

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Черевковская средняя школа»

Кузнецовский И.В.
Приказ № от «26 » августа 2026 г.

Двухнедельное меню приготавливаемых блюд для детей 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда12- 18л	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день							
завтрак	каша молочная из манной крупы с маслом	210	9,06	11,03	32,38	251,00	181
	какао с молоком сгущенным	200	6,36	3,30	25,09	138,40	383
	хлеб пшеничный	50	4,40	1,25	30,20	146,00	
	сыр	20	9,00	5,90		72,00	15
	фрукты свежие(яблоко)	150	0,60	1,20	14,70	70,50	338
итого за завтрак		630	29,42	22,68	102,37	677,90	
обед	овощи натуральные свежие(помидор)	100	1,17	0,20	3,80	22,00	71
	Рассольник ленинградский	250	2,02	10,19	12,00	107,25	96
	котлета мясная	100	29,80	20,70	12,60	278,00	268
	картофель отварной	180	3,48	10,20	27,60	170,82	310
	компот из св ягод	200	0,44	0,32	28,20	116,60	342
	хлеб пшеничный	50	4,40	1,25	30,20	146,00	
	хлеб рж-пшеничный	60	3,36	1,32	29,60	137,90	
	итого за обед	940	44,67	44,18	144,00	978,57	
итого за день			74,09	66,86	246,37	1656,47	
2 день							
завтрак	омлет натуральный с маслом	116	23,20	26,50	2,18	290,00	210
	кукуруза консервированная	100	2,08	3,20	9,80	73,60	306
	чай с сахаром	200	0,07	0,04	15,00	60,00	376
	напиток кисломолочный (снежок) 2,5%жир	200	11,60	5,00	8,00	100,00	386
	хлеб пшеничный	50	4,40	1,25	30,20	146,00	
	фрукты свежие(груша)	100	0,40	0,80	9,80	47,00	338
итого за завтрак		766	41,75	36,79	74,98	716,60	
обед	салат из квашеной капусты	100	1,70	10,00	8,50	85,70	47
	борщ с капустой и картофелем	250	1,80	9,84	10,93	103,75	82
	плов	200	30,09	44,24	34,52	544,00	265
	компот из чернослива	200	0,35	0,21	23,61	98,40	348
	хлеб пшеничный	50	4,40	1,25	30,20	146,00	
	хлеб рж-пшеничный	60	3,36	1,32	29,60	137,90	
итого за обед		860	41,70	66,86	137,36	1115,75	
итого за день			83,45	103,65	212,34	1832,35	
3 день							
завтрак	каша молочная из пшенной крупы с маслом	210	11,59	11,70	44,32	312,00	173
	чай с сахаром и лимоном	208	0,13	0,04	15,20	62,00	377
	булочка ванильная	50	4,37	7,80	22,24	142,00	422
	хлеб пшеничный	50	4,40	1,25	30,20	146,00	
	фрукты свежие(мандарин)	100	0,80	0,40	11,53	38,00	338
итого за завтрак		618	21,29	21,19	123,49	700,00	

обед	салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,40	12,05	6,30	85,00	55
	Уха ростовская	250	11,88	2,58	14,56	115,97	180
	котлета рубленая из курицы	100	20,80	22,46	16,14	220,00	294
	макароны отварные	180	6,70	6,40	31,70	202,14	309
	компот из св яблок	200	0,16	0,32	27,90	114,60	342
	хлеб пшеничный	50	4,40	1,25	30,20	146,00	
	хлеб рж-пшеничный	60	3,36	1,32	29,60	137,90	
итого за обед		940	48,70	46,38	156,40	1021,61	
итого за день			69,99	67,57	279,89	1721,61	
4 день							
завтрак	каша молочная из овсяной крупы с маслом	210	6,99	10,46	40,16	318,00	173
	напиток кофейный со сг молоком	200	5,60	2,09	20,90	113,40	380
	хлеб пшеничный	50	4,40	1,25	30,20	146,00	
	сыр голландский	20	9,00	5,90		72,00	15
	фрукты свежие(яблоко)	100	0,48	0,96	11,76	47,00	338
итого за завтрак		580	26,47	20,66	103,02	696,40	
обед	овощи натуральные свежие(огурец)	100	0,70	0,20	1,90	12,00	71
	суп картофельный с макаронными изд	250	2,70	5,70	17,50	118,30	103
	котлета рыбная (судак)	100	25,20	15,64	15,84	196,00	234
	пюре картофельное	180	4,50	6,40	24,50	165,00	312
	компот из сух/фруктов	200	0,66	0,18	32,01	132,80	349
	хлеб рж-пшеничный	60	3,36	1,32	29,60	137,90	
	хлеб пшеничный	50	4,40	1,25	30,20	146,00	
итого за обед		940	41,52	30,69	151,55	908,00	
итого за день			67,99	51,35	254,57	1604,40	
5 день							
завтрак	сырники из творога(5%) со сг молоком	200	59,40	33,10	40,30	512,00	219
	чай с молоком2,5%жир	200	3,00	1,40	15,90	81,00	378
	хлеб пшеничный	50	4,40	1,25	30,20	146,00	
	сыр	20	9,00	5,90		72,00	15
	фрукты свежие(груша)	100	0,40	0,80	9,80	47,00	338
итого за завтрак		570	76,20	42,45	96,20	858,00	
обед	салат витаминный	100	1,50	12,00	8,80	95,70	49/2в
	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	39,60	7,90	89,75	88
	гуляш	100	28,52	30,76	2,89	221,00	260
	каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	10,06	46,37	292,50	302
	кисель из св ягод(ассорти)	200	0,13	0,29	23,90	117,00	350
	хлеб рж-пшеничный	60	3,36	1,32	29,60	137,90	
	хлеб пшеничный	50	4,40	1,25	30,20	146,00	
итого за обед		940	50,08	95,28	149,66	1099,85	
итого за день			126,28	137,73	245,86	1957,85	
среднее значение за период:			84,36	85,43	247,81	1754,54	
Неделя 2							
6 день							
завтрак	Драчена с маслом	160	34,90	30,00	9,30	375,00	216
	зеленый горошек отварной	50	1,50	1,50	2,90	29,60	306
	чай с сахаром	200	0,07	0,04	15,00	60,00	376
	вафли	30	1,50	7,50	19,50	153,00	
	хлеб пшеничный	50	4,40	1,25	30,20	146,00	
	фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,80	9,80	47,00	338
итого за завтрак		590	42,77	41,09	86,70	810,60	

обед	овощи натуральные свежие(помидор)	100	1,17	0,20	3,80	22,00	71
	борщ с фасолью и картофелем	250	3,50	10,10	14,20	127,80	84
	котлета мясная	100	29,80	20,70	12,60	278,00	268
	рис отварной	180	4,40	7,10	44,00	251,60	304
	компот из чернослива	200	0,35	0,21	23,61	98,40	348
	хлеб пшеничный	30	2,40	0,60	14,50	70,10	
	хлеб рж-пшеничный	60	3,36	1,32	29,60	137,90	
итого за обед		920	44,98	40,23	142,31	985,80	
итого за день			87,75	81,32	229,01	1796,40	
7 день							
завтрак	каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	210	13,19	14,30	35,18	295,00	183
	какао с молоком сгущенным	200	6,36	3,30	25,09	138,40	383
	хлеб пшеничный	50	4,40	1,25	30,20	146,00	
	напиток кисломолочный (снежок)2,5%жир.	200	11,60	5,00	8,00	100,00	386
	фрукты свежие(мандарин)	100	0,80	0,40	11,53	38,00	338
итого за завтрак		760	36,35	24,25	110,00	717,40	
обед	овощи натуральные соленые(огурец)	100	0,80	0,20	1,70	10,00	70
	суп из овощей	250	1,60	9,98	9,10	95,25	99
	жаркое по- домашнему	250	43,09	34,00	23,69	421,40	259
	компот из св яблок	200	0,16	0,32	27,90	114,60	342
	хлеб пшеничный	50	4,40	1,25	30,20	146,00	
	хлеб рж-пшеничный	60	3,36	1,32	29,60	137,90	
итого за обед		910	53,41	47,07	122,19	925,15	
итого за день			89,76	71,32	232,19	1642,55	
8 день							
завтрак	каша молочная из рисовой крупы с маслом	210	8,95	11,29	42,95	294,00	174
	чай с сахаром и лимоном	208	0,13	0,04	15,20	62,00	377
	печенье	20	1,36	1,70	14,40	76,60	451
	хлеб пшеничный	50	4,40	1,25	30,20	146,00	
	фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,80	9,80	47,00	338
итого за завтрак		588	15,24	15,08	112,55	625,60	
обед	салат из свеклы с сыром и чесноком	100	7,80	12,90	7,25	117,70	50
	суп картофельный с горохом	250	5,50	10,50	16,50	148,30	102
	кура тушеная в сметанном соусе	100	15,70	5,71	3,51	166,00	290/331
	макароньы отварные	180	6,70	6,40	31,70	202,14	309
	компот из свежемороженых ягод(вишня)	200	0,44	0,32	28,20	116,60	342
	хлеб пшеничный	50	4,40	1,25	30,20	146,00	
	хлеб рж-пшеничный	60	3,36	1,32	29,60	137,90	
итого за обед		940	43,90	38,40	146,96	1034,64	
итого за день			59,14	53,48	259,51	1660,24	
9 день							
завтрак	каша молочная из ячневой крупы с маслом	210	10,26	11,55	39,20	286,00	174
	напиток кофейный со сг молоком	200	5,60	2,09	20,90	113,40	380
	хлеб пшеничный	50	4,40	1,25	30,20	146,00	
	сыр	20	9,00	5,90		72,00	15
	напиток кисломолочный 2,5%жир(снежок)	100	5,80	2,50	4,00	50,00	386
	фрукты свежие(груша)	100	0,40	0,80	9,80	47,00	338
итого за завтрак		680	35,46	24,09	104,10	714,40	

обед	салат из сырых овощей	100	1,17	12,20	3,80	73,90	29
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,60	9,98	6,30	81,50	92
	котлета рыбная	100	25,20	15,64	15,84	196,00	234
	пюре картофельное	180	4,50	6,40	24,50	165,00	312
	кисель из св ягод(ассорти)	200	0,13	0,29	23,90	117,00	350
	хлеб пшеничный	50	4,40	1,25	30,20	146,00	
	хлеб рж-пшеничный	60	3,36	1,32	29,60	137,90	
итого за обед		940	40,36	47,08	134,14	917,30	
итого за день			75,82	71,17	238,24	1631,70	
10 день							
завтрак	сырники из творога 5% жир с соусом вишневым №334	200	52,40	30,50	50,30	512,90	219
	чай с молоком 2,5% жир.	200	3,00	1,40	15,90	81,00	378
	хлеб пшеничный	50	4,40	1,25	30,20	146,00	
	яйцо вареное	40	10,16	4,60	0,28	63,00	209
	фрукты свежие(мандарин)	100	0,80	0,40	11,53	38,00	338
итого за завтрак		590	70,76	38,15	108,21	840,90	
обед	салат из редиса со св огурцами и яйцом	100	4,03	13,40	2,86	87,90	30
	суп картофельный с перловой крупой	250	1,97	5,40	12,10	85,75	101
	тефтели мясо-рисовые 2 в.	100	19,70	9,80	9,90	169,20	279
	каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	10,06	46,37	292,50	302
	компот из сух/фруктов	200	0,66	0,18	32,01	132,80	349
	хлеб пшеничный	50	4,40	1,25	30,20	146,00	
	хлеб рж-пшеничный	60	3,36	1,32	29,60	137,90	
итого за обед		940	44,49	41,41	163,04	1052,05	
итого за день			115,25	79,56	271,25	1892,95	
среднее значение за период:			85,54	71,37	246,04	1724,77	