

Организация: МБОУ СОШ №48

Название меню: Двенадцатидневное меню возраст от 11 до 18 лет 1 смена

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2026 - 26.05.2027

№ рецептуры	Название блюда					Энергетическая
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ценность
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-22гн	14 Масло порциями	10	0,1	7,3	0,1	66,1
	173 Каша пшенная молочная с маслом	200	8,2	10,6	36,5	274,5
	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
	Пром. Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
	Пром. Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Завтрак		680	17,6	22,8	110,1	716
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1г-2020	Макароны отварные.	180	7,5	13,8	46,3	339,3
54-26с-2020	Суп из овощей	250	4,4	6,1	13,3	126
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,3	20,3	3,5	258
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		860	33,8	42,1	115,7	978,1
Итого за день		1540	51,4	64,9	225,8	1694,1
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
181	Каша манная	200	5,8	9,5	29,8	227,5

	380 Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	4,3	3,6	16,1	113,7
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
	Итого за Завтрак	690	21,5	20,1	92,8	638
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,6	5,9	37,5	237,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,5	11,1	9,4	151,8
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	100	14,9	15,7	9	236,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
	Итого за Обед	890	35,3	33,8	122,6	935,3
	Итого за день	1580	56,8	53,9	215,4	1573,3

Среда, 1 неделя

	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	18,5	8,3	16	212,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	610	27,7	11,7	97,4	605,3
	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
54-8г-2020	Капуста тушеная	180	4,7	18,5	13,4	238,7
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	19,1	11,8	12,8	233,8
54-11хн-2020	Компот из брусники (с/м)	200	0,1	0,1	7,8	32,7
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	880	37,2	42,3	100,1	929,3

Итого за день		1490	64,9	54	197,5	1534,6
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
383	Какао с молоком сгущенным	200	2,3	2	10,5	69,2
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
Итого за Завтрак		680	20,1	18,5	95,4	629,7
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	5,7	12,1	16,6	197,6
54-12м-2020	Плов с филе цыплёнка	240	27,3	14,5	33,3	372,8
54-6хн	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	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за Обед		890	41,4	27,8	108	847,1
Итого за день		1570	61,5	46,3	203,4	1476,8
Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	17,7	23,1	2,9	290,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Апельсин	260	2,3	0,5	21,1	98,3
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
Итого за Завтрак		550	25,8	31,7	59,7	627,8
Обед						
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
115	Суп картофельный с крупой	200	3,1	9,5	18,5	171,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	6,2	11,6	27,7	239,7
54-2р-2020	Котлета рыбная (горбуша)	100	19,5	14,3	9,6	245,2

	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	40	3	0,3	19,7	93,8
		Итого за Обед	820	35,5	36,3	109,7	907,5
		Итого за день	1370	61,3	68	169,4	1535,3

Суббота, 1 неделя

Завтрак

	14	Масло порциями	10	0,1	7,3	0,1	66,1
	15	Сыр порциями	20	4,6	5,9	0	71,7
	181	Каша манная	200	5,8	9,5	29,8	227,5
54-4гн		Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4
Пром.		Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
Пром.		Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Пром.		Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
		Итого за Завтрак	700	18,9	24,9	82,7	630,5

Обед

	1	Салат из помидоров и огурцов свежих	100	0,9	10,1	3	106,8
54-25м-2020		Курица тушеная с морковью	100	14,2	13,2	4,8	194,5
54-5г-2020		Перловка рассыпчатая	150	5,9	7	40,7	249,5
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	880	34,2	39,6	107,6	924,8
		Итого за день	1580	53,1	64,5	190,3	1555,3

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

53-19з		Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з		Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-2к		Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8
54-22гн		Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.		Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за Завтрак	690	20,5	27,2	112,7	777,5
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	5,3	10,8	18,4	191,5
54-11м-2020	Плов из говядины	240	15,3	14,7	38,6	348,2
54-9хн	Компот из облепихи	200	0,2	1	14,7	69
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб бородинский	60	4,1	0,8	23,9	118,9
	Итого за Обед	910	30,6	28	128,9	889,6
	Итого за день	1600	51,1	55,2	241,6	1667,1

Вторник, 2 неделя

	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
	380 Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	4,3	3,6	16,1	113,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
	Итого за Завтрак	690	20	16,4	96	611,9
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4,1	8,8	7,5	125,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	5,2	9,6	23,1	199,8
54-1м-2020	Бефстроганов из говядины	100	15	15,5	2,4	209,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
	Итого за Обед	900	32,9	35	100,7	849,8
	Итого за день	1590	52,9	51,4	196,7	1461,7

Среда, 2 неделя

Завтрак						
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	24,6	11	21,3	283,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Итого за Завтрак		630	31,5	12,5	96,9	626,1
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-1г-2020	Макароны отварные.	150	6,3	11,5	38,6	282,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	4,2	13,1	16,2	199,1
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	19,1	11,8	12,8	233,8
54-21хн-2020г	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
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		870	36,5	37,5	121,8	970,7
Итого за день		1500	68	50	218,7	1596,8

Четверг, 2 неделя

Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
383	Какао с молоком сгущенным	200	2,3	2	10,5	69,2
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
Итого за Завтрак		700	21,4	28	96,1	721,8
Обед						
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	5,7	12,1	16,6	197,6
54-8г-2020	Капуста тушеная	180	4,7	18,5	13,4	238,7
301	Кнели из кур с рисом	100	15,2	22,8	5,7	289,4

54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
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	910	32,9	54,4	86,4	967,2
	Итого за день	1610	54,3	82,4	182,5	1689

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-1о-2020	Омлет натуральный	160	13,5	19,3	3,4	241,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	660	22,8	20,7	67,8	549,5

Обед

54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-6г-2020	Рис отварной	150	2,7	5,1	27,4	166,6
115	Суп картофельный с крупой	200	3,1	9,5	18,5	171,9
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	100	13,5	18	5,8	239,5
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	850	27,6	33,7	115	874,2
	Итого за день	1510	50,4	54,4	182,8	1423,7

Суббота, 2 неделя

Завтрак

14	Масло порциями	10	0,1	7,3	0,1	66,1
174	Каша рисовая	200	4,5	10,7	30,6	237
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
Пром.	Апельсин	230	2,1	0,5	18,6	86,9
	Итого за Завтрак	700	12,6	20,2	81	556,1

Обед						
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,2	13,2	4,8	194,5
54-12-2020	Суп с рыбными консервами(ГОРБУША)	250	9,9	4,8	15,5	144,6
54-5г-2020	Перловка рассыпчатая	200	7,9	9,4	54,2	332,6
54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
Итого за Обед		850	39,4	28,5	127,7	924,2
Итого за день		1550	52	48,7	208,7	1480,3

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	665	21,7	21,23	90,72	640,85
Средние показатели за Обед	875,83	34,78	36,58	112,02	916,48
Средние показатели за период	1540,8	56,5	57,8	202,7	1557,3