



ПРИМЕРНОЕ 10-И ДНЕВНОЕ МЕНЮ
горячих школьных завтраков и обедов для питания учащихся
на осенне-зимний период
в общеобразовательных учреждениях города Чернушка
на 2026-2027 учебный год.

Возрастная категория: 12-18 лет

При составлении меню были использованы:

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных общеобразовательных учреждениях»
г.Пермь 2013 год.

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных общеобразовательных учреждениях»
г.Пермь 2018год.

Разработано технологом:

Тришканова Г.А.

	УТВЕРЖДЕНО					СОГЛАСОВАНО			
						ДИРЕКТОР ШКОЛЫ			
Школа				Отд./корп	5-11 класс				1 день
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	307	Макароны отварные	200	18,31	230,00	19,10	6,00	15,00
	выпечка	акт	Булочка Российская	50	12,00	102,30	3,00	5,00	10,00
	гор.блюдо	акт	Биточки куриные с соусом	100	54,61	120,00	3,00	5,00	14,00
	напиток	493	Чай с сахаром	200	6,00	61,20	0,20	0,00	15,10
	фрукт	112	Фрукт (яблоко)	100	27,26	75,00	3,00	2,00	19,00
			Итого:	650	118,18	588,50	28,30	18,00	73,10
Обед	салат	45	Салат из свежей капусты	100	10,00	40,00	3,30	3,20	6,60
	1 блюдо	112	Суп с вермишелью	250	23,26	221,00	2,00	3,00	20,00
	гор.блюдо	307	Макароны отварные	200	18,31	230,00	19,10	6,00	15,00
	гор.блюдо	акт	Биточки куриные с соусом	100	54,61	120,00	3,00	5,00	14,00
	напиток	493	Чай с сахаром	200	6,00	61,20	0,20	0,00	15,10
	хлеб	115	Хлеб ржаной	60	6,00	159,00	5,50	3,30	35,00
			Итого:	910	118,18	831,20	33,10	20,50	105,70

	УТВЕРЖДЕНО					СОГЛАСОВАНО			
						ДИРЕКТОР ШКОЛЫ			
Школа				Отд./корп	5-11 класс				2 день
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	акт	Каша гречневая рассыпчатая	180	35,00	199,80	6,70	7,30	26,80
	выпечка	акт	Салат из свеклы с чесноком	100	26,00	120,00	3,16	3,16	12,00
	напиток	297	Кнели куриные с соусом	100	35,18	120,00	3,00	5,00	14,00
	фрукт	493	Напиток из сухофруктов	200	16,00	61,20	0,20	0,00	15,10
		114	Хлеб пшеничный	40	6,00	106,00	2,00	2,00	26,00
			Итого:	620	118,18	607,00	15,06	17,46	93,90
Обед	салат	45	Салат из свеклы с чесноком	100	26,00	120,00	1,90	1,90	3,60
	1 блюдо	112	Рассольник ленинградский	250	10,00	220,00	4,00	5,00	10,00
	гор.блюдо	акт	Каша гречневая рассыпчатая	180	35,00	199,80	3,00	5,00	14,00
	гор.блюдо	акт	Кнели куриные с соусом	100	35,18	120,00	5,60	6,10	22,30
	гор.напиток	493	Компот из яблок	200	6,00	61,20	0,20	0,00	15,10
	хлеб	115	Хлеб ржаной	60	6,00	98,30	5,50	3,30	35,00
			Итого:	890	118,18	819,30	20,20	21,30	100,00

	УТВЕРЖДЕНО					СОГЛАСОВАНО			
						ДИРЕКТОР ШКОЛЫ			
Школа				Отд./корп	5-11 класс				3 день
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	акт	Плов из куры	240	75,00	132,00	3,00	5,00	15,00
	хлеб	114	Хлеб пшеничный	60	6,00	85,00	1,00	0,20	19,80
	сок	494	Сок фруктовый	200	28,18	106,00	2,00	2,00	26,00
	конд.издел.		Кондитерское изделие	50	9,00	129,00	0,20	2,00	19,30
			Итого:	550	118,18	452,00	6,20	9,20	80,10
Обед	салат	акт	Салат "Зимний"	100	19,18	40,00	3,30	3,20	6,60
	1 блюдо	144	Суп гороховый с гречками	250	12,00	235,00	3,00	5,00	12,00
	гор.блюдо	акт	Плов из куры	240	75,00	132,00	3,00	5,00	15,00
	хлеб	115	Хлеб ржаной	60	6,00	159,00	5,50	3,30	35,00
	гор.напиток	493	Чай с сахаром	200	6,00	61,20	0,20	0,00	15,10
			Итого:	850	118,18	627,20	15,00	16,50	83,70

	УТВЕРЖДЕНО					СОГЛАСОВАНО			
						ДИРЕКТОР ШКОЛЫ			
Школа				Отд./корп	5-11 класс				4 день
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	салат	45	Сала "Изюминка"	100	11,00	40,00	3,30	3,20	6,60
	гор.блюдо	309	Рагу из индейки	240	75,42	390,00	5,00	6,00	18,00
	гор.напиток	441	Напиток из шиповника	200	14,00	81,90	0,70	0,30	12,00
	Конд.издел.	акт	Кондитерское изделия	40	11,76	56,00	0,20	0,50	2,00
	хлеб	114	Хлеб пшеничный	40	6,00	106,00	2,00	2,00	26,00
			Итого:	620	118,18	673,9	11,2	12	64,6
Обед	салат	45	Сала "Изюминка"	100	11,00	40,00	3,30	3,20	6,60
	1 блюдо	136	Свекольник со сметаной	200	1,00	132,00	3,00	5,00	15,00
	гор.блюдо	309	Рагу из индейки	240	75,42	390,00	5,00	6,00	18,00
	гор.напиток	441	Напиток из шиповника	200	14,00	81,90	0,70	0,30	12,00
	Конд.издел.	акт	Кондитерское изделия	40	10,76	56,00	0,20	0,50	2,00
	хлеб	115	Хлеб ржаной	60	6,00	159,00	5,50	3,30	35,00
			Итого:	840	118,18	858,9	17,7	18,3	88,6

	УТВЕРЖДЕНО					СОГЛАСОВАНО			
						ДИРЕКТОР ШКОЛЫ			
Школа				Отд./корп	5-11 класс				5 день
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	выпечка	701	Булочка с мармеладом	50	12,00	158,40	10,50	11,20	10,00
	гор.блюдо	260	Вермишель отварная	200	39,93	95,60	7,32	8,52	33,00
	гор.блюдо	акт	Зразы школьные	100	54,25	120,00	3,00	5,00	14,00
	гор.напиток	493	Чай с сахаром	200	6,00	61,20	0,20	0,00	15,10
	хлеб	114	Хлеб пшеничный	40	6,00	106,00	2,00	2,00	26,00
			Итого:	590	118,18	541,2	23,02	26,72	98,1
Обед	салат	45	Салат из свеклы с чесноком	100	8,00	120,00	1,90	1,90	3,60
	1 блюдо	67	Щи из свежей капусты	200	4,00	369,00	11,25	10,00	30,00
	гор.блюдо	акт	Зразы школьные	100	54,25	120,00	3,00	5,00	14,00
	гор.блюдо	260	Вермишель отварная	200	39,93	95,60	7,32	8,52	33,00
	хлеб	115	Хлеб ржаной	60	6,00	157,30	3,10	3,00	29,40
	гор.напиток	493	Чай с сахаром	200	6,00	61,20	0,20	0,00	15,10
			Итого:	860	118,18	923,1	26,77	28,42	125,1

	УТВЕРЖДЕНО					СОГЛАСОВАНО			
						ДИРЕКТОР ШКОЛЫ			
Школа				Отд./корп	5-11 класс				6 день
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	фрукт	112	Фрукт	100	29,76	75,00	3,00	2,00	19,00
	гор.блюдо	407	Фрикадельки тушеные в соусе	100	52,18	133,00	8,80	13,30	9,22
	гор.блюдо	184	Каша молочная "Дружба"	200	24,24	218,40	10,80	12,60	34,68
	гор.напиток	493	Какао	200	6,00	61,20	0,20	0,00	15,10
	хлеб	114	Хлеб пшеничный	40	6,00	106,00	2,00	2,00	26,00
			Итого:	640	118,18	593,6	24,8	29,9	104
Обед	салат	45	Салат из капусты	60	12,50	24,00	2,00	1,90	4,00
	1 блюдо	112	Рассольник домашний	250	17,26	221,00	2,00	3,00	20,00
	гор.блюдо	407	Фрикадельки тушеные в соусе	100	52,18	133,00	8,80	13,30	9,22
	гор.блюдо	184	Каша молочная "Дружба"	200	24,24	218,40	10,80	12,60	34,68
	гор.напиток	493	Какао	200	6,00	61,20	0,20	0,00	15,10
	хлеб	115	Хлеб ржаной	60	6,00	159,00	5,50	3,30	35,00
			Итого:	870	118,18	816,6	29,3	34,1	118

	УТВЕРЖДЕНО					СОГЛАСОВАНО			
						ДИРЕКТОР ШКОЛЫ			
Школа				Отд./корп	5-11 класс				7 день
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	салат	45	Салат "Свеколка"	100	26,00	27,00	5,00	3,30	10,00
	гор.блюдо	407	Котлета "Детская" с соусом	100	42,51	230,00	10,00	8,80	13,33
	гор.блюдо	297	Пюре картофельное	180	23,04	199,80	6,70	7,30	26,80
	гор.напиток	441	Напиток из шиповника	200	20,63	81,90	0,70	0,30	12,00
	хлеб	114	Хлеб пшеничный	40	6,00	106,00	2,00	2,00	26,00
				620	118,18	644,7	24,4	21,7	88,13
Обед	салат	45	Салат "Свеколка"	100	26,00	27,00	5,00	3,30	10,00
	1 блюдо	100	Суп с вермишелью	250	8,63	135,00	9,40	9,90	49,50
	гор.блюдо	407	Котлета "Детская" с соусом	100	42,51	251,10	10,00	8,80	13,33
	гор.блюдо	297	Пюре картофельное	180	23,04	199,80	6,70	7,30	26,80
	гор.напиток	497	Компот из яблок с лимоном	200	12,00	61,20	0,20	0,00	15,10
	хлеб	115	Хлеб ржаной	60	6,00	159,00	5,50	3,30	35,00
			Итого:	890	118,18	833,1	36,8	32,6	149,73

	УТВЕРЖДЕНО					СОГЛАСОВАНО			
						ДИРЕКТОР ШКОЛЫ			
Школа				Отд./корп	5-11 класс				8 день
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	255	Фрикадельки рыбные в соусе	100	48,25	142,22	7,70	10,22	22,22
	гор.блюдо	429	Макаронные изделия отварные	180	28,93	233,50	7,40	8,90	28,70
	гор.напиток	493	Кисель	200	6,00	61,20	0,20	0,00	15,10
	фрукт	112	Фрукт	100	29,00	75,00	3,00	2,00	19,00
	хлеб	114	Хлеб пшеничный	60	6,00	75,00	3,00	2,00	19,00
				640	118,18	586,92	21,3	23,12	104,02
Обед	салат	акт	Салат "Изюминка"	100	27,26	120,00	3,16	3,16	12,00
	1 блюдо	76	Борщ из свежей капусты	200	1,74	226,00	10,00	12,00	38,40
	гор.блюдо	255	Фрикадельки рыбные в соусе	100	48,25	142,22	7,70	10,22	22,22
	гор.блюдо	429	Макаронные изделия отварные	180	28,93	233,50	7,40	8,90	28,70
	гор.напиток	493	Кисель	200	6,00	61,20	0,20	0,00	15,10
	хлеб	115	Хлеб ржаной	60	6,00	98,30	1,90	1,90	18,40
			Итого:	840	118,18	881,22	30,36	36,18	134,82

[illegible]

	УТВЕРЖДЕНО					СОГЛАСОВАНО			
						ДИРЕКТОР ШКОЛЫ			
Школа				Отд./корп	5-11 класс				10 день
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	569	Запеканка творожная с манкой	260	78,38	390,00	15,00	12,90	42,00
	фрукт	112	Фрукт (яблоко)	100	27,26	75,00	3,00	2,00	19,00
	гор.напиток	432	Кофейный напиток	250	9,54	110,00	2,00	2,00	20,00
	хлеб		Батон с сыром	40	3,00	112,00	4,00	5,50	21,00
				650	118,18	687,00	24,00	22,40	102,00
Обед	салат	акт	Салат "Зимний"	100	16,00	40,00	3,30	3,20	6,60
	1 блюдо	115	Суп-пюре из овощей	250	11,80	247,50	8,75	15,00	31,25
	гор.блюдо	569	Запеканка творожная с манкой	260	78,38	390,00	15,00	12,90	42,00
	гор.напиток	493	Чай с сахаром	200	6,00	61,20	0,20	0,00	15,10
	хлеб	115	Хлеб ржаной	60	6,00	159,00	5,50	3,30	35,00
			Итого:	870	118,18	897,70	32,75	34,40	129,95