	0,0	0,2	1,0	0,0	9,9	16,5	8,8	1,6

	Сахарный песок	15	15	0,0	0,0	20,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
148	Хлеб ржаной		50	3,07	0,71	22,28	108,50	0,28	0,0	0,0	1,1	20,93	79,0	23,5	4,64
	9-й день (11-17 лет)														
	Обед														
171	Борщ с мясом и со сметаной		250/10												
	Мясо свинины /окорок/	32,6	31,5	35,0	22,06	0,0	355,65	0,32	3,04	0,21	2,82	25,86	304,34	39,13	2,06
	Свекла	60	50	0,6	0,0	3,6	16,8	0,0	4,0	0,0	0,0	14,8	17,2	17,2	0,4
	Капуста	43	40	0,6	0,0	1,6	9,0	0,0	23,0	0,0	0,0	24,0	15,0	8,0	0,5
	<i>Картофель</i>	37	30	0,6	0,1	4,9	24,0	0,0	6,0	0,0	0,0	3,0	17,4	6,9	0,3
	Морковь	19	18	0,4	0,0	0,9	6,1	0,0	0,8	1,3	0,0	7,5	7,7	4,6	0,2
	Лук	16	15	0,2	0,0	1,8	7,9	0,0	2,0	0,0	0,0	6,2	10,8	2,6	0,2
	<i>Томатная паста</i>	8	8	0,4	0,0	1,0	5,1	0,0	2,3	0,0	0,2	1,0	4,2	2,6	0,2
	Масло растительное	5	5	0,0	4,9	0,0	45,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Соль	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Сметана 20% после т/о	10	10	0,2	4,8	0,2	45,0	0,0	0,1	0,0	0,0	9,0	6,3	1,0	0,0

[illegible]

	<i>лет)</i>														
	<i>Обед</i>														
102	<i>Суп картофельный с фасолью</i>		250												
	Мясо свинины /окорок/	38	27	6,48	9,56	0,0	67,93	0,76	0,0	0,0	0,13	2,82	58,73	6,84	0,86
	Фасоль	20	20	0,2	0,0	0,8	5,1	0,0	0,8	1,3	0,0	7,5	7,7	4,6	0,2
	Морковь	17	15	0,0	4,9	0,0	45,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>Лук</i>	19	18	0,3	0,0	1,8	8,2	0,0	2,0	0,0	0,0	6,2	11,6	2,8	0,2
	Масло растительное	3	3	1,7	0,3	12,5	65,8	0,1	16,0	0,0	0,0	8,1	46,0	18,0	0,7
	Картофель	71	67	0,7	0,3	1,4	8,5	0,0	2,1	0,0	0,0	4,2	13,2	4,4	0,2
	Соль	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
649	<i>Курица тушёная с овощами</i>		100												
	Курица	216	149	30,2	19,5	0,0	305,45	0,2	0,0	0,2	0,3	25,3	308	33,0	2,38
	Масло растительное	6	6	0,0	5,99	0,0	55,74	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Морковь	50,5	35	0,03	0,0	0,16	0,78	0,0	0,1	0,0	0,01	1,02	1,1	0,76	0,014
	<i>Лук</i>	35,5	28,75	0,9	0,0	2,76	14,95	0,0	2,9	0,0	0,06	8,91	16,67	4,03	0,23

[illegible]