

Организация: МБОУ СОШ №48

Название меню: Двенадцатидневное меню возраст от 11 до 18 лет(2 смена)

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2026 - 26.05.2027

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергети
						ческая ценность ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	5,3	10,8	18,4	191,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	10,1	43,2	302,8
54-4м-2020	Котлета из говядины	100	19,8	23,2	13,8	343,2
54-9хн	Компот из облепихи	200	0,2	1	14,7	69
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
	Итого за Обед	860	40,9	45,9	124	1072,5
	Полдник					
Пром.	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7
Пром.	Йогурт 3.2%	210	10,5	6,7	7,4	131,9
	Итого за Полдник	380	13,1	7,6	43,1	292,6
	Итого за день	1240	54	53,5	167,1	1365,1
	Вторник, 1 неделя					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
18	Суп куриный с вермишелью	250	7,2	9,9	24	213,4
54-11м-2020	Плов из говядины	280	17,9	17,2	45	406,3
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8

Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
	Итого за Обед	870	31,7	28	125,9	882
	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Творожок детский	110	12,1	5,5	21,1	182,4
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за Полдник	510	13,1	6,3	43,5	283,5
	Итого за день	1380	44,8	34,3	169,4	1165,5

Среда, 1 неделя

	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4,1	8,8	7,5	125,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	6,2	11,6	27,7	239,7
290	Птица тушеная в сметанном соусе	100	25,7	29,3	7,4	396,1
54-11хн-2020	Компот из брусники (с/м)	200	0,1	0,1	7,8	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
	Итого за Обед	860	41,8	50,6	84,3	960,3
	Полдник					
Пром.	Йогурт 3.2%	210	10,5	6,7	7,4	131,9
Пром.	Банан	160	2,4	0,8	33,6	151,2
	Итого за Полдник	370	12,9	7,5	41	283,1
	Итого за день	1230	54,7	58,1	125,3	1243,4

Четверг, 1 неделя

	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-18с	Свекольник со сметаной	200	3,5	7,1	10,9	121,3
54-1г-2020	Макароны отварные.	180	7,5	13,8	46,3	339,3
301	Кнели из кур с рисом	100	15,2	22,8	5,7	289,4
54-6хн-2020г	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	820	32,7	44,7	110,2	974,3
	Полдник					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Апельсин	190	1,7	0,4	15,4	71,8
Пром.	Творожок детский	110	12,1	5,5	21,1	182,4
	Итого за Полдник	500	14,8	6,1	56,7	340,8
	Итого за день	1320	47,5	50,8	166,9	1315,1

Пятница, 1 неделя

	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,8	8,9	7,5	121,5
54-7г-2020	Рис припущенный	180	4,2	8,2	42	258,6
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16,3	9,5	6,4	175,9
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	840	31,5	27,7	111,4	820,5
	Полдник					
769	Булочка домашняя	60	3,5	3	20,5	122,6
Пром.	Йогурт 3.2%	210	10,5	6,7	7,4	131,9
Пром.	Яблоко	180	0,7	0,7	17,6	79,9
	Итого за Полдник	450	14,7	10,4	45,5	334,4
	Итого за день	1290	46,2	38,1	156,9	1154,9

Суббота, 1 неделя

	Обед					
1	Салат из помидоров и огурцов свежих	100	0,9	10,1	3	106,8
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	180	5,3	6,3	36,6	224,5
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,2	13,2	4,8	194,5
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3
54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
	Итого за Обед	910	33,6	38,9	103,5	899,8
	Полдник					
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
Пром.	Творожок детский	150	16,5	7,5	28,8	248,7
	Итого за Полдник	350	19,5	8,5	70,8	437,7
	Итого за день	1260	53,1	47,4	174,3	1337,5

Понедельник, 2 неделя

	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-17с	Суп из овощей	250	1,8	4,6	10,1	89
54-1г-2020	Макароны отварные.	180	7,5	13,8	46,3	339,3
279	Тефтели 2 вариант	100	8,5	14,5	8,1	197,1
54-9хн	Компот из облепихи	200	0,2	1	14,7	69
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
	Итого за Обед	870	24,4	34,8	117,1	880,2
	Полдник					
129	гуськи сахарные	75	3,6	4,2	15	112,5
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Пром.	Йогурт 2.5%	210	7,1	5,3	11,6	122
	Итого за Полдник	485	12,5	9,9	42,8	310,1
	Итого за день	1355	36,9	44,7	159,9	1190,3

Вторник, 2 неделя

	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	10,1	43,2	302,8
18	Суп куриный с вермишелью	250	7,2	9,9	24	213,4
54-4м-2020	Котлета из говядины	90	17,8	20,9	12,5	308,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81

Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	860	41,6	41,8	136,6	1087,5
	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Творожок детский	110	12,1	5,5	21,1	182,4
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за Полдник	510	13,1	6,3	43,5	283,5
	Итого за день	1370	54,7	48,1	180,1	1371

Среда, 2 неделя

	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-7г-2020	Рис припущенный	160	3,7	7,3	37,3	229,8
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	4,2	8,6	14,7	153,2
290	Птица тушеная в сметанном соусе	100	25,7	29,3	7,4	396,1
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	800	40,1	46,2	112,1	1025,6
	Полдник					
405\468	Ватрушка с творогом	100	11,7	13,3	11,1	210,8
Пром.	Йогурт 3.2%	250	12,5	8	8,8	157
	Итого за Полдник	350	24,2	21,3	19,9	367,8
	Итого за день	1150	64,3	67,5	132	1393,4

Четверг, 2 неделя

	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-18с	Свекольник со сметаной	250	4,3	8,9	13,6	151,6
54-12м-2020	Плов с филе цыплёнка	280	31,9	16,9	38,9	435
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8

Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
	Итого за Обед	870	43	26,8	101,3	818,3
	Полдник					
	405 ватрушка с джемом	100	6,9	2,9	58	285,9
Пром.	Творожок детский	100	11	5	19,2	165,8
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	Итого за Полдник	350	19,3	8,2	89,4	508,4
	Итого за день	1220	62,3	35	190,7	1326,7

Пятница, 2 неделя

	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,8	8,9	7,5	121,5
54-1г-2020	Макароны отварные	200	5,3	4,9	32,8	196,8
	482 Запеканка из печени с соусом сметанным	110	16,5	13,4	6,8	214,1
	635 Компот из клубники с/м	200	0,2	0	15,4	62,3
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	870	32,6	28,3	109,4	823
	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
	769 Булочка домашняя	100	5,8	4,9	34,2	204,3
Пром.	Йогурт 3.2%	110	5,5	3,5	3,9	69,1
	Итого за Полдник	410	11,5	8,4	40,9	285,7
	Итого за день	1280	44,1	36,7	150,3	1108,7

Суббота, 2 неделя

	Обед					
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,2	13,2	4,8	194,5
54-11хн-2020	Компот из брусники (с/м)	200	0,1	0,1	7,8	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8

Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
	Итого за Обед	830	33,3	29,5	104,6	818
	Полдник					
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
Пром.	Творожок детский	150	16,5	7,5	28,8	248,7
	Итого за Полдник	350	19,5	8,5	70,8	437,7
	Итого за день	1180	52,8	38	175,4	1255,7

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Обед	855	35,6	36,93	111,7	921,83
Средние показатели за Полдник	417,92	15,68	9,08	50,66	347,11
Средние показатели за период	1272,9	51,3	46	162,4	1268,9