

«Утверждено» Директор  
МБОУ Пешковской СОШ  
Азовского района

 Е.А.Олейник



«Утверждено»  
ИП Бондаренко Н.Г.



Н.Г. Бондаренко

**Перспективное десятидневное меню  
Детей чьи родители являются или являлись участниками СВО  
мобилизованных родителей  
Школьного питания для 5-11 классов МБОУ Пешковской  
СОШ Азовского района от 11 до 18 лет  
на 2025-2026 учебный год  
составлен согласно Справочника рецептура блюд и питания  
учащихся образовательных учреждений под редакцией  
Варфоломеевой В.Л.Москва 2003г.**

Меню детей мобилизованных родителей Школьного питания для 5-11 классов  
МБОУ Пешковской СОШ на 2024-2025 учебный год составлен согласно Справочника  
рецептура блюд и питания учащихся образовательных учреждений под редакцией  
Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.

| Номер по<br>сборнику | Наименование блюда                                     | масса | белки | жиры | углеводы | ккалории |
|----------------------|--------------------------------------------------------|-------|-------|------|----------|----------|
| <b>1 день</b>        |                                                        |       |       |      |          |          |
| 183                  | Каша гречневая<br>рассыпчатая со сливочным<br>маслом   | 185   | 10,6  | 6,8  | 43,3     | 312      |
| 94                   | Бефстроганов из отварного<br>мяса                      | 100   | 20,8  | 16,3 | 3,2      | 244      |
| 14                   | Овощи в нарезке                                        | 60    | 0,5   | 2,8  | 2,2      | 38       |
| 300                  | Чай с сахаром                                          | 200   | 0,2   | 0    | 9,1      | 36       |
| 1.5                  | Хлеб                                                   | 80    | 4,5   | 1,2  | 29,2     | 140      |
| <b>Итого:</b>        |                                                        |       | 36,6  | 27,1 | 87       | 770      |
| <b>2 день</b>        |                                                        |       |       |      |          |          |
| 185                  | Каша пшеничная<br>рассыпчатая со сливочным<br>маслом   | 185   | 8     | 6,4  | 45,4     | 281      |
| 132                  | Куры отварные                                          | 90    | 22,5  | 18,9 | 0,3      | 295      |
| 7.13                 | Горошек зеленый<br>консервированный<br>отварной        | 100   | 3,3   | 0,2  | 6,8      | 53       |
| 302                  | Чай с лимоном и сахаром                                | 200   | 0,2   | 0    | 9,3      | 38       |
| 1.5                  | Хлеб                                                   | 80    | 4,5   | 1,2  | 29,2     | 140      |
| <b>Итого:</b>        |                                                        | 655   | 38,5  | 26,7 | 91       | 807      |
| <b>3 день</b>        |                                                        |       |       |      |          |          |
| 227                  | Макаронные изделия<br>отварные, со сливочным<br>маслом | 185   | 6,5   | 4,4  | 40       | 233      |
| 100                  | Котлета «Здоровье»                                     | 90    | 13,7  | Н,9  | 7,9      | 196      |
| 21                   | Салат витаминный                                       | 60    | 0,9   | 2,7  | 6,5      | 56       |
| 306                  | Какао с молоком                                        | 200   | 3,3   | 3,1  | 13,6     | 95       |
|                      | Хлеб                                                   | 80    | 4,5   | 1,2  | 29,2     | 140      |
| <b>Итого:</b>        |                                                        | 615   | 28,9  | 23,3 | 97,2     | 720      |

| 4 день           |                                                 |     |       |      |       |       |
|------------------|-------------------------------------------------|-----|-------|------|-------|-------|
| 205              | Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом | 255 | 5,5   | 7,4  | 27,3  | 200   |
| 2                | Хлеб с маслом и сыром                           | 180 | 4,1   | 2,8  | 9,5   | 82    |
| 10.1             | Яйца варенные                                   | 60  | 4,8   | 4,4  | 0,2   | 59    |
| 300              | Чай с сахаром                                   | 200 | 0,2   | 0    | 9,1   | 36    |
| Итого:           |                                                 |     | 14,6  | 14,6 | 46,1  | 377   |
| 5 день           |                                                 |     |       |      |       |       |
| 217              | Запеканка рисовая с творогом и вареньем         | 240 | 11    | 5,1  | 65,8  | 357   |
|                  | Фрукты свежие                                   | 100 | 0,3   | 0    | 78    | 52    |
| 312              | Напиток яблочно-лимонный                        | 200 | 0,2   | 0,2  | 22,8  | 94    |
| Итого:           |                                                 |     | 11,5  | 5,3  | 166,6 | 503   |
| Всего за неделю: |                                                 |     | 130,1 | 97   | 487,9 | 3,177 |
| 6 день           |                                                 |     |       |      |       |       |
| 185              | Каша пшеничная со сливочным маслом рассыпчатая  | 185 | 8     | 4,9  | 47    | 261   |
| 96               | Гуляш                                           | 100 | 13,8  | 14,3 | 3,1   | 197   |
| 15               | Овощи в нарезке                                 | 60  | 0,5   | 2,8  | 2,2   | 38    |
| 300              | Чай с сахаром                                   | 200 | 0,2   | 0    | 9,1   | 36    |
| 2                | Хлеб                                            | 80  | 4,5   | 1,2  | 29,2  | 140   |
| Итого:           |                                                 |     | 27    | 23,2 | 90,6  | 672   |
| 7 день           |                                                 |     |       |      |       |       |
| 139              | Плов из курицы                                  | 240 | 18,2  | 23,2 | 32,2  | 417   |
| 42               | Винегрет овощной                                | 60  | 0,9   | 1,5  | 4,9   | 40    |
| 302              | Чай с лимоном и сахаром                         | 200 | 0,2   | 0    | 19,3  | 38    |
| 2                | Хлеб                                            | 80  | 4,5   | 1,2  | 29,2  | 140   |
| Итого:           |                                                 |     | 23,8  | 25,9 | 75,6  | 635   |
| 8 день           |                                                 |     |       |      |       |       |
| 146              | Картофельное пюре со сливочным маслом           | 205 | 4,1   | 6,3  | 26,7  | 187   |
| 83               | Котлета рыбная                                  | 90  | 21,6  | 10,5 | 12,4  | 233   |
| 15               | Овощи в нарезке                                 | 60  | 0,5   | 2,8  | 2,2   | 38    |
| 320              | Напиток яблочный                                | 200 | 0,1   | 0,1  | 24    | 94    |
| 2                | Хлеб                                            | 80  | 4,5   | 1,2  | 29,2  | 140   |
| Итого:           |                                                 |     | 30,8  | 20,9 | 94,5  | 692   |
| 9 день           |                                                 |     |       |      |       |       |
| 186              | Каша гречневая с молоком                        | 200 | 8,5   | 4,6  | 33,1  | 218   |
| 2                | Хлеб с маслом и сыром                           | 180 | 4,1   | 2,8  | 9,5   | 82    |

|                         |                               |     |       |      |                |              |
|-------------------------|-------------------------------|-----|-------|------|----------------|--------------|
| 10.1                    | яйца варенные                 | 60  | 4,8   | 4,4  | 0,2            | 59           |
| 300                     | Чай с сахаром                 | 200 | 0,2   | 0    | 9,1            | 36           |
| <b>Итого:</b>           |                               |     | 17,6  | 11,8 | 51,9           | 395          |
| <b>10 день</b>          |                               |     |       |      |                |              |
| 231                     | Лапшевник с творогом          | 240 | 15,4  | 12,3 | 35,7           | 322          |
| 304                     | Кофейный напиток на<br>молоке | 200 | 2,9   | 2,8  | 14,9           | 109          |
|                         | Фрукты свежие                 | 100 | 0,3   | 0    | 78             | 52           |
| <b>Итого:</b>           |                               |     | 18,6  | 15,1 | 128,6          | 483          |
| <b>Всего за неделю:</b> |                               |     | 117,8 | 96,9 | 465,4<br>441,2 | 2969<br>2877 |