

Двенадцатидневное меню для 5-11 классов МБОУ Песчаноозёрная СШ Чановского муниципального округа 2026-2027 уч.г.

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5.6	7.4	31.8	216.9
П/Ф	Котлеты Куриные	110	15	13.6	9.6	220.5
54-3соус	Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	1040	40	38.2	115.1	965
	Итого за день	1040	40	38.2	115.1	965
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-4с	Рассольник домашний	250	5.7	7.1	14.5	145.1
54-26г	Рис с овощами	180	3.8	6.8	31.2	201.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	110	15.2	8.2	6.9	162
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
	Итого за Обед	840	32.8	22.9	121.6	823.9
	Итого за день	840	32.8	22.9	121.6	823.9
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
П/Ф	Котлеты Домашние	110	16.8	15.9	9.8	249.2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9

Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	940	40.7	30.9	118.3	912.9
	Итого за день	940	40.7	30.9	118.3	912.9
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	930	39.5	27.3	130.7	926.1

	Итого за день	930	39.5	27.3	130.7	926.1
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	110	13.5	11	7.9	184.7
54-3соус	Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.6
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	1040	42.5	30	159.4	1078.3
	Итого за день	1040	42.5	30	159.4	1078.3
	Неделя 1 Суббота					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	300	12.5	15.2	56.5	412.4
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4

Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	800	35.8	49.2	151	1189.1
	Итого за день	800	35.8	49.2	151	1189.1
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
П/ф	Тефтели "Натуральные"	110	13.5	11	7.9	184.7
54-3соус	Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	65	4.9	0.5	32	152.4
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	Итого за Обед	1040	37.4	37.5	126.1	992.3
	Итого за день	1040	37.4	37.5	126.1	992.3
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	250	21	10.3	13	228.7
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
	Итого за Обед	1040	38.5	30.1	109.4	861.9
	Итого за день	1040	38.5	30.1	109.4	861.9
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8

	Итого за Обед	1000	55.2	21.4	148	1005.8
	Итого за день	1000	55.2	21.4	148	1005.8
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупяно-рисовая)	250	6.2	7.2	14.1	146.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	110	15.2	8.2	6.9	162
54-1соус	Соус сметанный	100	1.5	8.2	3.3	93
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	940	41.4	32.1	132.2	982.8
	Итого за день	940	41.4	32.1	132.2	982.8
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5.6	7.4	31.8	216.9
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	110	18.4	17.5	7.3	260.1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	900	63.7	39	128.6	1120.3
	Итого за день	900	63.7	39	128.6	1120.3
	Неделя 2 Суббота					
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5
	Итого за Обед	800	33.2	41.4	147	1092.8
	Итого за день	800	33.2	41.4	147	1092.8

