

Согласовано : Директор МБОУ Политедельская СОШ 11 сентября 2026 года. Для документов			Утверждаю ИП Черенцова Виктория Викторовна Составлена Викторфена				
Примерное 10-ти дневное М Е Н Ю для учащихся 7-11 лет на 2026-2027 учебного года							
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1	овощи по сезону	60	1,8	0	3,2	20	52
Завтрак	Макароны отварные с маслом	150	3,64	3,86	20,31	130,54	203
	гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	307,83	260
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,1	67,68	Н
	сок	180	0,9	0	18,18	76,32	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		540	19,26	32,29	58,68	602,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		540	19,26	32,29	58,68	602,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя День 2	Бутерброд с маслом	70	2,36	7,49	14,89	136,41	1
Завтрак	пельмени отварные с маслом	150	5,175	6,099	27,456	185,33	92
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,08	28,81	118,09	349
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		520	8,535	14,069	80,956	484,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	8,535	14,069	80,956	484,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя День 3	овощи по сезону	60	0,8	0	1,7	10	Н
Завтрак	Плов из птицы	200	16,89	9,87	36,45	302,19	291
	чай с сахаром	200	0	0	19	76	507
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,1	67,68	Н
							338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	19,97	10,11	71,25	455,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	19,97	10,11	71,25	455,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя День 4	овощи по сезону	60	1,8	0	3,2	20	52
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,5	302
	Тефтели из свинины	110	6,96	16,11	11,61	219,27	279/331
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,1	67,68	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,08	28,81	118,09	349
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		520	17,37	20,49	83,48	587,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	17,37	20,49	83,48	587,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя День 5							
Завтрак	Каша жидкая молочная из крупы	200	6,11	10,72	42,36	290,36	181
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	209
	Икра кабачковая промышленного производства	30	0	1,2	2,1	19,2	Н
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0	18,18	67,68	Н
	чай с сахаром	180	0,13	0,02	15,2	62	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	13,6	16,54	78,12	502,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	13,6	16,54	78,12	502,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя День 1	овощи по сезону	60	1,8	0	3,2	20	52
	Макароны отварные с маслом	150	3,64	3,86	20,31	130,54	203
	гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	307,83	260
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,1	67,68	Н
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	13,73	55,58	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		540	18,48	32,31	51,03	581,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		540	18,48	32,31	51,03	581,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя День 2	Бутерброд с маслом	70	2,36	7,49	14,89	136,41	1
	Пельмени отварные с маслом	150	5,17	6,099	27,45	185,33	92
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,08	28,81	118,09	349
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя День 3	овощи по сезону	60	1,8	0	3,2	20	52
Завтрак							
	Плов по купечески	200	20,3	17	35,69	377	
	чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,73	55,58	21
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,1	67,68	377
							Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	24,5	17,26	66,72	520,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	24,5	17,26	66,72	520,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя День 4	овощи по сезону	60	0,8	0	1,7	10	Н
Завтрак	жаркое по домашнему	180	10,64	28,19	2,89	307,83	260
	сыр порциями	20	4,64	5,9		71,66	15
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,08	28,81	118,09	349
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,1	67,68	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	18,96	40,31	47,5	575,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	18,96	40,31	47,5	575,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя День 5	Каша жидкая молочная из крупы	200	6,11	10,72	42,36	290,36	181
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	209
	Икра кабачковая промышленного производства	30	0	1,2	2,1	19,2	Н
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0	18,18	67,68	Н
	чай с сахаром	200	0,12	0,02	15,2	62	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		520	13,59	16,54	78,12	502,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	13,59	16,54	78,12	502,08	
Среднее значение за период:		519,0	16,3	21,4	69,7	529,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя День 4	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,09	79,99	88
	овощи по сезону	100	1,8	0	3,2	20	52
обед	Каша рассыпчатая гречневая	180	5,73	4,06	25,76	162,5	302
	Тефтели из свинины	110	6,96	16,11	11,61	219,27	279/331
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,1	67,68	Н
	хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97	702
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,08	28,81	118,09	349
ИТОГО ЗА ОБЕД:		920	19,14	25,44	83,48	667,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		920	19,14	25,44	83,48	667,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя День 5	овощи по сезону	100	0,8	0	1,7	10	Н
обед	Пюре картофельное	180	2,65	4,16	17,72	118,92	312
	суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	106,16	103
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	98,75	229
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,1	67,68	Н
	хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97	702
	чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	377
ИТОГО ЗА ОБЕД:		910	15,61	9,37	52,52	357,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		910	15,61	9,37	52,52	357,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя 1 день	борщ картофельный с капустой	250	1,08	4,92	10,93	92,32	82
обед	овощи по сезону	100	1,8	0	3,2	20	52
	Макароны отварные с маслом	180	3,64	3,86	20,31	130,54	203
	гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	307,83	260
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,1	67,68	Н
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97	702
ИТОГО ЗА ОБЕД:		910	20,17	37,56	81,45	749,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		910	20,17	37,56	81,45	749,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя День 2	суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	135,51	102
обед	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,1	67,68	Н
	хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97	702
	пельмени отварные с маслом	180	5,175	6,099	27,456	185,33	92
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,08	28,81	118,09	349
	овощи по сезону	100	0,8	0	1,7	10	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	810	16,025	12,019	103,416	585,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		810	16,025	12,019	103,416	585,58	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя День 3	Мини-бургеры с сыром и помидорами	250	1,77	4,95	7,09	79,99	88
	Плов по-узбекски	200	20,3	17	35,69	377	21
	Чай с сахаром	200	0,6	0,08	28,81	118,36	349
обед	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,1	67,68	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97	702
	Овощи по сезону	100	1,8	0	3,2	20	52
ИТОГО ЗА ОБЕД:		830	28,43	22,6	103,71	732	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		830	28,43	22,6	103,71	732	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя День 4	Овощи по сезону	100	0,8	0	1,7	10	Н
	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	80,71	101
	Жаркое по-домашнему	200	10,64	28,19	2,89	307,83	260
обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,08	28,81	118,09	349
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,1	67,68	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97	702
ИТОГО ЗА ОБЕД:		830	17,97	31,55	74,43	653,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		830	17,97	31,55	74,43	653,28	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя День 5	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	106,16	103
	Овощи по сезону	100	1,8	0	3,2	20	52
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,1	67,68	Н
обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97	702
	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	307,83	260
	Каша перловая	180	13,35	34,35	19,66	441,19	263
ИТОГО ЗА ОБЕД:	чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	910	32,57	65,97	87,33	1073,83	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	910	32,57	65,97	87,33	1073,83	
Среднее значение за период:		865,0	20,2	25,9	82,3	646,5	

Согласовано :
 Директор МБОУ Воспитательская сош
 Голубова Н.П.
 Для документов

Утверждаю:
 УП Кучеренко Светлана Викторовна
 Кучеренко С.В.
 Светлогорск
 Викторюкова
 01 сентября 2026

МЕНЮ
Для учащихся 5 - 11
классов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
1 неделя День 2	овощи по сезону	100	0,8	0	1,7	10	Н
	борщ						
обед	картофельный с капустой	250	1,08	4,92	10,93	92,32	82
	пельмени						
	отварные с маслом	200	5,175	6,099	27,456	185,33	92
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,08	28,81	118,09	349
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,1	67,68	Н
	хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97	702
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		830	10,815	11,669	96,116	532,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		830	10,815	11,669	96,116	532,39	