

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
УТЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА

Подписано цифровой
подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ УТЯНСКАЯ
СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА
Дата: 2026.08.31 14:29:03 +07'00'

Утверждаю
Директор
МКОУ Утянской СОШ
Т.И.Седюко
Приказ № 48-д от 27.08.2026г

Основное меню для детей в возрасте 5-11 классов МКОУ Утянской СОШ 2026-2027гг

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Какал
Обед 1 день, понедельник						
54-3з	Кукуруза	60	4,6	5,7	11,6	12,1
54-4с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,9	5.4	9,7	98,9
54-10г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-16м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-2соус	Соус сметанный	30	0,4	2,5	0,1	27,9
54-3хн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0.4	24,6	117,2
Пром	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итог за обед	890	39,7	40,2	129,6	923,1
Обед 2 день, вторник						
54-6з	Картофель с морковью и зеленым горошком	80	2,2	5,7	8,3	93,8
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,2	1,9	15,1	90,8
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-21м	Печень говяжья	80	25,7	1,9	0,9	123,8
54-2соус	Соус красный основной	30	0,6	0.7	2,6	19,0
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Груша	200	0,8	0,6	20,6	91
	Итог за обед	1010	43,3	17,9	122,7	826,8
Обед 3 день, среда						
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-31с	Суп картофельный с рыбой	200	9,4	3,6	14,5	128,1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7

Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0.8	49,2	234,4
Пром .	Яблоко	100	0.4	0.4	9,8	44,4
	Итог за обед	860	43,2	14,4	113,7	756,9
Обед 4 день, четверг						
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2,2	5,7	8,3	93,8
54-25с	Суп гороховый	200	5,1	2,6	14,6	101,6
54-3г	Макароны отварные	150	7,9	6,8	28,7	207,7
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	85	16,2	16,9	4,8	235,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0.8	49,2	234,4
Пром.	Апельсин	80	0.7	0.2	6.5	30.2
	Итог за обед	895	43,6	35,9	119,7	974,9
Обед 5 день, пятница						
54-11з	Винегрет	60	0,7	5,38	4,01	67,1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-6г	Картофельное пюре	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-18м	Котлета мясная	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итог за обед	910	40,8	38,48	121,01	994
Обед 6 день, понедельник						
54-1з	Свекла с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-25с	Суп гороховый	200	5,1	2,6	14,6	101,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итог за обед	770	35,9	29,2	96,9	792,7
Обед 7 день, вторник						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	150	4	6	14	95
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итог за обед	710	27,5	28,2	106,9	760,9
Обед 8 день, среда						
54-2з	Огурцы в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5

54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	3,2	5.5	10.3	103,4
54-10г	Картофельное пюре	200	4.5	5.5	26.5	173.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	7,2	8.2	7,3	132
54-2соус	Соус красный основной	20	0,6	0.7	2.6	19
54-33хн	Напиток апельсиновый	250	0.2	0	8	33
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром	Булочка с повидлом	80	6,4	11,2	44,8	305,6
	Итог за обед	1530	23,8	20,8	105,4	704
Обед 9 день, четверг						
54-18з	Винегрет	60	0,71	5,38	4,01	67,1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,9	5.4	9,7	98,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-2соус	Соус белый основной	30	0.5	1.1	1.2	16,4
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итог за обед	940	40.4	35.3	127.8	991
Обед 10 день, пятница						
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1.1	3.2	10	73.4
54-9с	Суп фасолевый	200	5,2	4.3	14	115,9
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	100	2.9	3.5	20.3	124.7
54-23м	Голень	90	25.7	1.9	0.9	123.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0.8	49.2	234.4
Пром .	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итог за обед	863	37,9	27,6	116,3	851,2