

Организация: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Название меню: Примерное перспективное 10-дневное меню для детей
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
Понедельник, 1 неделя		
Завтрак		
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150
54-3соус	Соус красный основной	50
Пром.	Сок яблочный	200
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	25
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	25
	Кекс "Ванильный"	75
Пром.	Колбаса докторская	50
	Итого за Завтрак	575
	Итого за день	575
Вторник, 1 неделя		
Завтрак		
54-1г	Макароны отварные	150
ТК №637	Голень куриная тушеная	95
ТТК №65	Чай с шиповником	200
	10 Пирожок со сгущенкой	60
Пром.	Хлеб бородинский	45
	Итого за Завтрак	550
	Итого за день	550
Среда, 1 неделя		
Завтрак		
54-11г	Картофельное пюре	150
54-16м	Тефтели из говядины с рисом (безглютеновые)	60
54-2соус	Соус белый основной	50
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	25
	7 Булочка "ЯБЛОЧКО"	80
	Итого за Завтрак	565
	Итого за день	565
Четверг, 1 неделя		
Завтрак		
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250
54-21гн	Какао с молоком	200
	Сосиска "Молочная"	55
Пром.	Йогурт 3.2%	100

Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60
	Итого за Завтрак	665
	Итого за день	665

Пятница, 1 неделя

	Завтрак	
54-2з	Огурец в нарезке	30
54-12м	Плов с курицей	250
Пром.	Сок яблочный	200
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25
Пром.	Круассан	45
	Итого за Завтрак	550
	Итого за день	550

Понедельник, 2 неделя

	Завтрак	
54-1г	Макароны отварные	150
	4 Сочень с творогом	80
54-3соус	Соус красный основной	50
Пром.	Сок яблочный	200
Пром.	Хлеб ржаной	25
	Сосиска "Молочная"	55
	Итого за Завтрак	560
	Итого за день	560

Вторник, 2 неделя

	Завтрак	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250
	Булочка "Домашняя"	50
ТТК №65	Чай с шиповником	200
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	25
	Итого за Завтрак	555
	Итого за день	555

Среда, 2 неделя

	Завтрак	
54-11г	Картофельное пюре	150
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	110
ТТК № 72	Чай с лимоном и сахаром	200
	Булочка "Сластена"	80
Пром.	Хлеб пшеничный	50
	Итого за Завтрак	590
	Итого за день	590

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250
	Блины со сгущенкой	75
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай)	100
54-2хн	Компот из кураги	200
Пром.	Хлеб украинский	25
	Итого за Завтрак	650
	Итого за день	650

Пятница, 2 неделя

	Завтрак	
54-2з	Огурец в нарезке	30
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150
54-6м	Биточек из говядины	75
Пром.	Сок яблочный	200
	Корж	75
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25
	Итого за Завтрак	555
	Итого за день	555

Масса
г

Средние показатели за Завтрак	581,5
Средние показатели за период	581,5

чреждение «Средняя общеобразовательная школа №1 города Черепанова»
детей с 12 до 18 лет

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
г	г	г	ккал
8,2	6,3	35,9	233,7
2,9	2,9	4,8	57,3
1	0,2	20,2	86,6
1,9	0,2	12,3	58,6
1,9	0,2	12,3	58,6
0,4	4,7	16,1	108,2
6,4	11,1	0,8	128,5
22,7	25,6	102,4	731,5
22,7	25,6	102,4	731,5
5,3	4,9	32,8	196,8
22,6	21,4	0	282,8
0,3	0,1	15,8	65,4
1,9	5,7	22,2	147,3
3,1	0,6	17,9	89,1
33,2	32,7	88,7	781,4
33,2	32,7	88,7	781,4
3,1	5,3	19,8	139,4
7,2	8,2	7,3	132
2,8	3,8	2,5	55,4
0,2	0,1	3	13,4
1,9	0,2	12,3	58,6
2,3	6,6	45,7	251
17,5	24,2	90,6	649,8
17,5	24,2	90,6	649,8
11,2	13,9	13,9	225,9
4,7	3,5	8,9	85,9
4,1	8,4	9,2	129,2
5	3,2	3,5	62,8

4,6	0,5	29,5	140,6
29,6	29,5	65	644,4
29,6	29,5	65	644,4

0,2	0	0,8	4,2
34,1	8,1	41,6	375,5
1	0,2	20,2	86,6
1,7	0,3	9,9	48,9
3	0,9	25,1	120,5
40	9,5	97,6	635,7
40	9,5	97,6	635,7

5,3	4,9	32,8	196,8
7,2	3,7	20,7	145,2
2,9	2,9	4,8	57,3
1	0,2	20,2	86,6
1,7	0,3	8,4	42,7
4,1	8,4	9,2	129,2
22,2	20,4	96,1	657,8
22,2	20,4	96,1	657,8

7	8,9	0	107,5
6,6	6,8	35,8	230,7
3,9	1,2	36,7	173
0,3	0,1	15,8	65,4
1,9	0,2	12,3	58,6
19,7	17,2	100,6	635,2
19,7	17,2	100,6	635,2

3,1	5,3	19,8	139,4
15,2	8,1	6,9	161,8
0,4	0,1	53,5	216,4
1,8	5,2	12,9	105,6
3,8	0,4	24,6	117,2
24,3	19,1	117,7	740,4
24,3	19,1	117,7	740,4

9,2	6,8	12	146
3	2,5	20,5	116,1
16,1	11	2,9	175,2
1	0,1	15,6	66,9
1,7	0,3	9,9	48,9
31	20,7	60,9	553,1
31	20,7	60,9	553,1

0,2	0	0,8	4,2
4,4	5,3	30,5	187,1
13,7	13	12,3	221,4
1	0,2	20,2	86,6
0,1	0,2	29,3	119,4
1,7	0,3	9,9	48,9
21,1	19	103	667,6
21,1	19	103	667,6

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	А	
г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рет.эк
26,13	21,79	92,26		669,69	0,33	0,43	218,35
26,1	21,8	92,3		669,7	0,3	0,4	218,4

D	C		Na	K	Ca	Mg	P	Fe
МКг	Мг		Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг
	1,08	33,6	589,42	360	267,07	109,13	386,01	5,7
	1,1	33,6	589,4	360	267,1	109,1	386	5,7

I	Se	F
МКГ	МКГ	МКГ
51,06	26,68	231,54
51,1	26,7	231,5