Автономная некоммерческая организация общеобразовательная организация Средняя общеобразовательная школа «Рекорд» г. Орска Оренбургской области

УТВЕРЖДЕНО
Директор АНО ОО СОШ «Рекорд» г. Орска _____ В.И. Измайлова
от 27 августа 2026 года

Десятидневное меню (осень-зима) для обучающихся
АНО ОО СОШ «Рекорд» г. Орска.
День 1

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Выход блюда (граммы)*	*Пищевые вещества*			*Энергетическая ценность (ккал)*	*№ рецептуры*
Завтрак			*Жиры*	*Белки*	*Углеводы*		
	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/180	9,3	0,4	31,1	183,4	175
	Напиток кофейный с сгущенным молоком	200/200	1,99	2,94	20,92	113,4	380
	Бутерброд с маслом с сыром	50/50	8,3	5,8	14,83	157	3
Итог за завтрак		**400/440**	**19,59**	**9,88**	**84,98**	**517,05**	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/300	8,58	7,66	17,14	176,42	82
	Сосиска отварная	80/100	12,7	5,55	0,7	141	243
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/200	4,52	5,52	26,45	168,45	309
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200/200	0	1,4	29	122	516
	Хлеб ржаной	40	1,2	3	20	104	1
полдник	Банан	185	2,75	0,93	38,85	156,6	
Итог за обед		**915/1025**	**34.88**	**36.78**	**112.09**	**946.87**	
Итог за 1-й день		**1315/1465**	**57,22**	**47.59**	**235,92**	**1620.52**	

День 2

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Выход блюда (граммы)*	*Пищевые вещества*			*Энергетическая ценность (ккал)*	*№ рецептуры*
Завтрак			***Жиры***	***Белки***	***Углеводы***		
	Макароны с сыром	150/200	11,6	8,9	39,3	298,1	1
	Какао с молоком сгущенным	200/200	2,6	3,67	25,09	113,4	383
	Булочка домашняя	100/100	12,52	7,28	53,92	358	
Итог за завтрак		**450/500**	**28,12**	**19,85**	**144,71**	**905,5**	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250/300	5,15	2,57	7,9	124,75	88
	Гуляш из отварного мяса томатно-сметанном соусе	80/100	14,08	13,36	0,85	164	246
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150/180	6,09	8,6	38,64	243,75	302
	Чай с сахаром	200/200	0,02	0,07	15	60	375
	Хлеб ржаной	40	1,2	3	20	104	1
Итог за обед		**720/820**	**26,54**	**27,6**	**82,39**	**687,5**	
полдник	Печенье	40	2	2	13,62	80	
Итог за 2-й день		**1730**	**54,66**	**49,45**	**240,72**	**1673,5**	

День 3

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Выход блюда (граммы)*	*Пищевые вещества*			*Энергетическая ценность (ккал)*	*№ рецептуры*
Завтрак			***Жиры***	***Белки***	***Углеводы***		
	Сосиска отварная	80/100	12,7	5,55	0,7	141	243
	Рис отварной	150/200	5,37	3,65	36,68	209,7	304
	Чай сладкий	200/200	0	1	20.2	84.8	389
	Хлеб пшеничный	40	0,8	2,4	16,7	85,7	2
Итог за завтрак		**470/540**	**19.27**	**13**	**84.08**	**568.2**	
Обед							
	Суп с рыбными консервами	250/300	8,41	8,6	14,33	172,25	87
	Котлета, рубленная из птицы	80/100	29,4	15,3	15,46	388	295
	Капуста тушенная	150/200	4,86	3,1	14,14	112,7	321
	Компот из свежих плодов	200/200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб ржаной	40	1,2	3	20	104	1
Итог за обед		**720/840**	**44,03**	**30,16**	**91,81**	**891,55**	
полдник	банан	185	2,75	0,93	38,85	156,6	
Итог за 3-й день		**1375/1565**	**66,5**	**44.09**	**214,74**	**1616.35**	

День 4

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Выход блюда (граммы)*	*Пищевые вещества*			*Энергетическая ценность (ккал)*	*№ рецептуры*
Завтрак			***Жиры***	***Белки***	***Углеводы***		
	Каша вязкая молочная пшенная с маслом сливочным	150/200	11,72	7,51	37,05	285	182
	Напиток кофейный с сгущенным молоком	200/200	1,99	2,94	20,92	113,4	380
	Булочка домашняя	50	12.52	7.28	53.92	358	
Итог за завтрак		**400/450**	**29.23**	**25.78**	**1134.89**	**1166.4**	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	250/300	8,88	9,83	16,8	169,34	102
	Голубцы ленивые	80/100	10.74	16.77	24.06	260.06	297
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200/200	0	1,4	29	122	516
	Хлеб ржаной	40	1,2	3	20	104	1
Итог за обед		**570/640**	**20.82**	**31**	**89.86**	**655.4**	
Полдник	Кефир	200	3,62	5,79	24	162	
Итог за 4-й день		**1170/1290**	**53,67**	**63,02**	**234.25**	**1983.8**	

День 5

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Выход блюда (граммы)*	*Пищевые вещества*			*Энергетическая ценность (ккал)*	*№ рецептуры*
Завтрак			***Жиры***	***Белки***	***Углеводы***		
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150/200	8,58	8,4	29,20	202,00	183
	Какао с молоком сгущенным	200/200	2.6	3.67	25.09	138.4	383
	Бутерброд с сыром	40/60	8.3	5.8	14.83	157	3
Полдник	Сок	200/200	1,4	0	26,4	136	
Итог за завтрак		**590/660**	**20.52**	**17.87**	**95.52**	**633.4**	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой	250/300	8,53	5,82	6,35	127,34	98
	Рыбные котлеты, фигурки	80/100	6	14.09	12.93	205.31	
	Пюре картофельное	150/180	0,02	3,07	20,44	137,25	312
	Компот из смеси сухофруктов	200/200	0,09	0,66	32,01	132,8	349
	Хлеб ржаной	40	1,2	3	20	104	1
Полдник	Печенье, вафли	90	4,1	16	42,66	332	
Итог за обед		**810/910**	**19.94**	**42.64**	**134,39**	**1038.7**	
Итог за 5-й день		**1400/1570**	**40.82**	**60.51**	**229,91**	**1672.1**	

День 6

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Выход блюда (граммы)*	*Пищевые вещества*			*Энергетическая ценность (ккал)*	*№ рецептуры*
Завтрак			***Жиры***	***Белки***	***Углеводы***		
	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	205/250	10,72	5,1	33,42	251	182
	Напиток кофейный с сгущенным молоком	200/200	1,99	2,94	20,92	113,4	380
	Бутербод с сыром	80	3.05	4.47	13.3	140	6
Итог за завтрак		**485/530**	**18.51**	**9,44**	**106.49**	**661**	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250/300	5,12	2,6	10,93	138,75	82
	Плов из кур груд	230/280	11.4	14.14	13.97	214.34	265
	Икра свекольная	60	0,65	1,2	3,26	27,41	
	Сок фруктовый	200	0	1	20,2	84,8	389
	Хлеб ржаной	40	1,2	3	20	104	1
Полдник	Булочка с повидлом	80	3,19	10,10	45,59	138	
	Кефир	200	3,62	5,79	24	162	
Итог за обед		**1060/1160**	**24,53**	**36,63**	**69.59**	**841.89**	
Итог за 6-й день		**1545/1690**	**43,04**	**46,07**	**241.18**	**1502.89**	

День 7

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Выход блюда (граммы)*	*Пищевые вещества*			*Энергетическая ценность (ккал)*	*№ рецептуры*
Завтрак			***Жиры***	***Белки***	***Углеводы***		
	Запеканка с творогом	200	4.46	4.66	22.55	143.36	188
	Чай с сахаром	200	0,02	0,07	15	60	375
	Булочка домашняя	100	12.52	7.28	53.92	358	
Итог за завтрак		**500**	**20,84**	**16.07**	**140.22**	**799.26**	
Обед							
	Рассольник ленинградский	250/300	5,59	2,82	11,98	142,25	96
	Жаркое по домашнему	230/280	23.78	21.29	21.79	387.7	259
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200/200	0	1,4	29	122	516
	Хлеб ржаной	50	1,2	3	20	104	1
Полдник	Печенье	40	2	2	13,62	80	
	Чай сладкий	200/200	0,08	0,01	10,99	56,85	
Итог за обед		**970/1070**	**30.65**	**28.52**	**93.66**	**892,8**	
Итог за 7-ой день		**1470/1570**	**47.65**	**41.53**	**185.11**	**1317.31**	

День 8

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Выход блюда (граммы)*	*Пищевые вещества*			*Энергетическая ценность (ккал)*	*№ рецептуры*
Завтрак			***Жиры***	***Белки***	***Углеводы***		
	Каша Дружба на молоке с маслом	180/200	11,72	7,51	37,05	285	182
	Напиток кофейный с сгущенным молоком	200/200	1,99	2,94	20,92	113,4	380
	Бутерброд с сыром	80	8,3	5,8	14,83	157	3
Итог за завтрак		**460/480**	**37,01**	**21,25**	**139,8**	**968,4**	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	250/300	8,41	8,6	14,33	172,25	87
	Тефтель в соусе	80/100	14,08	13,36	0,85	164	246
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/200	4,52	5,52	26,45	168,45	309
	Салат Степной	80/100	3,2	1,5	8,9	72	
	Компот из смеси сухофруктов	200/200	0.09	0.66	32.01	132.8	349
	Хлеб ржаной	40	1,2	3	20	104	1
полдник	Пирожное	45	3	8,5	23	410	
Итог за обед		**845/985**	**28,3**	**31.14**	**90.64**	**741.5**	
Итог за 8-й день		**1305/1465**	**50.31**	**47,39**	**166.44**	**1269.9**	

День 9

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Выход блюда (граммы)*	*Пищевые вещества*			*Энергетическая ценность (ккал)*	*№ рецептуры*
Завтрак			***Жиры***	***Белки***	***Углеводы***		
	Каша манная на молоке	200/250	3,92	4,56	17,36	124	75
	Чай с лимоном	200/200	0	0,53	9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный	40	0,8	2,4	16,7	85,7	2
	Фрукты(яблоки свежие)	100	0,40	0,40	9,8	47,00	338
Итог за завтрак		**540/590**	**5,12**	**7,89**	**53,73**	**298,3**	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	250/300	8,88	9,83	16,8	169,34	102
	Запеканка картофельная с мясом	230/280	8,1/12,3	10.09	2.9/3,5	205.3/222	
	Салат из свежей капусты	60/100	3/8	3,65	5/8	56,85	304
	Сок, фруктовый	200	0	1	20.2	84.8	389
	Хлеб ржаной	40	1,2	3	20	104	1
Полдник	Банан	185	2,75	0,93	38,85	156,6	
Итог за обед		**890**	**21.45**	**31.57**	**106.61**	**773.15**	
Итог за 9-й день		**1460**	**26.57**	**39.46**	**160.34**	**1071.45**	

День 10

Прием пищи	***Наименование блюда***	***Выход блюда (граммы)***	***Пищевые вещества***			***Энергетическая ценность (ккал)***	***№ рецептуры***
Завтрак			***Жиры***	***Белки***	***Углеводы***		
	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	200/250	13,44	9,04	40,16	318	173
	Компот из смеси сухофруктов	200/200	0.09	0.66	32.01	132.8	349
	Булочка домашняя	100	12.52	7.28	53.92	601.6	
Итог за завтрак		**500/550**	**26.05**	**17,72**	**144,22**	**1115,65**	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/300	8.58	7.66	17.14	176.42	82
	Голубцы ленивые	80/100	10.74	16.77	24.06	260.06	297
	Кисель из концетрата плодового или ягодного	200/200	0	1.4	29	122	516
	Хлеб ржаной	40	1,2	3	20	104	1
полдник	Кефир	200/200	3,62	5,79	24	162	
Итог за обед		**770/840**	**24.34**	**34,62**	**114.2**	**824.48**	
Итог за 10-й день		**1270/1390**	**50,19**	**52,34**	**258,42**	**1940.13**	