Директор МБОУ Матвеево-Курганской СОШ №3 имени Героя Советского Союза А.М. Сотшина
01 сентября 2025 года

Согласовано:
ИП Кучеренко Светлана Викторовна

Примерное 10-ти дневное М Е Н Ю
для учащихся 7-11 лет Группа продленного дня на 2025-2026 учебного года

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
	суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	80,71	101
	кондитерское излелие промышленного производства	50	6,15	3,45	19,8	134,85	н
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,1	67,68	Н
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702
	чай с сахаром	180	0,13	0,02	15,2	62	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**540**	**8,56**	**3,71**	**49,1**	**264,53**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**540**	**8,56**	**3,71**	**49,1**	**264,53**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя День 2	борщ картофельный с капустой	250	1,08	4,92	10,93	92,32	82
	кондитерское излелие промышленного производства	50	6,15	3,45	19,8	134,85	н
	чай с сахаром	180	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,1	67,68	Н
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**540**	**11,32**	**8,96**	**74,85**	**425,82**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**540**	**11,32**	**8,96**	**74,85**	**425,82**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	135,51	102
1 неделя День 3	кондитерское излелие промышленного производства	50	6,15	3,45	19,8	134,85	н
	чай с сахаром	180	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,1	67,68	Н
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**540**	**10,24**	**4,04**	**63,92**	**333,5**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**540**	**10,24**	**4,04**	**63,92**	**333,5**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя День 4	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,09	79,99	88
	кондитерское изделие промышленного производства	50	6,15	3,45	19,8	134,85	н
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,1	67,68	Н
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,08	28,81	118,09	349
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**540**	**10,8**	**8,72**	**62,71**	**400,61**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**540**	**10,8**	**8,72**	**62,71**	**400,61**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя День 5							
	суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	106,16	103
	кондитерское изделие промышленного производства	50	6,15	3,45	19,8	134,85	н
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,1	67,68	Н
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702
	чай с сахаром	180	0,6	0,008	28,82	118,36	349
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**540**	**9,03**	**3,698**	**62,72**	**320,89**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**540**	**9,03**	**3,698**	**62,72**	**320,89**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя 1 день	борщ картофельный с капустой	250	1,08	4,92	10,93	92,32	82
	кондитерское изделие промышленного производства	50	6,15	3,45	19,8	134,85	н
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,1	67,68	Н
	чай с сахаром	180	0,13	0,02	15,2	62	377
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**540**	**10,24**	**4,04**	**44,12**	**333,5**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**540**	**10,24**	**4,04**	**44,12**	**333,5**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя День 2	суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	135,51	102
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,1	67,68	Н
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702
	кондитерское изделие промышленного производства	50	6,15	3,45	19,8	134,85	н
	чай с сахаром (каркаде)	180	0	0	19	76	507
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**540**	**11,64**	**8,72**	**55,33**	**346,36**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**540**	**11,64**	**8,72**	**55,33**	**346,36**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя День 3	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,09	79,99	88
	кондитерское изделие промышленного производства	50	6,15	3,45	19,8	134,85	н
	чай с сахаром	180	0,6	0,08	28,81	118,36	349
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,1	67,68	Н
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		540	10,2	8,81	70,52	402,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		540	10,2	8,81	70,52	402,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя День 4							
	суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	80,71	101
	кондитерское изделие промышленного производства	50	6,15	3,45	19,8	134,85	н
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,08	28,81	118,09	349
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,1	67,68	Н
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		540	13,07	9,76	63,43	393,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		540	13,07	9,76	63,43	393,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя День 5	суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	106,16	103
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,1	67,68	Н
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702
	кондитерское изделие промышленного производства	50	6,15	3,45	19,8	134,85	н
	чай с сахаром	200	0,6	0,08	28,81	118,09	349
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560	7,25	3,49	75,19	360,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	7,25	3,49	75,19	360,9	
	Среднее значение за период:	542,0	10,2	6,4	62,2	358,2	