

Десятидневное меню питания учащихся МБОУ "Кокошеевская ООШ" (12-18 лет) на 1 полугодие 2025-2026 учебного года

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					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-9ж	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	630	22.9	21	83.1	612.1
	Обед					
54-4с	Рассольник домашний	250	5.7	7.1	14.5	145.1
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5.4	6.6	31.8	208.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-2соус	Соус белый основной	50	1.4	1.9	2.2	31.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	870	34.1	31.1	115.9	879.4
	Итого за день	1500	57	52.1	199	1491.5
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-15з	Икра свекольная	80	1.8	5.7	9.2	95.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Завтрак	620	36.2	24.1	87.4	711.8
	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
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	120	15.4	4.9	7.3	134.7
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6

	Итого за Обед	990	34	33	118.3	905.8
	Итого за день	1610	70.2	57.1	205.7	1617.6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	610	25.2	26.3	55.6	559
	Обед					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	820	35.6	27.3	113	839.5
	Итого за день	1430	60.8	53.6	168.6	1398.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	150	5.4	7	25.6	186.8
54-1г	Запеканка из творога	100	19.8	7.1	14.4	200.8
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	650	31.6	15.3	106	688.2
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	975	43.1	26.5	135.8	954
	Итого за день	1625	74.7	41.8	241.8	1642.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5

54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	600	28.1	18.4	79	593.9
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	80	1.2	0.1	7	33.6
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	900	41.3	29.9	118.9	909.4
	Итого за день	1500	69.4	48.3	197.9	1503.3
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	560	27.4	25.1	83.1	667.3
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	880	49.1	22.7	120.4	881.8
	Итого за день	1440	76.5	47.8	203.5	1549.1
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Макаронные отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	590	29.3	14.3	86.1	590.1
	Обед					

54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5.4	6.6	31.8	208.4
54-24м	Шницель из курицы	120	22.9	5.2	16	202.4
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
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
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Обед	1005	45.5	33.9	137.5	1037.2
	Итого за день	1595	74.8	48.2	223.6	1627.3
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8.9	7.2	33.4	234.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Завтрак	655	21.9	15.7	86.9	575.4
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	90	2.3	9.1	9.3	128.7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	100	16.1	11	2.9	175.2
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	915	46.7	30.5	99.6	860.5
	Итого за день	1570	68.6	46.2	186.5	1435.9
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	530	24.9	25	52.6	534.1
	Обед					
54-15з	Икра свекольная	80	1.8	5.7	9.2	95.2
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10.5	3.3	18.2	144.2
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1

Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	910	52.8	18.2	111.3	819.7
	Итого за день	1440	77.7	43.2	163.9	1353.8
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	62	1.6	6.3	6.4	88.6
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	682	29.2	32.7	91.8	777.7
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16.6	8.9	7.5	176.7
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	970	37.9	23.6	142.6	934.9
	Итого за день	1652	67.1	56.3	234.4	1712.6

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	612.7	27.7	21.8	81.2	631
Обед	923.5	42	27.7	121.3	902.2
Среднее значение за период	1536.2	69.7	49.5	202.5	1533.2