Школа МКОУ Пеньковская СОШ Утверждаю должность директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия Н.П.Огнева

Возрастная категория 12-18 лет дата 1 (день) 9 (месяц) 2026 (год)

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2	54-27к	12
			гор.напиток	Чай с малиной и медом	200	0,4	0,1	8,3	35,4	54-15гн	4
			хлеб	пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.	2,5
			фрукты								
			итого		460	10,3	6,3	63,1	350,2		18,5
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	5,9	7,2	17	166,9	54-3с	20
			2 блюдо	котлета из курицы	150	28,6	6,5	20,1	253	54-5м	55
			гарнир	рис припущенный	200	4,6	6,4	46,6	262,4	54-7г	13
			напиток	кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6	54-23хн	5

Школа МКОУ Пеньковская СОШ Утвердил: должность директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия Н.П.Огнева

Возрастная категория 12-18 лет дата 1 (*день*) 9 (*месяц*) 2026 (*год*)

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2	54-27к	12
			гор.напиток	Чай с малиной и медом	200	0,4	0,1	8,3	35,4	54-15гн	4
			хлеб	пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.	2,5
			фрукты								
			итого		460	10,3	6,3	63,1	350,2		18,5
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	54-3с	20
			2 блюдо	котлета из	150	28,6	6,5	20,1	253	54-5м	55

				курицы							
			гарнир	рис припущенный	200	4,6	6,4	46,6	262,4	54-7г	13
			напиток	кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6	54-23хн.	5
			хлеб бел.	пшеничный йодированный	60	1,6	0,5	29,5	140,6	пром.	2,5
			хлеб черн.								
			итого		860	40,9	20,7	125,4	863,5		95,5
1	1	**Итого за день:**			1320	51,2	27	188,5	1213,7		114
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша дружба	200	5	5,9	24	168,9	54-16к	13
			гор.напиток	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54--3гн	4
			хлеб	пшеничный йодированный	60	1,6	0,5	29,5	140,6	пром.	2,5
			фрукты								
			итого		460	6,8	6,5	60,1	337,4		19,5
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117	54-6с	20
			2 блюдо	котлеты домашние	100	15,2	14,4	8,9	226,6	п/ф	50
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	54-4г	12
			напиток	компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	54-4хн	6
			хлеб бел.	пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.	2,5

			хлеб черн.								
			итого		810	37	27,6	118,8	871,7		90,5
1	2	**Итого за день:**			1270	43,8	34,1	178,9	1209,1		110
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная рассыпчатая	200	8,5	8,6	47,3	301,1	54-12г	12
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн	6
			хлеб	пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.	2,5
			фрукты								
			итого		460	17	12	88	527,7		20,5
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3	54-27с	20
			2 блюдо	тефтели "Натуральные"	100	12,3	10	7,2	167,9	п/ф	63
			гарнир	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г	7
			напиток	сок абрикосовый	200	1	0	25,4	140,6	пром.	12
			хлеб бел.	пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.	2,5
			хлеб черн.								
			итого		760	30,6	23,8	110,6	814,2		104,5
1	3	**Итого за день:**			1220	47,6	35,8	198,6	1341,9		125
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая	200	6,8	7,4	24,6	192,7	54-22к	12

				молочная овсяная							
			гор.напиток	кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8	54-25хн	5
			хлеб	пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.	2,5
			фрукты								
			итого		460	11,5	7,9	68,1	390,1		19,5
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	54-2с	20
			2 блюдо	плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	54-12м	65
			гарнир								
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	140,6	54-35хн	5
			хлеб бел.	пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.	2,5
			хлеб черн.								
			итого		710	38,1	15,7	95,2	733,8		92,5
1	4	**Итого за день:**			1170	49,6	23,6	163,3	1123,9		112
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	41,5	393,3	54-1к	12
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	19,8	80,8	54-2гн	3
			хлеб	пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.	2,5

				йодированный							
			фрукты								
			итого		460	10,7	6,3	90,8	614,7		17,5
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	54-1с	20
			2 блюдо	биточек из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2	54-6м	40
			гарнир	картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г	7
			напиток	напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн	6
			хлеб бел.	пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.	2,5
			хлеб черн.								
			итого		760	32,3	30,4	87,9	755,9		75,5
1	5	**Итого за день:**			1220	43	36,7	178,7	1370,6		93
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25.1к	13
			гор.напиток	чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32	54-12гн	4
			хлеб	пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.	2,5
			фрукты								
			итого		460	10,2	6	65,8	357,1		19,5
2	1	Обед	закуска								

			1 блюдо	суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4	54-8с	20
			2 блюдо	котлеты домашние	100	15,2	14,4	8,9	226,6	п/ф	50
			гарнир	макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	54-1г	7
			напиток	компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн	6
			хлеб бел.	пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.	2,5
			хлеб черн.								
			итого		810	35,5	27,3	112,3	837,6		85,5
2	1	**Итого за день:**			1270	45,7	33,3	178,1	1194,7		105
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	54-20к	12
			гор.напиток	напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн	6
			хлеб	пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.	2,5
			фрукты								
			итого		460	12,3	6,5	71,3	393,3		20,5
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	54-2с	20
			2 блюдо	тефтели "Натуральные"	100	12,3	10	7,2	167,9	п/ф	63
			гарнир	горошница	200	19,3	1,8	45	273,1	54-21г	7
			напиток	компот из	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	4,5

				смеси сухофруктов							
			хлеб бел.	пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.	2,5
			хлеб черн.								
			итого		810	42,6	19,4	114,2	800,6		97
2	2	**Итого за день:**			1270	54,9	25,9	185,5	1193,9		117,5
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2	54-27к	12
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн	7
			хлеб	пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.	2,5
			фрукты								
			итого		460	14,6	9,7	67,3	415,2		21,5
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1	54-5с	20
			2 блюдо	котлета из курицы	150	28,6	6,5	20,1	253	54-5м	55
			гарнир	картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г	7
			напиток	сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	пром.	12
			хлеб бел.	пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.	2,5
			хлеб черн.								

			итого		810	47,7	20,3	119,4	850,5		96,5
2	3	**Итого за день:**			1270	62,3	30	186,7	1265,7		118
2	4	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2	54-19к	12
			гор.напиток	кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7	54-21хн	5
			хлеб	пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.	2,5
			фрукты								
			итого		460	10,2	5,1	62,2	335,5		19,5
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	54-1с	20
			2 блюдо	плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2	54-11м	70
			гарнир								
			напиток	компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	54-4хн	6
			хлеб бел.	пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.	2,5
			хлеб черн.								
			итого		710	26,1	22,3	93,5	680		98,5
2	4	**Итого за день:**			1170	36,3	27,4	155,7	1015,5		118
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая	200	7,2	9,3	34,1	249	54-21к	12

				молочная чневая							
			гор.напиток	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн	4
			хлеб	пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.	2,5
			фрукты								
			итого		460	12	9,9	70,2	417,5		18,5
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1	54-24с	20
			2 блюдо	Биточек из курицы	150	28,6	6,5	20,1	253	54-23м	63
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	54-4г	12
			напиток	компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн	6
			хлеб бел.	пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.	2,5
			хлеб черн.								
			итого		860	51,2	18,3	132,5	898,2		103,5
2	5	**Итого за день:**			1320	63,2	28,2	202,7	1315,7		122
		Среднее значение за период:			1250	49,76	30,2	181,67	1224,47		113,45