

МАУ "Школьное питание" Шемуршинского муниципального округа

меню приготовляемых блюд

школа 5-11 класс 2026 год

1 неделя

понедельник



прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания
			белки	жиры	углеводы			
завтрак1	каша молочная пшенная с маслом	250	8,84	11,32	45,37	319,43	173	19,29
	кофейный напиток	200	3,48	2,94	17,53	110,66	379	12,33
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	1	4,98
	сыр порциями	10	2,79	1,47		25	15	8,50
	итого за завтрак 1	510	18,91	16,13	87,5	572,59		45,10
обед								
	салат из свежих помидоров с луком	100	1,12	6,16	4,72	79,1	14	21,78
	суп картофельный гороховый с курицей	250		5,82	16,53	219,5	102	14,91
	котлеты полуфабрикат с томатным соусом	100	8,23	20,3	3,97	232,03	1	43,60
	макароны отварные с маслом	180	6,62	5,41	31,73	202,13	309	10,17
	компот из изюма	200	0,34	0,07	29,85	122,2	348	9,20
	хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	3,81
	итого за обед	880	19,36	38,36	106,75	953,46		103,47
	итого за день	1390	38,27	54,49	194,25	1526,05		148,57
	школа 5-11 класс 2026 год							
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания
			белки	жиры	углеводы			
завтрак1								
	каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	250	10,96	12	48,82	347,56	173	20,56
	какао золотой ярлык	205	3,98	3,9	25,69	155,14	700	15,86
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	1	4,98
	итого за завтрак 1	505	18,74	16,3	99,11	620,2		41,40
обед								
	салат из квашенной капусты с луком	100	1,63	7,6	7,18	105,93	74	20,4
	борщ с капустой и картофелем со сметаной и курицей	250	7,65	10,04	10,93	173,26	82	19,42

	плов из птицы	200	23,12	11,04	36,94	340,06	291	43,8
	фрукты (плоды свежие)	140	13,72	0,56	0,56	61,6	386	19,6
	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	5
	хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	3,81
	итого за обед	940	49,83	29,93	107,57	912,15		112,03
	итого за День	1445	68,57	46,23	206,68	1532,35		153,43
школа 5-11 класс 2026 год								
		1 неделя			среда			
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания
			белки	жиры	углеводы			
завтрак 1								
	каша молочная манная с маслом	250	7,45	8,68	39,4	265,85	181	18,75
	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	8,22
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	1	4,98
	фрукты (плоды свежие)	140	13,72	0,56	0,56	61,6	386	19,6
	итого за завтрак 1	640	25,13	9,8	92,44	559,55		51,55
обед								
	салат из свеклы отварной с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,9	53	11,20
	суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	8,69	8,09	17,45	189,5	103	16,28
	рыба припущенная с соусом сметанным	110	18,51	4,05	5,42	141,28	227	52,99
	пюре картофельное с маслом	180	5,04	7,92	33,48	225	312	22,56
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	2,40
	хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	3,81
	итого за обед	890	37,01	24,8	98,59	787,18		109,24
	итого за День	1530	62,14	34,6	191,03	1346,73		160,79
школа 5-11 класс 2026 год								
		1 неделя			четверг			
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания
			белки	жиры	углеводы			
завтрак 1								
	каша молочная "Дружба" из риса и пшена с маслом	250	7,23	13,3	39,85	309,51	175	20,55
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	2,40
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	1	4,98
	бутерброд с сыром и маслом	45	5,22	7,47	13,34	141,3	3	20,19
	итого за завтрак 1	545	16,32	21,19	92,79	628,31		48,12
обед								
	винегрет овощной	100	1,38	6,18	8,45	94,75	46	8,12

щи из свежей капусты со сметаной и с курিয়েй	250	7,61	10,06	7,9	159,26	88	18,10
биточки п/ф с соусом томатным	100	12,03	10,69	4,29	145,44	1	42,61
макароньы отварные с маслом	180	6,62	5,41	31,73	202,13	309	10,17
компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,8	348	9,40
хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	3,81
итого за обед	880	31,47	32,98	99,95	814,88		92,21
итого за День	1425	47,79	54,17	192,74	1443,19		140,33

		школа 5-11 класс 2026 год				1 неделя			пятница		
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания			
			белки	жиры	углеводы						
завтрак1	каша молочная гречневая с маслом	250	10,27	13,15	52,74	371,42	173	22,54			
	какао золотой ярлык	200	3,88	3,8	25,06	151,36	700	15,48			
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	1	4,98			
	итого за завтрак 1	500	17,95	17,35	102,4	640,28		43,00			
обед	капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77	321	11,24			
	рассольник" ленинградский" со сметаной и с курицей	250	7,87	10,21	11,98	176,76	96	19,41			
	жаркое по-домашнему из куриной грудки	180	12,23	18,79	16,49	293,32	701	51,68			
	фрукты (плоды свежие)	140	13,72	0,56	0,56	61,6	386	19,6			
	компот из изюма	200	0,34	0,07	29,85	122,2	348	9,2			
	хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	3,81			
	итого за обед	920	39,25	33,91	86,72	829,38		114,94			
	итого за день	1420	57,2	51,26	189,12	1469,66		157,94			
	2 неделя										
	понедельник										
прием пищи	наименование блюд *	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания			
			белки	жиры	углеводы						
завтрак1											
	каша молочная рисовая с маслом	250	7,13	12,9	51,13	350	174	25,34			
	чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	377	3,78			
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	1	1,99			

	бутерброд с сыром и маслом	45	5,22	7,47	13,34	141,3	3	20,19
	итого за завтрак 1	522	14	20,55	89,51	600,3		51,30
обед								
	салат из зеленого горошка с луком репчатым	100	0,84	5	2,57	59,1	21	13,64
	суп картофельный гороховый с курицей	250		5,82	16,53	219,5	102	14,91
	биточки п/ф с соусом томатным	80	11,76	9,76	2,56	145,44	1	43,60
	каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,32	7,31	46,37	292,5	302	11,83
	соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	20,07	366	
	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	8,22
	хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	3,81
	фрукты (плоды свежие)	140	13,72	0,56	0,56	61,6	386	19,60
	итого за обед	1030	40,17	30,33	118,5	1011,31		115,61
	итого за день	1552	54,17	50,88	208,01	1611,61		166,91
	школа 5-11 класс 2026 год							
		2 неделя			вторник			
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания
			белки	жиры	углеводы			
завтрак 1								
	каша молочная пшеничная с маслом	250	10	12,8	51,3	361,11	173	25,56
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	2,40
	бутерброд с повидлом	55	2,38	0,32	27,92	126,9	2	6,86
	фрукты (плоды свежие)	140	13,72	0,56	0,56	61,6	386	19,60
	итого за завтрак 1	645	26,17	13,7	94,78	609,61		54,42
обед								
	салат из квашенной капусты с луком	100	1,63	7,6	7,18	105,93	74	20,40
	борщ с капустой и картофелем со сметаной и курицей	250	7,65	10,04	10,93	173,26	82	19,42
	голень тушеная с соусом сметанным	100	16,95	14,8	5,09	221,02	290	43,77
	рис отварной с маслом	180	4,41	4,01	46,34	239,13	304	13,13
	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	5,00
	хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	3,81
	итого за обед	880	34,35	37,14	121,5	970,64		105,53
	итого за день	1525	60,52	50,84	216,28	1580,25		159,95

школа 5-11 класс 2026 год

2 неделя

среда

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания
			белки	жиры	углеводы			
завтрак 1								
	каша молочная "Дружба" из риса и пшена с маслом	250	7,23	13,3	39,85	309,51	175	20,55
	какао золотой ярлык	200	3,88	3,8	25,06	151,36	700	15,48
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	1	4,98
	итого за завтрак 1	500	14,91	17,5	89,51	578,37		41,01
обед								
	икра свекольная	100	2,37	0,1	22,8	185,3	75	6,58
	суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	8,69	8,09	17,45	189,5	103	16,28
	рыба припущенная с соусом сметанным	115	18,58	5,28	5,72	144,99	227	53,28
	пюре картофельное с маслом	180	5,04	7,92	33,48	225	312	22,56
	компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,8	348	9,40
	хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	3,81
	итого за обед	895	38,51	22,03	127,03	958,09		111,91
	итого за День	1395	53,42	39,53	216,54	1536,46		152,92

школа 5-11 класс 2026 год		2 неделя				четверг		
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания
			белки	жиры	углеводы			
завтрак 1								
	каша молочная пшенная с маслом	250	10,28	13,16	52,75	371,43	173	19,29
	чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	377	3,78
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	1	3,98
	фрукты (плоды свежие)	140	13,72	0,56	0,56	61,6	386	19,6
	масло сливочное порциями	6	0,06	4,32	0,08	39,6	14	5,94
	итого за завтрак 1	643	27,23	18,38	88,27	628,63		52,59
обед								
	салат из свежих помидоров с луком	100	1,12	6,16	4,72	79,1	14	21,78
	суп крестьянский с крупой и курицей	250	7,51	10,29	6,24	149,4	98	14,85
	плов из птицы	200	23,12	11,04	36,94	340,06	291	43,80

	компот из изюма	200	0,34	0,07	29,85	122,2	348	9,20
	хлеб ржаной	50	3,66	0,72	23,94	118,2	1	3,81
	итого за обед	800	35,75	28,28	101,69	808,96		93,44
	итого за День	1443	62,98	46,66	189,96	1437,59		146,03
школа 5-11 класс 2026 год								
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	2 неделя			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания
			пищевые вещества					
			белки	жиры	углеводы			
завтрак1								
	каша молочная манная с маслом	250	7,45	8,68	39,4	265,85	181	18,75
	кофейный напиток	207	3,27	2,76	16,5	104,12	379	12,33
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	1	4,98
	фрукты (плоды свежие)	140	13,72	0,56	0,56	61,6	386	19,60
	итого за завтрак 1	647	28,24	12,4	81,06	549,07		55,66
обед								
	салат картофельный с кукурузой и капустой белокачанной	100	3,36	6,38	24,7	169,9	41	14,63
	щи из свежей капусты со сметаной и с курицей	250	7,61	10,06	7,9	159,25	88	18,10
	голень тушеная с соусом сметанным	105	17,02	15,05	5,38	224,72	290	44,06
	макаронь отварные с маслом	180	6,62	5,41	31,73	202,13	309	10,17
	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	8,22
	хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	3,81
	итого за обед	885	37,82	37,66	117,54	969,1		98,99
	итого за День	1532	66,06	50,06	198,6	1518,17		154,65