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 -ГОРЯЧИЙ обед
для учащихся 11-18лет 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	100	1,8	0	3,2	20	52
	суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	80,71	101
обед	Макароны отварные с маслом	180	3,64	3,86	20,31	130,54	203
	гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	307,83	260
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,1	67,68	Н
	хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97	702
	сок	180	0,9	0	18,18	76,32	389
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**890**	**19,26**	**32,29**	**58,68**	**602,37**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**890**	**19,26**	**32,29**	**58,68**	**602,37**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	овощи по сезону	100	0,8	0	1,7	10	Н
1 неделя День 2	борщ картофельный с капустой	250	1,08	4,92	10,93	92,32	82
обед	пельмени отварные с маслом	180	5,175	6,099	27,456	185,33	92
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,08	28,81	118,09	349
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,1	67,68	Н
	хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97	702
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**810**	**10,815**	**11,669**	**96,116**	**532,39**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**810**	**10,815**	**11,669**	**96,116**	**532,39**	

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	овощи по сезону	100	0,8	0	1,7	10	Н
	Плов из птицы курица	200	16,89	9,87	36,45	302,19	291
обед	чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,1	67,68	Н
	хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97	702
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**830**	**21,78**	**10,46**	**82,27**	**510,84**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**830**	**21,78**	**10,46**	**82,27**	**510,84**	

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
	овощи по сезону	100	1,8	0	3,2	20	52
	Каша рассыпчатая гречневая	180	5,73	4,06	25,76	162,5	302
обед	Тефтели из свинины	110	6,96	16,11	11,61	219,27	279/331
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,1	67,68	Н
	хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97	702
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,08	28,81	118,09	349
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**920**	**19,14**	**25,44**	**83,48**	**667,53**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**920**	**19,14**	**25,44**	**83,48**	**667,53**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя День 5	овощи по сезону	100	0,8	0	1,7	10	Н
обед	Пюре картофельное	180	2,65	4,16	17,72	118,92	312
	суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	106,16	103
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	98,75	229
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,1	67,68	Н
	хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97	702
	чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	377
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**910**	**15,61**	**9,37**	**52,52**	**357,35**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**910**	**15,61**	**9,37**	**52,52**	**357,35**	

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
обед	овощи по сезону	100	1,8	0	3,2	20	52
	Макароны отварные с маслом	180	3,64	3,86	20,31	130,54	203
	гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	307,83	260
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,1	67,68	Н
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97	702
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**910**	**20,17**	**37,56**	**81,45**	**749,34**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**910**	**20,17**	**37,56**	**81,45**	**749,34**	

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	40	2,28	0,24	14,1	67,68	Н
	хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97	702
обед	пельмени отварные с маслом	180	5,175	6,099	27,456	185,33	92
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,08	28,81	118,09	349
	овощи по сезону	100	0,8	0	1,7	10	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**810**	**16,025**	**12,019**	**103,416**	**585,58**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**810**	**16,025**	**12,019**	**103,416**	**585,58**	

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
обед	Плов по купечески	200	20,3	17	35,69	377	21
	чай с сахаром	200	0,6	0,08	28,81	118,36	349
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,1	67,68	Н
	хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97	702
	овощи по сезону	100	1,8	0	3,2	20	52
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**830**	**28,43**	**22,6**	**103,71**	**732**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**830**	**28,43**	**22,6**	**103,71**	**732**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя День 4	овощи по сезону	100	0,8	0	1,7	10	Н
	суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	80,71	101
обед	жаркое по домашнему	200	10,64	28,19	2,89	307,83	260
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,08	28,81	118,09	349
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,1	67,68	Н
	хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97	702
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**830**	**17,97**	**31,55**	**74,43**	**653,28**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**830**	**17,97**	**31,55**	**74,43**	**653,28**	

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
обед	овощи по сезону	100	1,8	0	3,2	20	52
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,1	67,68	Н
	хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97	702
	гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	307,83	260
	каша перловая	180	13,35	34,35	19,66	441,19	263
	чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	377
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**910**	**32,57**	**65,97**	**87,33**	**1073,83**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**910**	**32,57**	**65,97**	**87,33**	**1073,83**	
	Среднее значение за период:	**865,0**	**20,2**	**25,9**	**82,3**	**646,5**	