

МАУ "Школьное питание" Шемуршинского муниципального округа

меню приготавливаемых блюд

школа 1-4 класс 2026 год

1 неделя

понеделник



прием пищи	наименование блюд	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
	кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6	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	20,03	17,7	93,29	614,53		45,10
обед	салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,7	2,83	47,46	14	13,07
	суп картофельный гороховый с курицей	200		4,66	13,22	175,6	102	11,93
	котлеты полуфабрикат с томатным соусом	100	8,23	20,3	3,97	232,03	1	43,60
	макаронные отварные с маслом	150	5,52	4,51	26,44	168,44	309	8,47
	компот из изюма	207	0,35	0,07	30,89	126,48	348	9,52
	хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	3,81
	вафли	50	2,25	13	33	260	706	30,50
	итого за обед	817	20,07	46,84	130,3	1108,51		120,90
	итого за день	1327	40,1	64,54	223,59	1723,04		166,00
школа 1-4 класс 2026 год								
			1 неделя			вторник		
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания
			белки	жиры	углеводы			
завтрак 1	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	215	6,58	8,63	9,4	149	82	16,7

	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	905	48,76	28,52	106,04	887,89		109,31
	итого за день	1410	67,5	44,82	205,15	1508,09		150,71
1 неделя								
прием пищи	наименование блюд	вес	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания
завтрак1		блюда	белки	жиры	углеводы	ценность		
	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 свежесы вареной с зеленым горошком	85	1,4	3,5	6,19	61,96	53	9,52
	суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	205	7,12	6,63	14,31	155,39	103	13,35
	рыба припущенная с соусом сметанным	120	18,65	5,53	6,01	148,69	227	53,57
	пюре картофельное с маслом	200	5,6	8,8	37,2	250	312	25,07
	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	860	35,89	25,08	98,66	774,54		107,72
	итого за день	1500	61,02	34,88	191,1	1334,09		159,27
2 неделя								
прием пищи	наименование блюд	вес	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания
завтрак1		блюда	белки	жиры	углеводы	ценность		
	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	75	1,04	4,63	6,33	71,06	46	6,09
	щи из свежей капусты со сметаной и с курицей	205	6,24	8,25	6,48	130,59	88	14,84

	биточки п/ф с соусом томатным	110	12,08	10,88	4,64	165,51	1	43,6
	макароны отварные с маслом	150	5,52	4,51	26,44	168,44	309	8,47
	компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,8	348	9,63
	хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	3,81
	печенье	50	4	6,5	33	210	705	17,5
	итого за обед	840	32,71	35,41	124,47	958,9		103,94
	итого за день	1385	49,03	56,6	217,26	1587,21		152,06

школа 1-4 класс 2026 год									
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	1 неделя			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания	пятница
			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	75	1,53	2,76	5,92	57,75	321	8,43	
	рассольник" ленинградский" со сметаной и с курицей	205	6,45	8,37	9,82	144,94	96	15,91	
	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	850	37,32	31,15	82,59	778,31		108,63	
	итого за день	1350	55,27	48,5	184,99	1418,59		151,63	
	школа 1-4 класс 2026 год								
			2 неделя						
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания	понедельник
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	230		5,36	15,2	201,94	102	13,72
	биточки п/ф с соусом томатным	80	12,08	10,38	4,64	165,51	1	43,60
	каша гречневая рассыпчатая с маслом	190	10,89	7,71	48,95	308,74	302	12,49
	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	1020	41,06	30,89	121,83	1030,06		115,08
	итого за день	1542	55,06	51,44	211,34	1630,36		166,38
	школа 1-4 класс 2026 год							
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания
			белки	жиры	углеводы			
завтрак1								
	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	103	1,67	7,83	7,39	109,1	74	21,01
	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	115	17,16	15,55	5,97	232,13	290	44,63
	рис отварной с маслом	200	4,9	4,46	51,49	265,7	304	14,59
	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	5,00
	хлеб ржаной	60	3,66	0,72	23,94	118,2	1	4,57
	итого за обед	928	35,7	38,69	131,73	1031,19		109,22
	итого за день	1573	61,87	52,39	226,51	1640,8		163,64
	школа 1-4 класс 2026 год							
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания
			белки	жиры	углеводы			
завтрак1								
	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	60	1,42	0,06	13,68	111,1	75	3,95
	суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	6,95	6,47	13,96	151,6	103	13,03
	рыба припущенная с соусом сметанным	90	18,23	4,03	4,25	126,47	227	53,28
	пюре картофельное с маслом	150	4,2	6,6	27,9	187,5	312	18,80
	соус сметанный	25	0,35	1,25	1,47	18,52	372	
	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	775	34,98	19,05	108,84	808,49		102,27
	Итого за день	1275	49,89	36,55	198,35	1386,86		143,28

школа 1-4 класс 2026 год									
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	2 неделя			энергетическая ценность	№ рецептуры	четверг	
			белки	жиры	углеводы			стоимость	питания
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	60	0,67	3,7	2,83	47,46	14	13,07	
	суп крестьянский с крупой и курицей	205	6,16	8,44	5,11	122,51	98	12,18	
	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	60	3,66	0,72	23,94	118,2	1	3,81	
	вафли	50	2,25	13	33	260	706	30,50	
	Итого за обед	775	36,2	36,97	131,67	1010,43		112,56	
	Итого за день	1418	63,43	55,35	219,94	1639,06		165,15	

школа 1-4 класс 2026 год									
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	2 неделя			энергетическая ценность	№ рецептуры	пятница	
			пищевые вещества					стоимость питания	
			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	83	2,79	5,29	20,5	141,01	41		12,14
	щи из свежей капусты со сметаной и с курицей	205	6,24	8,25	6,48	130,59	88		14,84
	голень тушеная с соусом сметанным	105	17,02	15,05	5,38	224,72	290		44,06
	макаронь отварные с маслом	150	5,52	4,51	26,44	168,44	309		8,47
	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
	печенье	50	4	6,5	33	210	705		17,50
	итого за обед	843	38,78	40,36	139,63	1087,86			109,04
	итого за день	1490	67,02	52,76	220,69	1636,93			164,70