

Утверждаю: Директор МКОУ СОШ №16

Болотного Г.И. приказ №

2026г. от 22.09.2026г. С.С. Соловьев

Примерное десятидневное меню(осенне-зимнее) МКОУ СОШ № 16 г.Болотного для обеспечения бесплатного питания ОВЗ и инвалиды 7-11л(1-4)кл из расчёта 104р67к. 2026-2027г.г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 1							
обед							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,72	4,88	10,38	92,34	54-2с-2020
	Гуляш из свинины	80	13,8	11,2	3,304	169,4	54-2м-2020
	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	54-1г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	116
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	114
	Итого за обед	690	25,47	22,21	98,394	696,05	
Итого за день		690	25,47	22,21	98,394	696,05	
Неделя 1, день 2							
обед							
	Рассольник ленинградский (200гр)	200	1,96	4,92	15,28	113,3	54-3с-2020
	Котлета запеченная	90	14,899	16,609	15,117	234,9	54-4м-2020
	Рис припущенный	150	3,4	5,2	36,5	206,6	54-7г-2020
	Соус красный основной	30	1	0,81	2,7	22,08	54-3соус-2020
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,8	0	28,6	121,4	54-5хн-2020
	Хлеб ржаной томск	30	1,68	0,33	14,82	68,97	116
	Хлеб пшеничный томск	30	2,37	0,3	14,49	70,14	114
	Итого за обед	730	27,109	28,169	127,507	837,39	
Итого за день		730	27,109	28,169	127,507	837,39	
Неделя 1, день 3							
обед							
	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,12	4,32	18,456	141,12	54-8с-2020
	Капуста тушеная	150	3,6	5	15,8	122	54-8г-2020
	биточки из мяса курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1	54-23м-2020
	Компот из яблок	200	0,2	0,1	10,3	42,7	54-5хн-2020
	Хлеб ржаной томск	30	1,68	0,33	14,82	68,97	116
	Хлеб пшеничный томск	30	2,37	0,3	14,49	70,14	114
	Итого за обед	685	29,37	13,35	83,966	572,03	
Итого за день		685	29,37	13,35	83,966	572,03	
Неделя 1, день 4							
обед							
	Свекольник	200	6,83	6,98	9,65	129,44	43
	Котлета рыбная (горбуша)	90	15,75	6,12	7,74	148,68	54-2р-2020
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г-2020
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-2020
	Хлеб ржаной томск	30	1,68	0,33	14,82	68,97	116
	Хлеб пшеничный томск	30	2,37	0,3	14,49	70,14	114
	Итого за обед	700	30,43	19,13	81,7	621,93	
Итого за день		700	30,43	19,13	81,7	621,93	
Неделя 1, день 5							
обед							
	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	5,4	89,5	54-16з-2020
	уха с крупой	200	7	3,46	12,26	109,34	54-16с-2020
	Куриная голень тушеная с маслом	100	22,2	25,78	0,08	322	54-25м-2020
	гречка отварная	150	8,2	6,5	42,8	262,4	54-4г-2020
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	516
	Хлеб ржаной томск	30	1,68	0,33	14,82	68,97	116
	Хлеб пшеничный томск	30	2,37	0,3	14,49	70,14	114
	Итого за обед	790	43,85	43,47	118,85	1044,35	
Итого за день		790	43,85	43,47	118,85	1044,35	

Неделя 2, день 1							
обед							
	Салат из капусты с помидорами и огурцами	100	2,16	10,83	4,16	123,16	54-6з-2020
	Суп картофельный с крупой (крупя гречневая) и колбасой	200	3,832	8,168	9,792	134,2	54-11с-2020
	Плов с куриного филе	200	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м-2020
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,8	0	28,6	121,4	54-5хн-2020
	Хлеб ржаной томск	30	1,68	0,33	14,82	68,97	116
	Хлеб пшеничный томск	30	2,37	0,3	14,49	70,14	114
	Итого за обед	760	39,142	27,728	105,062	832,47	
Итого за день		760	39,142	27,728	105,062	832,47	
Неделя 2, день 2							
обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,172	7,53	14,724	137,774	54-5с-2020
	Биточки паровые с соусом томатным	80	12	15,2	12,8	208	289
	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	54-1г-2020
	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,5	117	54-3хн-2020
	Хлеб ржаной томск	30	1,68	0,33	14,82	68,97	116
	Хлеб пшеничный томск	30	2,37	0,3	14,49	70,14	114
	Итого за обед	690	29,322	28,86	118,034	803,884	
Итого за день		690	29,322	28,86	118,034	803,884	
Неделя 2, день 3							
обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,72	5,356	7,668	73,56	54-1с-2020
	Котлеты из курицы	90	7,836	8,895	5,93	134,683	54-5м-2020
	гречка отварная	150	8,2	6,5	42,8	262,4	54-4г-2020
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	516
	Хлеб ржаной томск	30	1,68	0,33	14,82	68,97	116
	Хлеб пшеничный томск	30	2,37	0,3	14,49	70,14	114
	Итого за обед	700	23,206	21,381	114,708	731,753	
Итого за день		700	23,206	21,381	114,708	731,753	
Неделя 2, день 4							
обед							
	солянка домашняя на м/б со сметаной	200	6,906	12,371	8,182	136	54-5с-2020
	Рыба(минтай), тушеная с овощами	90	0,55	3,994	3,999	61,254	533
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г-2020
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-2020
	Хлеб ржаной томск	30	1,68	0,33	14,82	68,97	116
	Хлеб пшеничный томск	30	2,37	0,3	14,49	70,14	114
	Итого за обед	700	15,306	22,395	76,491	541,064	
Итого за день		700	15,306	22,395	76,491	541,064	
Неделя 2, день 5							
обед							
	Суп картофельный с рыбными консервами (сайра)	200	7,92	3,66	14,36	124,12	54-12с-2020
	каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	30,4	193	54-5г-2020
	Тефтели с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,6	54-16м-2020
	Компот из яблок	200	0,2	0,1	10,3	42,7	54-5хн-2020
	Хлеб ржаной томск	30	1,68	0,33	14,82	68,97	116
	Хлеб пшеничный томск	30	2,37	0,3	14,49	70,14	114
	Итого за обед	670	25,27	19,09	89,27	632,53	
Итого за день		670	25,27	19,09	89,27	632,53	
Среднее значение за период:		711,5	28,848	24,579	101,399	731,346	