

Утверждаю
Директор школы Ордашов М.О



Примерное 10- дневное меню
Комплексный обед; учащиеся с 7 до 11 лет
в МКОУ «Гамияхская СОШ №2»
за 2025-2026 уч год

Примерное меню

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд										
Рацион: Вторая смена 2025			День:	понедельник			Сезон:	01.01-31.12 (Все)		
			Неделя:	I			Возрастная категория:	7-11		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры		
			Б	Ж	У					
Обед										
	Суп-хинкал	250	10,2	6,1	7,8	125				
	Плов с курицей	200	20,9	29,8	40,7	460	1,08			
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,5	6,2	4,8	79				
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9				
	Фрукт (сезонный)	100	1	1	10	60	7			
	Хлеб ржаной	20	20	2	3	6	52			
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20	80	10			
Итого за Обед		870	57,6	45,4	101,9	876,9	70,08			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд												
Рацион: Вторая смена 2025						День:	вторник			Сезон:	01.01- 31.12 (Все)	
						Неделя:	1			Возрастная категория	7-11	
Прием пищи	Выход блюда	Наименование блюда			Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
						Б	Ж	У				
Обед												
		Суп куриный с вермишелью	6,6	14,9	250	9,2	6,6	14,9	160	0,86		
		Каша гречневая рассыпчатая	4	8	150	145	6	8	28	256		
		Котлеты из говядины	5,75	12	90	8,78	5,75	12	115,38	0,085		
		Салат из свеклы и зеленого горошка			60	0,8	0,1	3,1	14,2			
		Компот из плодов свежих (яблоки, груши)			200			28	114	4		
		Будочка слобная			60	5,4	5,7	33,8	16	208		
Итого за Обед					810	169,18	24,15	99,8	447,58	468,945		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд											
Рацион: Вторая смена 2025				День:	среда			Сезон:	01.01-31.12 (Все)		
				Неделя:	1			Возрастная категория	7-11		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры			
			Б	Ж	У						
Обед											
	Суп чечевичный с овощами	250	16,2	5	15	127	11				
	Картофельное пюре	150	13,3	5	20	135					
	Курица тушеная в соусе	90	12,5	5,7	4,4	125					
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,7	8	7	97	33				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81					
	Фрукт (сезонный) 1	100	0,5	1	10	60	7				
	Хлеб ржаной 20	20	20	2	3	6	52				
	Хлеб пшеничный 3	40	80	3	20	80	10				
Итого за Обед		810	71,44,6	25,9	99,2	711	113,085				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд											
Рацион: Вторая смена 2025						День: пятница		Сезон: 01.01- 31.12 (Все)			
						Неделя: 1		Возрастная категория: 7-11			
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У		Б	Ж	У			
Обед											
	Суп-хинкал	10,2	6,1	7,8	250	10,2	6,1	7,8	125		
	Макароны отварные с маслом				150	5,3	4,9	32,8	213		
	Гуляш из говядины				90	12	11	3,76	148,2	1,1	
	Салат из свежих помидоров и огурцов с капустой				60	1,5	6,6	2,2	79		
	Компот из плодов свежих (яблоки, груши)				200			28	114	4	
	Хлеб ржаной				20	20	2	3	6	52	
	Хлеб пшеничный				40	3	0,2	20	80	10	
Итого за Обед					810	52	30,8	97,56	765,2	67,1	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд											
Рацион: Вторая смена 2025				День:	понедельник			Сезон:	01.01-31.12 (Все)		
				Неделя:	2			Возрастная категория:	7-11		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры			
			Б	Ж	У						
Обед											
	Суп куриный с вермишелью	250	9,2	6,6	14,9	160	0,86				
	Картофельное пюре	150	3	5	20	135					
	Котлеты из говядины	90	8,78	5,75	12	115,38	0,085				
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,5	6,2	4,8	79					
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9					
	Хлеб ржаной	20	20	2	3	6	52				
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20	80	10				
Итого за Обед		810	46,48	25,85	90,3	642,28	62,945				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд												
Рацион: Вторая смена 2025										День: вторник		Сезон: 01.01- 31.12 (Все)
										Неделя: 2		Возрастная категория: 7-11
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры				
			Б	Ж	У							
Обед												
	Суп фасолевый с овощами	250	13,5	2,7	15	135	11					
	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5						
	Курица тушеная в соусе	90	14,1	5,7	4,4	125						
	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	0,8	0,1	3,1	14,2						
	Компот из плодов свежих (яблоки, груши)	200			28	114	4					
	Фрукт (сезонный)	100	1	1	10	60	7					
	Булочка слобная	60	5,4	5,7	33,8	16	208					
Итого за Обед		910	26,9	24,3	130,7	667,7	230					

Примерное меню
и пищевая
ценность
приготавливаемых
блюд

Рацион: Вторая смена 2025

День: среда

Сезон: 01.01-31.12 (Все)

Неделя: 2

Возрастная
категория 7-11

Пищевые вещества (г)

Прием пищи

Выход

Наименование блюда

Выход
блюда

Б

Ж

У

Энерге-
тическая ценность
(ккал)

Витамин С

№
рецептуры

Обед

Суп-хинкал

10,7

6,1

7,8

250

125

10,2

6,1

7,8

125

Каша гречневая рассыпчатая

150

75

145

6

8

28

256

Гуляш из говядины

90

45

12

11

3,76

148,2

1,1

Салат из белокачанной капусты с морковью

60

30

1

8

7

97

33

Компот из смеси сухофруктов

200

100

0,5

0

19,8

81

Хлеб ржаной

20

10

20

2

3

6

52

Хлеб пшеничный

40

20

3

0,2

20

80

10

Итого за Обед

810

191,7

33,3

69,36

810

191,7

33,3

69,36

565,2

352,1

Примерное меню
и пищевая
ценность
приготавливаемых
блюд

Рацион: Вторая смена 2025

День: пятница

Сезон: 01.01- 31.12 (Все)

Неделя: 2

Возрастная
категория: 7-11

Прием пищи

Наименование блюда

Выход
блюда

Пищевые вещества (г)

Энерге-
тическая ценность
(ккал)

Витамин С

№
рецептуры

Обед

Суп гороховый

Каша гречневая рассыпчатая

Котлеты из говядины

Салат из свеклы и зеленого горошка

Компот из смеси сухофруктов

Фрукт (сезонный)

Хлеб ржаной

Хлеб пшеничный

Итого за Обед

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп гороховый	250	131	5	3	18	131	12
	Каша гречневая рассыпчатая	150	73	145	6	8	28	256
	Котлеты из говядины	90	12,39	8,78	5,75	12	115,38	0,085
	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	11,2	0,8	0,1	3,1	14,2	
	Компот из смеси сухофруктов	200	2	0,5	0	19,8	81	
	Фрукт (сезонный)	100		1	1	10	60	7
	Хлеб ржаной	20	6	20	2	3	6	52
	Хлеб пшеничный	40	40	3	0,2	20	80	10
Итого за Обед		910	515,58	184,08	18,05	93,9	515,58	337,085

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд													
Рацион: Вторая смена 2025				День:	суббота			Сезон:	01.01- 31.12 (Все)				
				Неделя:	2			Возрастная категория	7-11				
Прием пищи	Выход блюда	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры				
				Б	Ж	У							
Обед													
	Суп-хинкал	10,7	6,1	250	10,2	6,1	7,8	125					
	Плов с курицей	20,9	29,8	200	20,9	29,8	40,7	460	1,08				
	Салат из свежих помидоров и огурцов			60	1,5	6,2	4,8	79					
	Фрукт (сезонный)			100	1	1	10	60	7				
	Компот из плодов свежих (яблоки, груши)			200			28	114	4				
	Булочка слобная	5,7	33,8	60	5,4	5,7	33,8	16	208				
Итого за Обед	870	39	48,8	870	39	48,8	125,1	854	220,08				