Утверждаю:
Директор школы
Гаранин В.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей
на базе МБОУ «Хетовская средняя школа», возрастная группа старше 12 лет на 2026-2027гг

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	ДЕНЬ № 1 - обед					
197	Суп щи из св. капусты с картофелем	300	2,36	6,38	11,19	112,8
744	Греча рассыпчатая	200	5,83	4,41	28,71	18
07014	Гуляш из мяса отварного	120	16,39	8,44	3,51	158,04
933	Компот из сухофруктов	200	0	0,00	9,98	104
13002	Хлеб пшеничный	35	2,71	0,92	18,63	95,52
13003	Хлеб ржаной	35	2,05	0,32	15,55	66,15
	Итого обед:		29,34	20,47	87,57	554,51
	ДЕНЬ № 2 - обед					
2016	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,1	9,1	24,8	195,28
744	Картофельное пюре	250	4,32	7,46	29,4	208
658	Котлета мясная	100	15,7	13,02	15,78	246
824	Соус красный основной	50	0,4	0,86	3,11	21,85
1009	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57
13002	Хлеб пшеничный	35	1,94	0,66	13,31	68,23
13003	Хлеб ржаной	35	1,47	0,23	11,11	47,25
109	Булочка домашняя	100	7,45	13,18	60,87	393
	Итого обед:		39,58	44,56	173,39	1236,61
	ДЕНЬ № 3 - обед					
221	Суп картофельный с горохом	300	6,57	5,68	23,68	175,20
753	Макароны отварные	200	7,3	6,64	46,5	282
0734	Тефтели мясные	100	10,4	20,1	0,8	226
824	Соус красный основной	50	0,4	0,86	3,11	21,85
6	Салат из свеклы	100	1,5	5,04	7,8	79,7
10007	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,8	46,72
13002	Хлеб пшеничный	35	2,71	0,92	18,63	95,52
13003	Хлеб ржаной	35	2,05	0,32	15,55	66,15
	Итого обед:		31,09	39,72	131,87	993,14
	ДЕНЬ № 4 - обед					
110	Суп борщ из свежей капусты с картофелем	300	2,32	6,15	15,02	126,54
747	Рис отварной	200	5,08	8,14	51,48	304
865	Печень по - Строгановски	120	16,99	12,96	4,66	204
1009	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57
13002	Хлеб пшеничный	35	2,71	0,92	18,63	95,52
13003	Хлеб ржаной	35	2,05	0,32	15,55	66,15
153	Корж молочный	100	4,66	9,33	60,4	344
	ИТОГО:		34,01	37,87	180,75	1197,21

	ДЕНЬ № 5 - обед					
140	Суп с макаронными изделиями	300	3,14	3,0	22,5	133,5
590	Жаркое по - домашнему	75/250	39,5	10,13	35,15	389,5
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2
40	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,82	25,07	2,65	240,92
13002	Хлеб пшеничный	35	2,71	0,92	18,63	95,52
13003	Хлеб ржаной	35	2,05	0,32	15,55	66,15
	Кондитерские изделия/кекс/	30	1,35	5,1	15,6	114
	Итого обед:		50,25	44,82	130,84	1127,79
	ДЕНЬ № 6 - обед					
02008	Рассольник ленинградский	300	2,72	6	12,32	144,62
646	Плов из птицы	200	32,66	38,63	54,52	569,25
245	Кукуруза консервированная	30	0,66	0,48	3,36	20,79
933	Компот из сухофруктов	200	0	0,00	9,98	104
13002	Хлеб пшеничный	35	2,71	0,92	18,63	95,52
13003	Хлеб ржаной	35	2,05	0,32	15,55	66,15
	ИТОГО:		40,8	46,35	114,36	1000,33
	ДЕНЬ № 7 - обед					
02016	Суп молочный с макаронными изделиями	300	9,72	10,92	29,76	259,68
744	Греча рассыпчатая	200	5,83	4,41	28,71	18
437	Гуляш из мяса птицы	120	14,53	12,07	2,86	165,88
1010	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59
13002	Хлеб пшеничный	35	2,71	0,92	18,63	95,52
13003	Хлеб ржаной	35	2,05	0,32	15,55	66,15
109	Булочка домашняя	100	7,45	13,18	60,87	393
	Итого обед:		42,55	41,87	171,60	1057,23
	ДЕНЬ № 8-обед					
2017	Суп рыбный	300	12,30	5,48	20,22	201,84
753	Макароны отварные	200	7,3	6,64	46,5	282
541	Котлета рыбная из трески	100	13,6	9,86	16,92	212
824	Соус красный основной	50	0,4	0,86	3,11	21,85
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2
13002	Хлеб пшеничный	35	2,71	0,92	18,63	95,52
13003	Хлеб ржаной	35	2,05	0,32	15,55	66,15
	Итого обед:		39,04	24,36	141,69	967,56
	ДЕНЬ № 9 - обед					
206	Суп картофельный с бобовыми	300	6,79	6,55	31,39	201,45
744	Картофельное пюре	250	5,4	9,32	36,75	260
0787	Тефтели мясные	100	10,4	20,1	0,8	226
824	Соус красный основной	50	0,4	0,86	3,11	21,85
13002	Хлеб пшеничный	35	2,71	0,92	18,63	95,52
13003	Хлеб ржаной	35	2,05	0,32	15,55	66,15
153	Корж молочный	100	4,66	9,33	60,4	344
1009	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57
	Итого обед:		32,39	47,45	181,64	1271,97

	ДЕНЬ №10-обед					
36	Суп борщ из свежей капусты с картофелем	300	2,32	6,15	15,02	126,54
747	Рис отварной	200	5,08	8,14	51,48	304
07014	Гуляш из мяса отварного	120	16,39	8,44	3,51	158,04
10007	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,8	46,72
13002	Хлеб пшеничный	35	2,71	0,92	18,63	95,52
13003	Хлеб ржаной	35	2,05	0,32	15,55	66,15
	Итого обед:		28,71	15,69	119,99	796,97

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

среднее	36,46	36,16	144,69	1025,11