

Утверждаю:

ИП Алексеева А.С.




Согласовано:

Директор МКОУ-
Ордынская СОШ №2


Румтер А.Ю.


*Перспективное
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ДЕТЕЙ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ
МКОУ- Ордынская СОШ №2
НА 2026-27 УЧЕБНЫЙ ГОД
(НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)*

Наименование блюд	Выход (гр)	Цена (руб)	Химический состав				№ рецептур
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы	Энерг. Цен. (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
День №1							
Завтрак							
Макароны с сыром	200	30,00	10.5	9.1	38.2	277	54-3г
Творожок детский	150	50,70	16.5	7.5	28.8	248.7	Пром.
Чай с сахаром	200	7,00	0.2	0	2.8	12.3	54-2гн
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	2	0.4	11.9	58.7	Пром.
Всего за завтрак	580	90,70	29.2	17	81.7	596.7	
День №2							
Завтрак							
Рис отварной	150	20,00	3.6	4.8	36.4	203.5	54-6г
Котлета рыбная с соусом молочным натуральным.	120	41,70	16.9	3.2	10.3	137.2	54-3р
Какао с молоком	200	17,00	4.7	3.5	8.9	85.9	54-21гн
Хлеб пшеничный	60	6,00	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.
Хлеб ржано-пшеничный	60	6,00	4	0.7	23.8	117.4	Пром.
Всего за завтрак	590	90,70	33.8	12.7	108.9	684.6	
День №3							
Завтрак							
Каша молочная овсяная	200	26,00	6.8	7.4	24.6	192.7	54-22к
Сыр твёрдый в нарезке	20	25,00	4.6	5.9	0	71.7	54-1з
Вафля	60	12,70	1.7	2	46.4	210.1	Пром.
Компот из сухофруктов	200	20,00	0.5	0	19.8	81	54-1хн
Хлеб ржано-пшеничный	40	4,00	2.6	0.5	15.8	78.2	Пром.
Хлеб пшеничный	30	3,00	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.
Всего за завтрак	550	90,70	18.5	16	121.4	704	

День №4							
Завтрак							
Салат из моркови и яблок	60	26,00	0.5	6.1	4.3	74.3	54-11з
Плов из курицы	230	51,70	31.4	7.4	38.3	345.4	54-12м
Чай с сахаром	200	7,00	0.2	0	2.8	12.3	54-2гн
Хлеб пшеничный	30	3,00	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	2	0.4	11.9	58.7	Пром.
Всего за завтрак	550	90,70	36.4	14.1	72.1	561	
День №5							
Завтрак							
Каша гречневая	150	20,00	8.2	6.3	35.9	233.7	54-4г
Биточки куриные с соусом	120	42,70	22.9	4.3	16.1	195.3	54-23м
Напиток из шиповника	200	20,00	0.6	0.2	15.1	65.4	54-13хн
Хлеб ржано-пшеничный	40	4,00	2.6	0.5	15.8	78.2	Пром.
Хлеб пшеничный	40	4,00	3	0.3	19.7	93.8	Пром.
Всего за завтрак	550	90,70	37.3	11.6	102.6	666.4	

День №6							
Завтрак							
Напиток апельсиновый	200	15,00	0.2	0	8	33	54-33хн
Хлеб пшеничный	50	5,00	3.8	0.4	24.6	117.2	Пром
Хлеб ржано-пшеничный	40	4,00	2.6	0.5	15.8	78.2	Пром.
Картофельное пюре	150	25,00	3.1	5.3	19.8	139.4	54-11г
Рыба тушеная с овощами	135	41,70	18.7	10	8.5	198.6	54-11р
Всего за завтрак	575	90,70	28.4	16.2	76.7	566.4	
День №7							
Завтрак							
Каша молочная пшенная с яблоками	250	28,00	10.2	11.6	48.3	337.8	54-13к
Сыр твердый в нарезке	20	25,00	4.6	5.9	0	71.7	54-1з
Масло сливочное	20	16,70	0.2	14.5	0.3	132.2	53-19з
Чай с сахаром и лимоном	200	15,00	0.2	0.1	3	13.4	54-3гн
Хлеб ржано-пшеничный	60	6,00	4	0.7	23.8	117.4	Пром.
Всего за завтрак	550	90,70	19.2	32.8	75.4	672.5	

День №8

Завтрак							
Каша перловая	160	20,00	4.7	5.6	32.5	199.6	54-5г
Курица тушёная с морковью	110	42,70	15.5	6.3	4.9	138.4	54-25м
Напиток из шиповника	200	20,00	0.6	0.2	15.1	65.4	54-13хн
Хлеб пшеничный	40	4,00	3	0.3	19.7	93.8	Пром.
Хлеб ржано-пшеничный	40	4,0	2.6	0.5	15.8	78.2	Пром.
Всего за завтрак	550	90,70	26.4	12.9	88	575.4	

День №9

Завтрак							
Свекла отварная дольками	90	11,00	1.4	0.1	7.9	37.8	54-28з
Жаркое по-домашнему	220	53,70	22.1	20.6	18.9	349.7	54-9м
Компот из вишни	200	20,00	0.3	0.1	10.2	42.8	54-6хн
Хлеб пшеничный	60	6,00	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.
Всего за завтрак	570	90,70	28.4	21.3	66.5	570.9	

День №10

Завтрак							
Помидор в нарезке	60	15,00	0.7	0.1	2.3	12.8	54-3з
Яйцо вареное	50	12,7	6	5.1	0.3	70.7	54-6о
Каша гречневая	150	20,00	8.2	6.3	35.9	233.7	54-4г
Тефтели мясные	100	33,00	13.6	11.9	8.3	195	54-8м
Чай с сахаром	200	7,00	0.2	0	2.8	12.3	54-2гн
Хлеб пшеничный	30	3,00	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.
Всего за завтрак	590	90,70	31	23.6	64.4	594.8	