Организация: МБОУ "СОШ№1 Р.П.ЛИНЕВО ИМЕНИ Ф.И.КУЛИША"
Название меню: родительская плата (7-11лет) с 01.11.2026г.
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей
Срок действия меню: 01.11.2026 - 29.05.2027

И.А.Ищенко

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	23.5	167
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.3
	Итого за Завтрак	**510**	**16.2**	**23.1**	**75.9**	**577.2**
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.6	6.7	6.6	100.9
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	**1040**	**30**	**26.9**	**115.2**	**823.2**
	Итого за день	**1550**	**46.2**	**50**	**191.1**	**1400.4**
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	**505**	**24**	**29.8**	**62.7**	**615.4**
	Обед					
54-8с	Суп гороховый	250	6.5	5.4	19.9	154.8
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-10м	Капуста тушеная с мясом	150	16.5	16.5	10	254.5
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Обед	**1010**	**34**	**28.8**	**131.4**	**921.1**
	Итого за день	**1515**	**58**	**58.6**	**194.1**	**1536.5**
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	220	5.8	6	31.5	203
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	40	1.6	12.2	25	216.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	**510**	**10.7**	**26.2**	**87.5**	**629.1**
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.6	169.7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Обед	**980**	**35.4**	**17.7**	**133.8**	**837.5**

	Итого за день	**1490**	**46.1**	**43.9**	**221.3**	**1466.6**
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-6т	Сырники	200	39.3	11.5	28	372.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
	Итого за Завтрак	**620**	**42.7**	**13.7**	**58.3**	**526.7**
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	200	3.1	4.5	10.9	96.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	90	12.6	2.4	7.7	102.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	**980**	**32**	**14.6**	**117.6**	**730.6**
	Итого за день	**1600**	**74.7**	**28.3**	**175.9**	**1257.3**
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-2о	Омлет с зеленым горошком	220	14.2	15.6	7	225.2
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	3.6	16.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	**500**	**24.2**	**32.4**	**26.5**	**493.3**
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Булочка с вареной сгущенкой	100	6.7	2	55.9	267.8
	Итого за Обед	**940**	**42.9**	**22.7**	**164**	**1030.4**
	Итого за день	**1440**	**67.1**	**55.1**	**190.5**	**1523.7**
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.3
	Итого за Завтрак	**520**	**17.9**	**26.5**	**72.5**	**599.3**
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.6	6.7	6.6	100.9
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Тефтели "По-домашнему"	90	11.4	11.9	6.2	177.5
	Итого за Обед	**1170**	**42.2**	**40.2**	**123.4**	**1023.2**
	Итого за день	**1690**	**60.1**	**66.7**	**195.9**	**1622.5**
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					

53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	220	9.1	11.1	41.4	302.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	**505**	**25.7**	**30.5**	**66.2**	**642.8**
	Обед					
54-9с	Суп фасолевый	200	5.2	4.3	14	115.9
ДП-5г	Картофель дольками запеченный с овощами	150	3.4	7.8	25.4	185.3
54-10м	Капуста тушеная с мясом	150	16.5	16.5	10	254.5
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	**780**	**31**	**29.5**	**95.1**	**770.5**
	Итого за день	**1285**	**56.7**	**60**	**161.3**	**1413.3**
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	**505**	**23.9**	**29.4**	**55.6**	**584.3**
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.6	169.7
54-2соус	Соус белый основной	20	0.3	0.7	0.8	10.9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	**1050**	**35.2**	**19.9**	**150.4**	**923**
	Итого за день	**1555**	**59.1**	**49.3**	**206**	**1507.3**
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	22.8	377.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
	Итого за Завтрак	**620**	**42.9**	**16.4**	**53.1**	**532**
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	200	3.1	4.5	10.9	96.3
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
1	Сосиски,сардельки отварные	75	15.5	31.5	0.5	348.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	**765**	**28.6**	**44.8**	**91.1**	**882.6**
	Итого за день	**1385**	**71.5**	**61.2**	**144.2**	**1414.6**
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-2о	Омлет с зеленым горошком	230	14.8	16.3	7.3	235.4
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	3.6	16.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	**510**	**24.8**	**33.1**	**26.8**	**503.5**

	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	28	191
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	**880**	**39.2**	**27.6**	**130.2**	**926.3**
	Итого за день	**1390**	**64**	**60.7**	**157**	**1429.8**