

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СОШ №1



Е.А.Конник

«01» сентября 2026г.

Примерное (перспективное) меню на 10 дней горячих обедов для обучающихся 1-4 классов МАОУ СОШ №1

Разработано на основе:

Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для
предприятий общественного питания изд. Москва «Экономика»,
1983 год

Горячие обеды для учащихся 1-4 классов

Возрастная категория с 7-11 лет

Первая неделя

№	Наименование блюда	выход	Питательные вещества			Ккал	№ Рецептуры
			белки	жиры	Углев.		
ПОНЕДЕЛЬНИК							
1	Салат из свежих овощей с маслом	60	0,5	3,6	1,7	43	№54
2	Щи из св. капусты со сметаной	205	5,5	5,4	6,4	57	№197
3	Шницель рубленый мясной(котлета)	100	13	13	6,4	276	№658
4	Рис рассыпчатый	150	3,6	3,2	30,8	197	№748
5	Компот из кураги	200	0,7	-	18	88	№933
6	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
7	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
	ИТОГО:	753	25,7	25,58	79,1	745	
ВТОРНИК							
1	Нарезка из свежих овощей и яйцо вареное	60	2,4	2,6	6,5	71	№808
2	Суп картофельный с мак издел.	200	4,6	5	17,4	127	№223
3	Котлета куриная (шницель)	100	10,8	13,4	3,1	209	№732
4	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	101	№773
5	Напиток "ВитаЛайт"	200			34	116	№1
6	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
7	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	49	
	ИТОГО:	848	24,1	24,68	100,2	757	
СРЕДА							
1	Нарезка из свежих овощей и сыр порц	60	2,2	3,1	10,1	80	№808
2	Борщ из св. капусты со сметаной	205	4,7	5,4	15,7	120	№177
3	Гуляш мясной с соусом	100	10,4	13	4,7	221	№632
4	Макароны отварные	150	5,3	3	32,4	184	№753
5	Сок фруктовый	200			21	94	
6	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
7	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
	ИТОГО:	753	25	24,88	99,7	783	
ЧЕТВЕРГ							
1	Маринад овощной	60	0,7	3,6	5,3	58	№892
2	Суп-пюре с гречками	210	5,45	5	8,4	116	№266
3	Бефстроганов из мяса кури	100	9,9	12,8	8	211	№598
4	Греча рассыпчатая	150	6,6	1,7	28,8	171	№744
5	Кисель Витошка	200			18	74	№ 948
6	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
7	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
8	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	49	
	ИТОГО:	858	25,45	23,88	94,1	812	
ПЯТНИЦА							
1	Сельдь с гарниром	60	2,9	4,7	5,6	62	№72
2	Рассольник Ленинградский со смет	205	5	6,3	6,3	105	№208
3	Биточки (котлета) рыбные с соусом	100	11	9,9	10	240	№541
4	Пюре картофельное	150	3,1	3,7	20,4	133	№759
5	Компот из св. яблок	200	0,4	0,4	18,4	80	№924
6	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
7	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
8	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	49	
	ИТОГО:	853	25,2	25,78	86,3	753	

Заведующая столовой



Борисова Л.Л.

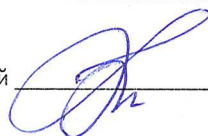
Горячие обеды для учащихся 1-4 классов

Возрастная категория с 7-11 лет

Вторая неделя

№	Наименование блюда	выход	Питцевые вещества			Ккал	№ Рецептур
			белки	жиры	Углев.		
ПОНЕДЕЛЬНИК							
1	Салат из свежих овощей с маслом	60	0,5	3,6	7,7	43	№54
2	Щи из св. капусты со сметаной	205	5,5	5,4	6,4	57	№197
3	Шницель рубленый мясной(котлета)	100	13	13	6,4	276	№658
4	Греча рассыпчатая	150	3,6	3,7	28,8	171	№744
5	Компот из кураги	200	0,7	-	18	88	№933
6	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
7	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
	ИТОГО:	753	25,7	25,08	83,1	719	
ВТОРНИК							
1	Салат из свежей капусты с маслом	60	0,9	3,6	8,5	56	№81
2	Суп гороховый	200	1,4	2,5	6,6	131	№221
3	Жаркое по-домашнему	250	16	15,7	38,5	373	№631
4	Кисель	200			18	74	№948
5	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
6	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
7							
	ИТОГО:	748	18,7	22,18	83,4	718	
СРЕДА							
1	Салат из моркови с сахаром	60	0,7	3,6	5,5	59	№63
2	Борщ из св. капусты со сметаной	205	4,7	5,4	6,2	120	№177
3	Бефстроганов из мяса куры	100	11,9	12,8	9,3	211	№632
4	Макароны отварные	150	5,3	3	32,4	184	№753
5	Сок фруктовый	200			21	94	
6	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
7	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
8	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	49	
	ИТОГО:	853	25,4	25,58	100	801	
ЧЕТВЕРГ							
1	Запеканка творожная с сгущ молоком	60	3,7	6,6	15,2	108	№499
2	Суп-пюре из овощей с гренками	210	4,6	4	16,5	105	№268
3	Котлета куриная (шницель)	100	10,8	10,8	3,1	209	№732
4	Картофельное пюре	150	3,1	3,7	20,4	133	№759
5	Напиток ВитаЛайт	200			29	116	№1
6	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
7	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
	ИТОГО:	758	24,6	25,08	100	755	
ПЯТНИЦА							
1	Икра свекольная	60	0,8	3,6	11,1	54	№131
2	Рассольник Ленинградский со сметан.	205	2	4,3	5,3	105	№208
3	Рыба припущенная	100	12,4	11,3	7,1	141	№506
4	Рис рассыпчатый	150	3,6	3,2	30,8	197	№748
5	Компот из свежих яблок	200	0,4	0,4	9,4	80	№924
6	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
7	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
8	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	49	
	ИТОГО:	853	25	24,58	99,3	710	

Заведующая столовой



Борисова Л.Л.