

МАУ "Школьное питание" Шемуршинского муниципального округа

Директор: *С.В. Луисова*

школьное меню
школа 5-11 класс 2026-2027 год

Утверждено
дата: 15.08.2026 г.
подпись: *С.В. Луисова*

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	1 неделя			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания
			белки	жиры	углеводы			
завтрак 1	каша молочная рисовая с маслом	200	5,7	10,3	40,9	318	174	20,35
	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	3,29
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	1	3,70
	фрукты (плоды свежие)	100	9,8	0,4	0,4	47	338	13,77
	итого за завтрак 1	550	19,43	11,12	81,1	544		41,11
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,4	62	45	4,51
	суп картофельный гороховый	250	5,4	5,82	16,53	155	102	18,40
	биточки полуфабрикат с томатным соусом	110	8,23	20,3	3,97	185	1	49,89
	макароны отварные с маслом	200	7,36	6,01	35,2	224	203	10,89
	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133	349	4,38
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,5	71	1	2,22
	хлеб ржаной	30	1,41	0,3	11,9	69	1	2,04
	итого за обед	920	26,89	37,85	123,5	899		92,33
	итого за день	1470	46,32	48,97	204,6	1443		133,44

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	1 неделя			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания
			белки	жиры	углеводы			
завтрак 1	каша молочная из пшеничная с маслом	250	10	12	51	252	173	23,47
	кофейный напиток	200	3,48	2,9	17,53	101	379	13,77
	бутерброд с сыром и маслом	60	5,22	7,47	13,3	98	3	21,64
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93	1	2,96
	итого за завтрак 1	550	21,74	22,69	101,51	544		61,84
обед	салат из моркови с курагой	100	1,7	1,4	16,5	87	63	7,73
	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	7,65	10,04	10,93	164	82	21,47
	голень тушеная с соусом сметанным	110	17,2	15,6	6	234	290	46,32
	каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	182	171	14,86
	компот из изюма	180	0,3	0,07	26,8	111	348	7,43
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,5	71	1	2,22
	хлеб ржаной	30	1,41	0,3	11,9	69	1	2,04
	фрукты (плоды свежие)	100	9,8	0,4	0,4	47	338	13,77
	итого за обед	980	50,66	35,37	133,4	965		115,84
	итого за день	1530	72,4	58,06	234,91	1509		177,68

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	1 неделя			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания
			белки	жиры	углеводы			
завтрак 1	каша молочная пшеничная с маслом	200	7,07	9,06	36,3	297	173	17,33
	какао с молоком	200	3,9	3,8	25	119	382	15,93
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	1	3,7
	фрукты (плоды свежие)	100	9,8	0,4	0,4	47	338	13,77
	итого за завтрак 1	550	24,57	13,66	86,3	560		50,73
обед	салат из свеклы отварной с зеленым горошком	100	2,3	5,8	10,3	74	53	7,89
	суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,69	8,09	37,4	155	103	18,23
	рыба припущенная с соусом сметанным	120	18,65	5,53	6,01	243	227	62,13
	пюре картофельное с маслом	200	4,1	12,2	23,9	198	312	23,49
	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	3,29
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,5	71	1	2,22
	хлеб ржаной	30	1,41	0,3	11,9	69	1	2,04
	итого за обед	930	37,56	32,19	119,21	872		119,29
	итого за день	1480	62,13	45,85	205,51	1452		170,02

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	1 неделя			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания
			белки	жиры	углеводы			
завтрак 1	каша молочная манная с маслом	250	7,5	8,7	39,4	299	181	17,04
	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	3,29
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93	1	2,96
	бутерброд с сыром и маслом	60	5,22	7,47	13,3	98	3	21,64
	итого за завтрак 1	550	15,89	16,51	87,58	552		44,93
обед	салат из свежих помидоров с луком	100	1,12	6,16	4,72	78	23	17,35
	щи из свежей капусты со сметаной	250	7,61	10,06	27,9	192	88	19,46
	плов из птицы	200	16,9	10,5	35,7	353	291	46,43
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	57	376	2,48
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,5	71	1	2,22
	хлеб ржаной	30	1,41	0,3	11,9	69	1	2,04
	фрукты (плоды свежие)	100	9,8	0,4	0,4	47	338	13,77
	итого за обед	910	39,19	27,69	110,12	867		103,75
	итого за день	1460	55,08	44,2	197,7	1419		148,68

школа 5-11 класс 2026-2027 год			1 неделя			пятница		
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	10,9	12	28,8	261	173	20,87
	кофейный напиток	200	3,48	2,9	17,53	101	700	13,77
	бутерброд с повидлом	60	2,59	0,35	20,4	90	2	6,64
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93	1	2,96
	итого за завтрак 1	550	20,01	15,57	86,41	545		44,24
обед								
	салат из квашенной капусты	100	0,03	6,8	11,3	87	47	19,32
	суп картофельный рыбный	250	2,25	2,77	19,3	114	97	26,22
	жаркое по-домашнему из куриной грудки	230	21,2	23,7	21,8	408	259	56,31
	компот из кураги	180	0,7	0,04	24,8	104	348	7,62
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,5	71	1	2,22
	хлеб ржаной	30	1,41	0,3	11,9	69	1	2,04
	фрукты(плоды свежие)	100	9,8	0,4	0,4	47	338	13,77
	итого за обед	920	37,67	34,26	104	900		127,5
	итого за день	1470	57,68	49,83	190,41	1445		171,74

школа 5-11 класс 2026-2027 год		2 неделя				понедельник		
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	200	5,8	10,6	31,9	265	175	17,7
	какао с молоком	200	3,9	3,8	25	119	382	15,93
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	1	3,70
	фрукты(плоды свежие)	100	9,8	0,4	0,4	47	338	13,77
	итого за завтрак 1	550	23,3	15,2	81,9	548		51,10
обед								
	салат "витаминный"	100	2,7	6,2	22,2	92	49	11,31
	суп картофельный гороховый	250	5,4	5,82	16,53	155	102	18,40
	биточки полуфабрикат с томатным соусом	110	8,23	20,3	3,97	185	1	49,89
	каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	182	171	14,86
	компот из изюма	180	0,3	0,07	26,8	111	348	7,43
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,5	71	1	2,22
	хлеб ржаной	30	1,41	0,3	11,9	69	1	2,04
	итого за обед	880	30,64	40,25	142,27	865		106,15
	итого за день	1430	53,94	55,45	224,17	1413		157,25
			2 неделя			вторник		

итого за день		1430	57,94	40,13	191,05	1471		147,60
школа 5-11 класс 2026-2027 год		2 неделя				вторник		
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания
			белки	жиры	углеводы			
завтрак1								
	каша молочная манная с маслом	250	7,5	8,7	39,4	299	181	17,04
	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	3,29
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93	1	2,96
	бутерброд с повидлом	60	2,59	0,35	20,4	90	2	6,64
	итого за завтрак 1	550	13,26	9,39	94,68	544		29,93
обед								
	салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,1	11,5	82	62	7,73
	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	7,65	10,04	10,93	164	82	21,47
	голень тушеная с соусом сметанным	110	17,2	15,6	6	234	290	46,32
	рис отварной с маслом	180	4,41	4,01	16,34	156	171	16,50
	компот из кураги	180	0,7	0,04	24,8	104	348	7,62
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,5	71	1	2,22
	хлеб ржаной	30	1,41	0,3	11,9	69	1	2,04
	фрукты(плоды свежие)	100	9,8	0,4	0,4	47	338	13,77
	итого за обед	980	44,68	30,74	96,37	927		117,67
	итого за день	1530	57,94	40,13	191,05	1471		147,60

школа 5-11 класс 2026-2027 год		2 неделя				среда		
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания
			белки	жиры	углеводы			
завтрак1								
	каша молочная из пшеничная с маслом	250	10	12	51	252	173	21,93
	кофейный напиток	200	3,48	2,9	17,53	101	379	13,77
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93	1	2,96
	бутерброд с сыром и маслом	60	5,22	7,47	13,3	98	3	21,64
	итого за завтрак 1.	550	21,74	22,69	101,51	544		60,30
обед								
	салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,2	93	52	5,55
	суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,69	8,09	37,4	155	103	18,23
	рыба припущенная с соусом сметанным	120	18,65	5,53	6,01	243	227	62,13
	пюре картофельное с маслом	200	4,1	12,2	23,9	198	312	23,49
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	57	376	2,48
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,5	71	1	2,22
	хлеб ржаной	30	1,41	0,3	11,9	69	1	2,04
	итого за обед	930	36,6	32,39	116,91	856		116,14
	итого за день	1480	58,34	55,08	218,42	1430		176,44

школа 5-11 класс 2026-2027 год								
2 неделя								
четверг								
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания
			белки	жиры	углеводы			
завтрак1	каша молочная гречневая с маслом	200	8,2	10,5	42,2	271	173	19,16
	компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	115	348	8,46
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	1	3,70
	фрукты (плоды свежие)	100	9,8	0,4	0,4	47	338	13,77
	итого за завтрак 1	550	22,58	11,34	94,83	550		45,09
обед	салат из квашенной капусты	100	0,03	6,8	11,3	87	47	19,32
	суп картофельный рыбный	250	2,25	2,77	19,3	114	97	26,22
	биточки полуфабрикат с томатным соусом	110	8,23	20,3	3,97	185	1	49,89
	макароны отварные с маслом	200	7,36	6,01	35,2	224	203	10,89
	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133	349	4,38
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,5	71	1	2,22
	хлеб ржаной	30	1,41	0,3	11,9	69	1	2,04
	итого за обед	920	22,22	36,52	128,17	883		114,96
	итого за день	1470	44,8	47,86	223	1433		160,05

школа 5-11 класс 2026-2027 год								
2 неделя								
пятница								
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость питания
			белки	жиры	углеводы			
завтрак1	каша молочная пшеничная с маслом	200	7,07	9,06	36,3	297	173	17,33
	какао с молоком	200	3,9	3,8	25	119	382	15,93
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	1	3,7
	фрукты (плоды свежие)	100	9,8	0,4	0,4	47	338	13,77
	итого за завтрак 1	550	24,57	13,66	86,3	580		50,73
обед	салат из свежих помидоров с луком	100	1,12	6,16	4,72	78	23	17,35
	щи из свежей капусты со сметаной	250	7,61	10,06	27,9	192	88	19,46
	плов из птицы	200	16,9	10,5	35,7	353	291	46,43
	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	3,29
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,5	71	1	2,22
	хлеб ржаной	30	1,41	0,3	11,9	69	1	2,04
	фрукты (плоды свежие)	100	9,8	0,4	0,4	47	338	13,77
	итого за обед	910	39,25	27,69	110,32	872		104,56
	итого за день	1460	63,82	41,35	196,62	1452		155,29