

Организация: МБОУ "СОШ№1 Р.П.ЛИНЕВО ИМЕНИ Ф.И.КУЛИША"
 Название меню: Дети (7-11лет) с 01/09/2026г.
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 09.01.2026 - 29.05.2027

Директор: _____



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	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.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за Обед	1040	30	26,9	115,2	823,2
	Итого за день	1550	46,2	50	191,1	1400,4
	Вторник, 1 неделя					
	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
	Среда, 1 неделя					
	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
	Четверг, 1 неделя					
	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.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
	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 (крупя 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
	Пятница, 1 неделя					
	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
	Понедельник, 2 неделя					
	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.	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	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

	Вторник, 2 неделя					
	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 тушенная 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
	Среда, 2 неделя					
	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.	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	1050	35,2	19,9	150,4	923
	Итого за день	1555	59,1	49,3	206	1507,3
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
1г	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.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
	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 (крупя рисовая)	200	3,1	4,5	10,9	96,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19,1	19,8	5,6	277,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
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	790	32,2	33,1	96,2	811,8
	Итого за день	1410	75,1	49,5	149,3	1343,8
	Пятница, 2 неделя					
	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