

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Маркино
Назарова Л.В.
01.09.2026

Примерное десятидневное меню

школьной столовой

МБОУ СОШ с.Маркино

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Возрастная категория: от 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 1 День первый			**Б**	**Ж**	**У**		
	Каша вязкая рисовая молочная	250	5,34	7,90	37,83	207,80	174
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,00	376
	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	2
	Печенье	40	10	4,2	5,2	111	ПР
	Йогурт	100	5	3	4	68	ПР
	Всего за завтрак		**23,29**	**18,97**	**85,65**	**587,8**	

ОБЕД

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	**Ж**	**У**		
	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,40	81,7	62
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	2,19	2,78	15,39	106,00	104
	Макароны отварные с маслом	200	7,14	10,50	39,90	282,66	309
	Гуляш из отварного мяса	100	11,83	11,50	3,75	165,83	246
	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	350
	Хлеб пшеничный	50	4,45	1,65	23,35	133	ПР
	Всего за обед		**27,1**	**32,59**	**118,41**	**892,97**	
	Всего за день		**45,39**	**48,56**	**200,06**	**1412,97**	

Возрастная категория: от 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 1 День второй			**Б**	**Ж**	**У**		
	Каша пшенная молочная с изюмом	250	10,1	12,1	51,9	357,3	54-7к
	Какао с молоком	200	4,15	6,0	12,6	121,1	382
	Хлеб пшеничный	50	4,45	1,65	23,35	133	ПР
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
	Всего за завтрак		**18,8**	**26,95**	**87,98**	**677**	

ОБЕД

Прием пищи.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	**Ж**	**У**		
	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,01	8,26	92,8	52
	Суп с макаронными изделиями	300	3,57	3,39	18,84	120,15	111
	Плов из птицы	300	17,95	12,57	39,73	325,33	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349
	Хлеб пшеничный	50	4,45	1,65	23,35	133	ПР
	Всего за обед		**28,53**	**23,92**	**137,44**	**867,66**	
	Всего за день		**47,33**	**50,87**	**225,42**	**1544,66**	

Возрастная категория: от 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 1 День третий			**Б**	**Ж**	**У**		
	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	7,63	5,00	46,20	260,30	173
	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379
	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	2
	Печенье	40	10	4,2	5,2	111	ПР
	Всего за завтрак		**23,63**	**15,74**	**108,4**	**683**	

ОБЕД

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	**Ж**	**У**		
	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,40	81,7	62
	Суп гороховый	300	9,00	3,90	20,70	153,90	119
	Картофельное пюре	200	4,10	6,58	25,50	146,30	312
	Котлеты рубленые из птицы	100	15,20	13,60	13,50	237,20	294
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,00	376
	Хлеб пшеничный	50	4,45	1,65	23,35	133	ПР
	Всего за обед		**34,51**	**25,82**	**103,92**	**792,1**	
	Всего за день		**58,14**	**41,56**	**212,32**	**1475,1**	

Возрастная категория: от 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 1 День четвертый			**Б**	**Ж**	**У**		
	Каша манная молочная жидкая	250	7,75	5,37	40,37	248,01	181
	Чай с молоком	200	1,60	1,54	16,36	98,02	378
	Бутерброд с маслом	50	2,36	7,49	14,89	136,00	1
	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0,0	72,8	42
	Всего за завтрак		**16,35**	**20,3**	**71,62**	**555**	

ОБЕД

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	**Ж**	**У**		
	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,90	97,88	67
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	14,10	118,08	82
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,57	53,2	309,15	302
	Котлеты рубленые из птицы	100	15,20	13,60	13,50	237,2	294
	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,60	377
	Хлеб пшеничный	50	4,45	1,65	23,35	133	ПР
	Всего за обед		**35,86**	**32,9**	**122,92**	**936,91**	
	Всего за день		**52,21**	**53,2**	**194,53**	**1491,91**	

Возрастная категория: от 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 1 День пятый			**Б**	**Ж**	**У**		
	Каша пшенная молочная с изюмом	250	10,1	12,1	51,9	357,3	54-7к
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,00	376
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
	Хлеб пшеничный	50	4,45	1,65	23,35	133	ПР
	Печенье	40	10	4,2	5,2	111	ПР
	Всего за завтрак		**25,18**	**25,15**	**90,05**	**707**	

ОБЕД

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	**Ж**	**У**		
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	45
	Щи из свежей капусты	300	2,13	5,88	7,35	90,84	87
	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	304
	Рыба тушенная в томате с овощами	100	18,2	4,40	2,25	121,4	229
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349
	Хлеб пшеничный	50	4,45	1,65	23,35	133	ПР
	Всего за обед		**32,16**	**25,54**	**137,6**	**916**	
	Всего за день		**57,34**	**50,69**	**227,65**	**1623**	

Возрастная категория: от 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 2 День первый			**Б**	**Ж**	**У**		
	Каша вязкая рисовая молочная	250	5,34	7,90	37,83	207,80	174
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,00	376
	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	2
	Печенье	40	10	4,2	5,2	111	ПР
	Всего за завтрак		**18,29**	**15,97**	**81,65**	**520**	

ОБЕД

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	**Ж**	**У**		
	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,40	81,7	62
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	2,19	2,78	15,39	106,00	104
	Макароны отварные с маслом	200	7,14	10,50	39,90	282,66	309
	Гуляш из отварного мяса	100	11,83	11,50	3,75	165,83	246
	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	350
	Хлеб пшеничный	50	4,45	1,65	23,35	133	ПР
	Всего за обед		**27,1**	**32,59**	**118,41**	**892,97**	
	Всего за день		**45,39**	**48,56**	**200,06**	**1412,97**	

Возрастная категория: от 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 2 День второй			**Б**	**Ж**	**У**		
	Каша пшенная молочная с изюмом	250	10,1	12,1	51,9	357,3	54-7к
	Какао с молоком	200	4,15	6,0	12,6	121,1	382
	Хлеб пшеничный	50	4,45	1,65	23,35	133	ПР
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
	Всего за завтрак		**18,8**	**26,95**	**87,98**	**677**	

ОБЕД

Прием пищи.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	**Ж**	**У**		
	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,01	8,26	92,8	52
	Суп с макаронными изделиями	300	3,57	3,39	18,84	120,15	111
	Плов из птицы	300	17,95	12,57	39,73	325,33	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349
	Хлеб пшеничный	50	4,45	1,65	23,35	133	ПР
	Всего за обед		**28,53**	**23,92**	**137,44**	**867,66**	
	Всего за день		**47,33**	**50,87**	**225,42**	**1544,66**	

Возрастная категория: от 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 2 День третий			**Б**	**Ж**	**У**		
	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	7,63	5,00	46,20	260,30	173
	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379
	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	2
	Печенье	40	10	4,2	5,2	111	ПР
	Всего за завтрак		**23,63**	**15,74**	**108,4**	**683**	

ОБЕД

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	**Ж**	**У**		
	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,40	81,7	62
	Суп гороховый	300	9,00	3,90	20,70	153,90	119
	Картофельное пюре	200	4,10	6,58	25,50	146,30	312
	Котлеты рубленые из птицы	100	15,20	13,60	13,50	237,20	294
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,00	376
	Хлеб пшеничный	50	4,45	1,65	23,35	133	ПР
	Всего за обед		**34,51**	**25,82**	**103,92**	**792,1**	
	Всего за день		**58,14**	**41,56**	**212,32**	**1475,1**	

Возрастная категория: от 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 2 День четвертый			**Б**	**Ж**	**У**		
	Каша манная молочная жидкая	250	7,75	5,37	40,37	248,01	181
	Чай с молоком	200	1,60	1,54	16,36	98,02	378
	Бутерброд с маслом	50	2,36	7,49	14,89	136,00	1
	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0,0	72,8	42
	Всего за завтрак		**16,35**	**20,3**	**71,62**	**555**	

ОБЕД

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	**Ж**	**У**		
	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,90	97,88	67
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	14,10	118,08	82
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,57	53,2	309,15	302
	Котлеты рубленые из птицы	100	15,20	13,60	13,50	237,2	294
	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,60	377
	Хлеб пшеничный	50	4,45	1,65	23,35	133	ПР
	Всего за обед		**35,86**	**32,9**	**122,92**	**936,91**	
	Всего за день		**52,21**	**53,2**	**194,53**	**1491,91**	

Возрастная категория: от 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 2 День пятый			**Б**	**Ж**	**У**		
	Каша пшенная молочная с изюмом	250	10,1	12,1	51,9	357,3	54-7к
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,00	376
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
	Хлеб пшеничный	50	4,45	1,65	23,35	133	ПР
	Печенье	40	10	4,2	5,2	111	ПР
	Всего за завтрак		**25,18**	**25,15**	**90,05**	**707**	

ОБЕД

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	**Ж**	**У**		
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	45
	Щи из свежей капусты	300	2,13	5,88	7,35	90,84	87
	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	304
	Рыба тушенная в томате с овощами	100	18,2	4,40	2,25	121,4	229
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349
	Хлеб пшеничный	50	4,45	1,65	23,35	133	ПР
	Всего за обед		**32,16**	**25,54**	**137,6**	**916**	
	Всего за день		**57,34**	**50,69**	**227,65**	**1623**	

Возрастная категория: от 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 1 День второй			**Б**	**Ж**	**У**		
	Каша пшенная молочная	250	7,30	6,80	38,27	220,98	182
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	376
	Хлеб пшеничный	50	4,45	1,65	23,35	133	ПР
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
	Всего за завтрак		**11,88**	**14,5**	**72,06**	**443,6**	

ОБЕД

Прием пищи.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	**Ж**	**У**		
	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,01	8,26	92,8	52
	Суп с макаронными изделиями	300	3,57	3,39	18,84	120,15	111
	Плов из птицы	300	17,95	12,57	39,73	325,33	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349
	Хлеб пшеничный	50	4,45	1,65	23,35	133	ПР
	Всего за обед		**28,03**	**22,77**	**138,28**	**851,56**	
	Всего за день		**39,91**	**37,27**	**210,34**	**1295,16**	