

ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся

МКОУ «Смолинская СОШ»

ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Для обучающихся
МКОУ "Смолинская СОШ"



Утверждаю: НВ
Директор МКОУ "Смолинская СОШ" Шевелева Н.В.
20.08.2025г.

Сезон: осень-зима

	Наименование блюда	с 7 л./ с 12л.	Энерг. ценн.		Химический состав						№ рецептур
			Ккал		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		
			мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.	
2 День											
Обед	Щи со сметаной	200/250	54,72	68,4	1,44	1,8	2,4	3	7,44	9,3	№104Сбор. 2018 Перевалов
	Печень куриная, печеная в соусе	120/130	207,27	224,55	21,82	23,64	10,91	11,82	5,45	5,91	№370Сбор. 2021 Перевалов
	Картофельное пюре	150/180	132,60	159,12	3,1	3,72	8,7	10,44	22,1	26,52	№377Сбор. 2018 Перевалов
	Зеленый горошек	25/30	15,00	18,00	0,63	0,75	0,04	0,05	2,8	3,36	№1Сбор 2004г. Лапшина
	Компот из с/ф	200	126,20	126,20	1	1	0,1	0,1	17,1	17,1	№495Сбор 2018г. Перевалов
	Хлеб пшеничный	30/50	67,20	112,00	24,3	40,5	0,39	0,65	14,61	24,35	
	Хлеб ржаной	40/50	103,2	129	2,55	4,25	0,99	1,65	30,45	50,45	
	Итого выход	765/890									
			706,19	837,27	54,84	75,66	23,53	27,71	99,95	136,99	

ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Для обучающихся
МКОУ "Смолинская СОШ"



Утверждаю: ШШ
Директор МКОУ "Смолинская СОШ" Шевелева Н.В.
20.08.2025г.

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Выход, г с 7 л./ с 12л.	Химический состав								№ рецептур	
		Энерг.ценн.		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г			
		ккал									
		Мл.	Ст.	Мл.	Ст.	Мл.	Ст.	Мл.	Ст.		
3 День											
	Кукуруза консер.отвар	30/35	18,0	21,0	0,75	0,87	0,05	0,06	3,36	3,92	№2СБор 2004г.лапшина
Обед	Суп картофельный с макаронами	200/250	137,04	171,3	3,3	3,4	4,4	5,5	19,12	23,9	№130СБор 2018г.Перевалов
	Рыба припущенная	90/100	80,1	89,0	14,31	15,9	0,9	1,0	0	0	№245СБор 2004г.Лапшина
	Рис отварной	150/180	243,0	291,6	3,6	4,32	3,8	4,56	41,2	49,44	№386СБор 2018г.Перевалов
	Сок фруктовый	200	128,0	128,0	0	0	0	0	31,8	31,8	№496СБор 2018г.Перевалов
	Хлеб пшеничный	20/20	44,8	44,8	16,2	16,2	0,26	0,26	9,74	9,74	
	Хлеб ржаной	30/30	77,4	77,4	2,55	2,55	0,99	0,99	30,45	30,45	
	Итого выход	720/815									
			728,34	823,1	40,71	43,24	10,4	12,37	135,67	149,25	

Утверждаю

— 24 —

Выход, г	Энерг.ценн.		Химический состав				№ рецептур	
	Ккал		Белки, г		Жиры, г			Углеводы, г
с 7 л./с 12л.	мл.		мл.		мл.		мл.	
	ст.		ст.		ст.		ст.	
Наименование блюда								

	Сыр порционный	15/20	54,6	72,8	3,48	4,64	4,43	5,9	0	0	№42Сбор2005г.Пересичный	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200/250	107,8	134,75	4,39	5,49	4,22	5,28	13,06	16,33		№206Сбор 2005г. Пересичный
	Биточки	100	243,0	243,0	17,0	17,0	18,0	18,0	2,0	2,0		№339Сбор 2018г. Перевалов
	Омлет натуральный	150/180	225,22	270,27	6,45	7,75	11,03	13,23	3,04	3,62		№306Сбор 2004г. Лапина
	Напиток Витошка	200	80,0	80,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,0	19,0	№507Сбор 2018г. Перевалов	
	Хлеб пшеничный	20/30	44,8	67,2	16,2	24,3	0,26	0,39	9,74	14,61		
	Хлеб ржаной	20/30	51,6	77,4	1,7	2,55	0,66	0,99	20,45	30,45		
	Итого выход	705/810										
			807,02	945,42	49,22	61,73	38,6	43,79	67,29	86,01		

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся

МКОУ "Смолинская СОШ"

Директор МКОУ "Смолинская СОШ" Шевелева Н.В.
20.08.2025г.

Утверждаю:

134 -

Сезон: осень-зима

Наименование блюд	Выход, г с 7 л./ с 12л.	Энерг.ценн.		Химический состав						№ рецептур	
		Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Мл.		Ст.			
						Мл.	Ст.	Мл.	Ст.		
5 день											
Обед	Фрукты свежие	100	44	44	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	
	Суп с консервой Сайра	200/250	192,29	223,8	6,88	8,6	9,23	11,36	14,32	19,6	№200Сбор 2005г. Пересичный
	Тефтели мясные	100	190,0	190,0	16,0	16,0	18,0	18,0	0	0	№350Сбор 2018г. Перевалов
	Макароны отварные	150/180	189,9	227,88	5,3	6,36	3,0	3,6	34,1	40,92	№256Сбор 2018г. Перевалов
	Компот из с/ф	200	126,2	126,2	1	1	0,1	0,1	17,1	17,1	№495Сбор 2018г. Перевалов
	Хлеб пшеничный	20/30	44,8	67,2	16,2	24,3	0,26	0,39	9,74	14,61	
Хлеб ржаной	20/30	51,6	44,4	1,7	2,55	0,66	0,99	20,45	30,45		
Итого выход	790/890										
		838,79	923,48	47,48	59,21	31,65	34,84	105,51	132,48		

Утверждено: _____
 «Смолинская СОШ» Швецова Н.В.
 20.08.2025г.

20.08.2025г.

Утверждаю: ММ
 20.08.2025г.
 ОУ "Смолинская СОШ" Шевелева Н.В.

Наименование блюда	Выход, г с 7 л./ с 12л.	Энерг. ценн.		Химический состав						№ рецептур	
		ккал	МЛ.	СТ.	МЛ.	СТ.	МЛ.	СТ.	МЛ.		СТ.
6 день											
Обед	Бутербод с сыром	15/40	215,2	215,2	6,9	6,9	9,1	9,1	18,3	18,3	№63Сбор2018 Перевалов
	Свекольник со сметаной	200/250	67,8	84,75	1,4	1,75	3,91	4,89	6,79	8,49	№124Сбор 2004г. Лапина
	Сметанном соусе	100	157,8	157,8	11,6	11,6	14,8	14,8	20,3	20,3	№367Сбор 2018г. Перевалов
	Картофельное пюре	150/180	132,6	159,12	3,1	3,72	8,7	10,44	22,1	26,52	№377Сбор 2018г. Перевалов
	Кисель	200	102,72	102,72	0,4	0,4	0,1	0,1	25,24	25,24	№376Сбор 2011г. Тугельян
	Хлеб пшеничный	20/30	44,8	67,2	16,2	24,3	0,26	0,39	9,74	14,61	
	Хлеб ржаной	20/30	51,6	77,4	1,7	2,55	0,66	0,99	20,45	30,45	
	Итого выход	745/845									
			772,52	864,19	41,3	51,22	37,53	40,71	122,92	143,91	

ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Для обучающихся
МКОУ "Смолинская СОШ"



Директор МКОУ "Смолинская СОШ" Шевелева Н.В.
20.08.2025г.

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Выход, г с 7 л./ с 12л.	Энерг.ценн.		Химический состав						№ рецептур	
		Ккал		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г			
		мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.		
7 день											
Обед	Кукуруза консер.отвар	30/35	18,0	21,00	0,75	0,87	0,05	0,06	3,36	3,92	№2С6ор 2004г.лапшина
	Суп овощной со сметаной	200/250	83,8	104,75	2,15	2,69	2,27	2,84	13,71	17,14	№208С6ор 2004г.Лапшина
	Котлета рыбная	80	185,6	185,6	4,0	4,0	6,0	6,0	28,0	28,0	№245С6ор 2018г.Перевалов
	Рис отварной	150/180	243,0	291,6	3,6	4,32	3,8	4,56	41,2	49,44	№386С6ор 2018г.Перевалов
	Сок фруктовый	200	128,0	128,0	0	0	0	0	24,8	24,8	№75С6ор 2018г.ПереваловаН
	Хлеб пшеничный	30/40	67,2	89,6	2,31	2,31	0,33	0,33	14,3	14,3	
	Хлеб ржаной	30/30	77,4	77,4	2,55	2,55	0,99	0,99	30,45	30,45	
	Итого выход	720/815									
			803,0	898,0	15,4	16,7	13,4	14,8	155,8	168,1	

Утверждаю

Утверждаю: _____

Сезон: осень-зима

	Выход, г с 7 л./с 12 л.	Энерг.ценн.		Химический состав						№ рецептур	
		Ккал		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г			
		мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.		
8 день											
	Салат из св.огурцов	80/100	53,84	67,3	0,61	0,76	4,87	6,09	1,9	2,38	№13Сбор2004.Лапшина
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200/250	107,8	134,75	4,39	5,49	4,22	5,28	13,06	16,33	№206Сбор 2005г.Пересичный
	Котлета отварная	100	220,0	220,0	12,0	12,0	14,0	14,0	11,0	11,0	№339Сбор 2018г.Перевалов
	Макароны отварные	150/180	189,9	227,88	5,3	6,36	3,0	3,6	34,1	40,92	№256Сбор 2018г.Перевалов
	Напиток Витгошка	200	80,0	80,0	0	0	0	0	19,0	19,0	№507Сбор 2018г.Перевалов
	Хлеб пшеничный	30/30	67,2	67,2	24,3	24,3	0,39	0,39	14,61	14,61	
	Хлеб ржаной	20/30	51,6	77,4	1,7	2,55	0,66	0,99	20,45	30,45	
	Итого выход	780/890	770,34	874,53	48,3	51,46	27,14	30,35	114,12	134,69	



ПРИМЕРНОЕ
 ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Для обучающихся
 МКОУ "Смолинская СОШ"

Сезон: осень-зима

	Выход, г с 7 л./ с 12л.	Энерг.ценн.		Химический состав				№ рецептур			
		Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
Наименование блюда		Мл.	Ст.	Мл.	Ст.	Мл.	Ст.				
9 День											
	Бутербод с маслом	100	184,6	184,6	5,6	5,6	9,8	9,8	26,4	26,4	№69Сбор2018г.Перевалов
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/250	118,8	148,5	5,83	7,29	4,56	5,7	13,59	16,99	№209Сбор 2005г.Пересичный
	Запеканка из творога со стущеным молоком	150/200	153,0	204,0	11,62	15,49	9,95	13,26	23,03	30,71	№788Сбор 2018г.Перевалов
	Компот из сухофруктов	200	126,2	126,2	1	1	0,1	0,1	17,1	17,1	№495Сбор 2018г.Перевалов
	Хлеб пшеничный	30/30	67,2	67,2	16,2	24,3	0,26	0,39	9,74	14,61	
	Хлеб ржаной	30/40	77,4	103,2	2,55	3,4	0,99	1,32	30,45	40,45	
	Итого выход	710/820									
			727,2	833,7	42,8	57,1	25,7	30,6	120,3	146,3	

МКОУ "Смолинская СОШ"

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ для обучающихся

ПРИМЕРНОЕ

Директор МКОУ "Смолинская СОШ" Шевелева Н.В.
20.08.2025г.



Утверждаю: _____

	Выход, г с 7 л./ с 12л.	Энерг.ценн.		Химический состав						№ рецептур										
		Ккал		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г												
Наименование блюда		мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.											
10 День																				
Обед	Суп с консервой Сайра	200/250		192,3		223,8		6,88		8,6		9,23		11,36		14,32		19,6		№200СБор 2005г.Пересичный
	Тефтели мясные	100		190,0		190,0		16,0		16,0		18,0		18,0		0		0		№350СБор 2018г.Перевалов
	Капуста тушеная	150/180		100,5		120,6		3,2		3,84		3,9		4,68		14,1		16,92		№380СБор 2018г.Перевалов
	Кисель "Витошка"	200		95		95		0		0		0		0		24		24		№692СБор 2018г.Перевалов
	Хлеб пшеничный	30/40		67,2		89,6		24,3		32,4		0,39		0,52		14,61		19,48		
	Хлеб ржаной	30/40		77,4		103,2		2,55		3,4		0,99		1,32		30,45		40,45		
	Итого выход	710/810																		
			722,39		822,2		52,93		64,24		32,51		35,88		97,48		120,45			
	Итого:		7700,83		8820,84		434,77		532,53		272,83		306,39		1128,82		1354,36			