

Муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 105"

Утвердил: должность
директор
фамилия
Н.А.Зубова
дата
25 8 2026
день месяц год

Школа

меню для организации питания группы продленного дня

Возрастная категория

7-11 лет

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	
1	1	обед	суп	Щи из свежей капусты	250	1,76	4,95	7,9	89,75	88	
			гарнир	Рис отварной	150	3,35	5,37	36,68	209,7	304	
			2 блюдо	Филе кури, тушеное в сметанном соусе	100	9,7	12,6	2,44	161,7	259	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР	
			итого		760	18,93	23,57	91,33	660,26		
1	2	обед	суп	Рассольник Ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,3	96	
			гарнир	Греча рассыпчатая	150	8,29	8,95	37,36	262,5	171	
			2 блюдо	Котлета мясная	100	14,3	22,87	12,12	314,5	268	
			соус	Соус смет.-томатный	50	0,08	2,89	3,51	40,05	331	
			напиток	сок	200	1	-	20,2	84,8	389	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР	
			итого		810	29,73	40,43	114,48	948,26		
1	3	обед	суп	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5,92	10,93	103,75	82	
			2 блюдо	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	312	
			гарнир	Котлета рубленная из кури	100	17,44	16,76	16,28	286	294	
			овощ	Огурец свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР	
			напиток	компот из яблок	200	0,01	0,01	27,88	114,6	342	
			итого		820	27,02	28,24	107,11	793,91		
1	4	обед	суп	Суп картофельный с рыбой	250	5,49	5,27	1,53	148,25	102	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	312	
			2 блюдо	Тефтели мясные 2-вариант	150	11,08	12,28	14,64	214	278	
			напиток	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР	
			итого		810	23,81	23	81,11	700,61		
1	5	обед	суп	суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	
			гарнир	гуляш	100	13,8	9,58	2,85	152	262	
			2 блюдо	макароны отварные	150	5,51	4,56	26,44	168,45	309	
			напиток	Компот из ягод	200	0,09	0,1	23,78	115	350	345
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	
			хлеб	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР	
			фрукт	фрукт	100	0,64	0,94	15,68	75,2	338	
			итого		860	26,06	18,52	110,17	735,51		
2	1	обед	суп	Щи из свежей капусты	250	1,76	4,95	7,9	89,75	88	
			гарнир	Греча рассыпчатая	150	8,29	8,95	37,36	262,5	171	
			2 блюдо	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309	260	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР	
			итого		760	24,81	42,74	92,46	860,36		
2	2	обед	суп	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5,92	10,93	103,75	82	
			2 блюдо	Плов из птицы	180	16,02	16,5	32,81	316,8	291	
			овощ	Огурец свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	
			напиток	компот из яблок	200	0,01	0,01	27,88	114,6	342	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР	
			фрукт	Фрукт	100	0,64	0,64	15,68	75,2	338	
			итого		850	23,18	23,82	118,89	762,66		
2	3	обед	суп	суп с макаронными изделиями	250	3,68	4,83	17,45	118,25	103	
			гарнир	Рис отварной	150	3,35	5,37	36,68	209,7	304	
			2 блюдо	Мясной биточек	100	14,3	22,87	12,12	314,5	268	
			соус	Соус смет.-томатный	50	0,08	2,49	3,51	40,05	331	
			напиток	сок	200	1	-	20,2	84,8	389	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР	
			итого		810	26,46	36,19	119,27	906,41		
2	4	обед	суп	Рассольник Домашний	250	4,09	6,09	12,69	114,5	95	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,06	5,8	20,43	137,25	312	
			2 блюдо	Рыба запеченная в сметанном соусе	110	8	8,81	18,26	175,31	232	
			напиток	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР	
			фрукт	Фрукт	100	1,2	0,68	16,66	79,9	338	
			итого		870	20,53	22,03	112,55	708,07		
2	5	обед	суп	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	1,53	148,25	102	
			гарнир	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	309	
			2 блюдо	Тефтели мясные 2-вариант	150	11,08	12,28	14,64	214	278	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР	
			напиток	Какао с молоком	200	4,86	3,98	13,98	112,11	382	
			фрукт	Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	70,5	338	
			итого		910	31,59	27,27	100,6	852,42		
			Среднее значение за период:								