

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Охватская основная общеобразовательная школа»
(МБОУ «Охватская ООШ»)

УТВЕРЖДАЮ

ВрИО директора МБОУ «Охватская
ООШ»



Т. В. Иванова

1 сентября 2026г.

**Меню приготавливаемых блюд
Муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения
«Охватская основная общеобразовательная школа»**

(Для дополнительного питания обучающихся 1-4 классов,
стоимость питания 82,39 рублей)

(2-недельное)

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Длительность пребывания детей в школе: 6 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1							
День 1							
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.93	8.74	83	82
	Котлеты, биточки, шницели	100	11.73	30.38	12.02	370.91	268
	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.7	304
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	
Итого за обед		710	20.71	40.34	101.86	862.33	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценност	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1							
День 2							
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.41	3.96	6.32	71.8	88
	Макаронные изделия отварные	150	5.66	0.675	31.92	156.3	202
	Сосиски отварные со сливочным маслом	100	10.09	28.27	0.45	298.18	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	349
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	
Итого за обед		710	21.64	33.635	100.12	797.8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1							
День 3							
обед	Рассольник ленинградский	200	1.62	4.07	9.58	85.8	96
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.3	8.95	37.36	262.5	171
	Гуляш	100	10.64	28.19	2.89	309	260
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	291
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	
Итого за обед		710	24.38	41.85	99.25	872.02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1							
День 4							
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.96	94.6	103
	Котлеты или биточки рыбные	100	11.16	13.65	13.47	221.81	234
	Картофельное пюре	170	3.5	10.37	20.38	196	128
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	
Итого за обед		730	20.7	26.95	92.23	711.13	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1							
День 5							
обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.21	13.23	118.6	102
	Рагу из птицы	260	17.94	16.73	21.71	322.4	289
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	349
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	
Итого за обед		720	26.81	21.67	96.37	712.52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2							
День 6							
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.93	8.74	83	82
	Котлеты, биточки, шницели	100	11.73	30.38	12.02	370.91	268
	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.7	304
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	
Итого за обед		710	20.71	40.34	101.86	862.33	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2							
День 7							
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.41	3.96	6.32	71.8	88
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.3	8.95	37.36	262.5	171
	Сосиски отварные со сливочным маслом	100	10.09	28.27	0.45	298.18	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	349
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	
Итого за обед		710	24.28	41.91	105.56	904	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2							
День 8							
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.96	94.6	103
	Котлеты или биточки рыбные	100	11.16	13.65	13.47	221.81	234
	Картофельное пюре	150	3.1	9.15	17.98	172.85	128
	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.6	342
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	
Итого за обед		710	20.39	25.87	102.71	742.58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2							
День 9							
обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.21	13.23	118.6	102
	Рагу из птицы	260	18.65	17.4	22.57	322	289
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	32	133	349
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	
Итого за обед		720	27.86	22.25	97.22	712.32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2 День 10							
обед	Суп картофельный	200	1.87	2.26	13.49	91.2	97
	Гуляш	100	10.64	28.19	2.89	309	260
	Макаронные изделия отварные	150	5.66	0.675	31.92	156.3	202
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	291
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	
Итого за обед		710	21.99	31.76	97.72	771.22	

День	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1 день	20.71	40.34	101.86	862.33
2 день	21.64	33.635	100.12	797.8
3 день	24.38	41.85	99.25	872.02
4 день	20.3	25.73	89.83	687.98
5 день	26.81	21.67	96.37	700.12
6 день	20.71	40.34	101.86	862.33
7 день	24.28	41.91	105.56	904
8 день	20.39	25.87	102.71	742.58
9 день	26.15	21.58	84.36	643.32
10 день	22.65	31.855	109.73	828.02
Среднее значение за период	22.802	32.478	99.165	790.05