


СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ «Калининская СОШ»
Мельникова С.Н.
« 17 » 09 2026 год


УТВЕРЖДАЮ:
Истомина М.П.
2026 год

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для учащихся в общеобразовательных учреждениях 12 лет и старше

Исполнитель: **Истомина М.П.**

Основание: **ЕДИНЬЙ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ, ШКОЛ, ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ, ДЕТСКИХ ДОМОВ, ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ / ПЕРЕВАЛОВ А.Я. ТАПЕШКИНА Н.В. 2018 ГОД**

*СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ М.П.МОГИЛЬНЫЙ, Т.В.ТУТЕЛЬЯН 2012 ГОД



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "Калининская СОШ"
Мельникова С.Н.



УТВЕРЖДАЮ

Истомина М.П.

Школа

МАОУ "Калининская СОШ"

Отд./корп

5-9 класс

День

1 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	104	Щи из св кап и картофель с/см	260	34,00	124,09	2,83	2,86	21,76
	2 блюдо	372/419	Биточки из птицы с т/с	100	53,00	143,69	11,13	7,68	7,57
	гарнир	256	Макароны отварные	180	22,03	253,31	5,55	5,55	29,57
	напиток	459	Чай с лимоном	200	8,00	61,62	0,07	0,01	15,31
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	30	4,00	70,5	2,28	0,24	14,76
	хлеб	109	Хлеб ржаной	60	4,00	104,4	3,96	0,72	20,04
	Итого за день			830	125,03	757,61	25,82	17,06	109,01



СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ "Калининская СОШ"
Мельникова С.Н.



УТВЕРЖДАЮ

Истомина М.П.

Школа

МАОУ "Калининская СОШ"

Отд./корп

5-9 класс

День

2 день

Прием пищи Обед	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	1 блюдо	95	Борщ с капустой и картофелем со смет	260	32,00	111,11	1,9	6,66	10,81
	2 блюдо	367	Птица в соусе с том	120	52,00	247	16,9	18,3	3,8
	гарнир	202	Каша гречневая рассыпчатая	180	20,03	351,74	11,67	7,24	60
	напиток	486	Компот из свежих плодов и ягод	200	13,00	60,64	0,16	0	14,99
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	60	4,00	141	4,56	0,48	29,52
	хлеб	109	Хлеб ржаной	60	4,00	104,4	3,96	0,72	20,04
	Итого за день			880	125,03	1015,89	39,15	33,40	139,16

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "Калининская СОШ"

Мельникова С.Н.



УТВЕРЖДАЮ

Истомина М.П.



Школа

МАОУ "Калининская СОШ"

Отд./корп

5-9 класс

День

3 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	132/143	Суп-пюре и картофеля с гренками	270	32,00	144,14	2,7	4,12	16,85
	2 блюдо	341/419	Котлеты Пермские с томатным соусом	100	52,00	199	15,7	12,6	5,9
	гарнир	385	Рис отварной	180	23,03	300,24	5,18	6,78	53,7
	напиток	495	Компот из с/ф	200	10,00	113,79	0,56	0	27,89
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	60	4,00	141	4,56	0,48	29,52
	хлеб	109	Хлеб ржаной	30	4,00	52,2	1,98	0,36	10,02
	Итого за день			840	125,03	950,37	30,68	24,34	143,88



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "Калининская СОШ"

Мельникова С.Н.



УТВЕРЖДАЮ

Истомина М.П.

Школа

МАОУ "Калининская СОШ"

Отд./корп 5-9 класс

День

4 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	100	Рассольник Ленинградский со смет	260	35,75	165,8	5,29	11,66	33,88
	2 блюдо	307/405	Котлеты или биточки рыбные м/с	100	53,75	87	12,6	1,5	5,70
	гарнир	377	Пюре картофельное	200	22,03	351,75	11,6	7,24	60
	напиток	457	Чай с сахаром	200	5,50	60	0,1	0	15
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	60	4,00	141	4,56	0,48	29,52
	хлеб	109	Хлеб ржаной	30	4,00	52,2	1,98	0,36	10,02
	Итого за день			850	125,03	857,75	36,13	21,24	154,12

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "Калининская СОШ"

Мельникова С.Н.



УТВЕРЖДАЮ

Истомина М.П.



Школа

МАОУ "Калининская СОШ"

Отд./корп

5-9 класс

День

5 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	116	Суп картофельный с макаронными изд	250	35,00	124,09	2,83	2,86	21,76
	2 блюдо	347/419	Котлеты Школьные т/с	100	54,00	210	1,7	11,1	12,7
	гарнир	223	Каша пшенная вязкая	200	20,03	211,32	5,62	6,52	33,41
	напиток	459	Чай с лимоном	200	8,00	61,62	0,07	0,01	15,31
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	30	4,00	70,5	2,28	0,24	14,76
	хлеб	109	Хлеб ржаной	60	4,00	104,4	3,96	0,72	20,04
	Итого за день			840	125,03	781,93	16,46	21,45	117,98



УТВЕРЖДАЮ

Истомина М.П.

Школа

МАОУ "Калининская СОШ"

Отд./корп

5-9 класс

День

6 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	123	Суп рыбными консервами	250	35,00	136,78	6,22	5,21	14,71
	2 блюдо	367	Птица в соусе с том	120	52,00	247	16,9	18,3	3,8
	гарнир	217	Каша рисовая вязкая	180	22,03	211,32	5,62	6,52	33,41
	напиток	459	Чай с лимоном	200	8,00	40	0,3	0,1	9,5
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	30	4,00	70,5	2,28	0,24	14,76
	хлеб	109	Хлеб ржаной	60	4,00	104,4	3,96	0,72	20,04
	Итого за день			840	125,03	810	35,28	31,09	96,22

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "Калининская СОШ"

Мельникова С.Н.



УТВЕРЖДАЮ

Истомина М.П.



Школа

МАОУ "Калининская СОШ"

Отд./корп

5-9 класс

День

7 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	98	Свекольник со смет	260	31,00	104,16	1,93	6,34	10,05
	2 блюдо	308/405	Котлеты рыбные любительские м/с	100	51,00	87	12,6	1,5	5,70
	гарнир	377	Пюре картофельное	200	22,03	351,75	11,6	7,24	60
	напиток	486	Компот из свежих плодов и ягод	200	13,00	60,64	0,16	0	14,99
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	30	4,00	70,5	2,28	0,24	14,76
	хлеб	109	Хлеб ржаной	30	4,00	52,2	1,98	0,36	10,02
	Итого за день			820	125,03	726,25	30,55	15,68	115,52

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "Калининская СОШ"

Мельникова С.Н.

УТВЕРЖДАЮ

Истомина М.П.



Школа

МАОУ "Калининская СОШ"

Отд./корп 5-9 класс

День

8 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	119	Суп крестьянский с крупой с/см	260	34,88	108,65	2,89	5	13,03
	2 блюдо	375	Плов из отварной птицы	250	72,15	427,38	19,04	18,92	45,12
	напиток	495	Компот из с/ф	200	10,00	84	0,6	0,1	20,1
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	60	4,00	141	4,56	0,48	29,52
	хлеб	109	Хлеб ржаной	30	4,00	52,2	1,98	0,36	10,02
Итого за день				800	125,03	813,23	29,07	24,86	117,79

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "Калининская СОШ"
Мельникова С.Н.



УТВЕРЖДАЮ

Истомина М.П.

Школа

МАОУ "Калининская СОШ"

Отд./корп

5-9 класс

День

9 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	129	Суп-лапша домашняя	250	34,00	111,11	1,9	6,66	10,81
	2 блюдо	349/402	Тефтели из гов с м/с	100	57,50	166	9,9	10,3	8,4
	гарнир	202	Каша гречневая рассыпчатая	180	20,03	351,74	11,67	7,24	60
	напиток	457	Чай с сахаром	200	5,50	60	0,1	0	15
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	60	4,00	141	4,56	0,48	29,52
	хлеб	109	Хлеб ржаной	60	4,00	52,2	1,98	0,36	10,02
	Итого за день			850	125,03	882,05	30,11	25,04	133,75



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "Калининская СОШ"
Мельникова С.Н.



УТВЕРЖДАЮ

Истомина М.П.

Школа

МАОУ "Калининская СОШ"

Отд./корп

5-9 класс

День

10 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	114	Суп картофель с бобовыми	250	35,38	149,16	5,03	11,3	32,38
	2 блюдо	328	Жаркое по-домашнему	220	73,65	334,08	22,54	17,33	22,13
	напиток	459	Чай с лимоном	200	8,00	61,62	0,07	0,01	15,31
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	30	4,00	70,5	2,28	0,24	14,76
	хлеб	109	Хлеб ржаной	60	4,00	104,4	3,96	0,72	20,04
	Итого за день			760	125,03	719,76	33,88	29,60	104,62