

Утверждаю:
МКОУ СОШ №3
Саулин А.М.
2026 г.

Примерное десятидневное меню горячих обедов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
День 1							
обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206
	Тефтели мясные с соусом сметанным	90	7,58	7,84	7,95	125,36	287/354
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0	31,5	124	74
	Хлеб пшеничный	52	0,41	0,62	42,58	150	пром
	Хлеб ржаной	28	1,65	0,3	8,35	48,34	пром
итого за обед		700	19,85	17,5	129,89	723,95	
Итого за день:						723,95	
День 2							
обед	Суп-лапша домашняя с птицей	200	3,3	4,64	15,7	142,61	47
	Рыба припущенная с овощами	90	11,19	7,47	2,64	112	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	Компот из кураги	180	0,78	0,05	27,63	114,8	348
	Хлеб пшеничный	52	0,41	0,62	42,58	150	пром
	Хлеб ржаной	28	1,65	0,3	8,35	48,34	пром
итого за обед		700	20,39	17,88	117,35	705	
Итого за день:						705	
День 3							
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	170
	Гуляш из говядины	90	13,55	9	8	173,4	260
	Гречка отварная рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Компот из свежих фруктов	180	0	0	17	65	74
	Хлеб пшеничный	52	0,41	0,62	42,58	150	пром
	Хлеб ржаной	28	1,65	0,3	8,35	48,34	пром

итого за обед		700	24,52	19,46	211,97	749,19	
Итого за день:						749,19	
День 4							
обед	Суп крестьянский с крупой ,куриным мясом	220	2,1	0,53	228	105,6	201
	Плов из куриного филе	200	20,3	17	35,69	377	291
	Сок	200	0	0	10	45	пром
	Хлеб пшеничный	52	0,41	0,62	42,58	150	пром
	Хлеб ржаной	28	1,65	0,36	8,35	48,34	пром
итого за обед		700	24,46	18,51	119,42	725,94	
Итого за день:						725,94	
День 5							
обед	Овощи натуральные (огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	22	71
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	436
	Кисель	200	8,7	8,8	54,8	339	651
	Хлеб пшеничный	52	0,41	0,62	42,58	150	пром
	Хлеб ржаной	28	1,65	0,36	8,35	48,34	пром
	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,6	0,3	14,7	70,3	338
итого за обед		700	39,99	17,75	146,18	894,64	
Итого за день:						894,64	
Итого за 5 дней		700	25,842	18,22	144,96	759,74	
День 6							
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8	187
	Рыба припущенная с овощами	90	11,19	7,47	2,64	112	
	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	336
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0	31,5	124	349
	Хлеб пшеничный	52	0,41	0,62	42,58	150	пром
	Хлеб ржаной	28	1,65	0,3	8,35	48,34	пром
итого за обед		700	17,73	18,78	126,38	715,67	
Итого за день:						715,67	
День 7							
обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206
	Тефтели мясные с соусом сметанным	90	7,58	7,84	7,95	125,36	287/354
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Компот из кураги	180	0,78	0,05	27,63	114,8	348
	Хлеб пшеничный	52	0,41	0,62	42,58	150	пром
	Хлеб ржаной	28	1,65	0,3	8,35	48,34	пром
итого за обед		700	17,39	17,78	123,89	692,75	

Итого за день:						692,75	
День 8							
обед	Суп рыбный	220	4,92	1,96	8,54	84,66	106
	Плов из куриного филе	200	20,30	17,00	35,69	377	291
	Сок	200	0	0	10	45	пром
	Хлеб пшеничный	52	0,41	0,62	42,58	150	пром
	Хлеб ржаной	28	1,65	0,3	8,35	48,34	пром
итого за обед		700	27,28	19,88	105,16	705	
Итого за день:						705	
День 9							
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	170
	Фрикадельки рыбные	90	10,49	33,51	11,26	115,78	
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	12,41	8,5	53,04	326,69	204
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	52	0,41	0,62	42,58	150	пром
	Хлеб ржаной	28	1,65	0,3	8,35	48,34	пром
итого за обед		700	26,54	46,88	230,63	784,81	
Итого за день:						784,81	
День 10							
обед	Суп из овощей	200	1,68	5,98	9,35	98,37	202/1
	Печень тушенная в соусе	90	11,43	15,75	2,51	197	261
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	Кофейный напиток	180	3,17	2,68	15,9	100,6	379
	Хлеб пшеничный	52	0,41	0,62	42,58	150	пром
	Хлеб ржаной	28	1,65	0,3	8,35	48,34	пром
итого за обед		700	21,4	30,13	99,14	731,56	
Итого за день:						731,56	
Итого за 5 дней		700	22,07	26,63	137,04	725,96	