Согласовано :
Директор МБОУ Матвеево курганской СОШ №3 имени Героя Советского Союза А.М.Ерошина.
« 01» сентября 2026 года.
_____.

Утверждаю:
ИП Кучеренко Светлана Викторовна
_____.

Примерное 10-ти дневное М Е Н Ю
для учащихся 7-11лет на 2026-2027 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	овощи по сезону	60	1,8	0	3,2	20	52
Завтрак	Макароны отварные с маслом	150	3,64	3,86	20,31	130,54	203
	гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	307,83	260
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,1	67,68	Н
	сок	180	0,9	0	18,18	76,32	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**540**	**19,26**	**32,29**	**58,68**	**602,37**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**540**	**19,26**	**32,29**	**58,68**	**602,37**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя День 2	Бутерброд с маслом	70	2,36	7,49	14,89	136,41	1
Завтрак	пельмени отварные с маслом	150	5,175	6,099	27,456	185,33	92
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,08	28,81	118,09	349
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**520**	**8,535**	**14,069**	**80,956**	**484,23**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**520**	**8,535**	**14,069**	**80,956**	**484,23**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя День 3	овощи по сезону	60	0,8	0	1,7	10	Н
	Плов из птицы	200	16,89	9,87	36,45	302,19	291
Завтрак	чай с сахаром	200	0	0	19	76	507
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,1	67,68	Н
							338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**510**	**19,97**	**10,11**	**71,25**	**455,87**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**510**	**19,97**	**10,11**	**71,25**	**455,87**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя День 4							
	овощи по сезону	60	1,8	0	3,2	20	52
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,5	302
Завтрак	Тефтели из свинныны	110	6,96	16,11	11,61	219,27	279/331
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,1	67,68	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,08	28,81	118,09	349
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**520**	**17,37**	**20,49**	**83,48**	**587,54**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**520**	**17,37**	**20,49**	**83,48**	**587,54**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя День 5							
Завтрак	Каша жидкая молочная из крупы	200	6,11	10,72	42,36	290,36	181
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	209
	Икра кабачковая промышленного производства	30	0	1,2	2,1	19,2	Н
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0	18,18	67,68	н
	чай с сахаром	180	0,13	0,02	15,2	62	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**500**	**13,6**	**16,54**	**78,12**	**502,08**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**500**	**13,6**	**16,54**	**78,12**	**502,08**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя День1	овощи по сезону	60	1,8	0	3,2	20	52
	Макароны отварные с маслом	150	3,64	3,86	20,31	130,54	203
	гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	307,83	260
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,1	67,68	Н
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	13,73	55,58	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**540**	**18,48**	**32,31**	**51,03**	**581,63**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**540**	**18,48**	**32,31**	**51,03**	**581,63**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя День 2	Бутерброд с маслом	70	2,36	7,49	14,89	136,41	1
	Пельмени отварные с маслом	150	5,17	6,099	27,45	185,33	92
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,08	28,81	118,09	349
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**520**	**8,53**	**14,069**	**80,95**	**484,23**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**520**	**8,53**	**14,069**	**80,95**	**484,23**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя День 3	овощи по сезону	60	1,8	0	3,2	20	52
Завтрак							
	Плов по купечески	200	20,3	17	35,69	377	21
	чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,73	55,58	377
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,1	67,68	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**510**	**24,5**	**17,26**	**66,72**	**520,26**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**510**	**24,5**	**17,26**	**66,72**	**520,26**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя День 4	овощи по сезону	60	0,8	0	1,7	10	Н
Завтрак	жаркое по домашнему	180	10,64	28,19	2,89	307,83	260
	сыр порциями	20	4,64	5,9		71,66	15
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,08	28,81	118,09	349
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,1	67,68	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**510**	**18,96**	**40,31**	**47,5**	**575,6**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**510**	**18,96**	**40,31**	**47,5**	**575,6**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя День 5	Каша жидкая молочная из крупы	200	6,11	10,72	42,36	290,36	181
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	209
	Икра кабачковая промышленного производства	30	0	1,2	2,1	19,2	Н
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0	18,18	67,68	н
	чай с сахаром	200	0,12	0,02	15,2	62	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**520**	**13,59**	**16,54**	**78,12**	**502,08**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**520**	**13,59**	**16,54**	**78,12**	**502,08**	
	Среднее значение за период:	**519,0**	**16,3**	**21,4**	**69,7**	**529,6**	