

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Дмитриевская средняя общеобразовательная школа Татарского муниципального округа

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 70 от 05.08.2026г.

Директор школы  Глухова.Н.А.



Перспективное меню на 10 дней для обучающихся 12-18 лет

МБОУ Дмитриевская СОШ

(осенне-зимний сезон)

2026-2027 учебный год

5-11 класс

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-2м	Гуляш из говядины	140	23.8	23.1	5.4	324.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	560	35.6	32.8	75.7	740.5
	Итого за день	560	35.6	32.8	75.7	740.5
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.6	169.7
54-2соус	Соус белый основной	50	2.8	3.8	2.5	55.4
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	3.6	16.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	690	34.8	25.2	93.5	740.6
	Итого за день	690	34.8	25.2	93.5	740.6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	3.6	13.4	162.8
54-3соус	Соус красный основной	30	1.8	1.8	2.9	34.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Снежок 2.5%	150	4.1	3.8	16.2	114.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	680	36.6	17	88.2	651.6
	Итого за день	680	36.6	17	88.2	651.6
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-12м	Плов с курицей	280	38.2	9	46.6	420.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Завтрак	550	46.4	23.7	81.9	725.3
	Итого за день	550	46.4	23.7	81.9	725.3
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					

54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.8	15.9	6.7	236.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	650	25.5	23.6	61.3	559.2
	Итого за день	650	25.5	23.6	61.3	559.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.6	169.7
54-3соус	Соус красный основной	50	2.9	2.9	4.8	57.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	600	36.6	17.1	92.4	670.2
	Итого за день	600	36.6	17.1	92.4	670.2
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.1
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	3.6	16.3
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	625	29.7	26.5	66.2	621
	Итого за день	625	29.7	26.5	66.2	621
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	180	4.5	5.3	21.6	152
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
74	Ватрушка с творогом	100	13.9	10.7	56.1	376.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	550	25.7	20.2	95.6	668
	Итого за день	550	25.7	20.2	95.6	668
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-2м	Гуляш из говядины	140	23.8	23.1	5.4	324.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	550	40.7	34.4	72.2	761
	Итого за день	550	40.7	34.4	72.2	761

	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	300	37.2	9.3	26.4	338.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	640	41.4	18.7	53.8	549.7
	Итого за день	640	41.4	18.7	53.8	549.7

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	609.5	35.3	23.9	78.1	668.7
Среднее значение за период	609.5	35.3	23.9	78.1	668.7