

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Колыцковская школа №5»



Перспективное меню для организации питания обучающихся

Для старшей возрастной группы (12-18 лет)

Осенне-зимнее на 2026-2027 уч.год

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич.ц ен.(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 день:						
	Завтрак					
№23/2013	Каша геркулесовая	200	6,08	9,77	23,33	205,46
пром	Вафля мягкая	40	2,8	4,9	24,8	154
№71/2013	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
	Итого за завтрак:		13,68	15,17	87,03	538,06
	Обед					
66/сб.2018	Щи из свежей капусты	250	7,35	8,75	8,91	144,06
330/сб.2018	Плов из отварной говядины	250	18	18,6	42,2	408
№148/2018	Овощи свежие (огурец)	100	0,83	0,17	2,5	14,16
495/сб.2018	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
	Хлеб бородинский	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за обед:		32,98	28,22	111,41	830,52
	Итого за день:		46,66	43,39	198,44	1368,58
2 день:						
	Завтрак					
268/сб.2018	Омлет натуральный с маслом	150	12,92	14,54	3,23	196,15
462/сб.2018	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
75/сб.2018г	Бутерброд с сыром	30/25	6,22	6,1	9,62	119,4
	Итого за завтрак:		22,44	23,54	26,65	409,55
	Обед					
132/сб.2004	Рассольник Ленинградский со сметан	250	6	7,25	17	156,88
256/сб.2018	Макаронные изделия отварные	180	6,36	5,88	39,36	236,16
243/2007	Сосиска отварная с соусом	100	9,65	25,3	2	274,6
№491/2018	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
150/сб.2018	Икра кабачковая	100	1,8	8,8	7,7	118,5
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Хлеб бородинский	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за обед:		28,11	47,83	97,66	934,64
	Итого за день:		50,55	71,37	124,31	1344,19
3 день:						
	Завтрак					
311/сб.2004	Каша манная жидкая	200	7,17	8,37	28,8	220,78
459/сб.2018	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
№543/2018	Булочка "Дорожная"	75	5,38	10	36	256,25
	Итого за завтрак:		12,85	18,47	74,3	517,03
	Обед					
139/сб.2004	Суп картофельный с фасолью	250	8,5	5,75	18	157,38
297/сб.2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,56	43,08	280,44
№349/2018	Тефтели с рисом-"ёжики"	100	10,1	11,4	5,9	166,7
№491/2018	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
148/сб.2018	Овощи свежие (помидор)	100	1,16	0,16	3,8	21,3
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,6
	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	16,8	85,4
	Итого за обед:		36,3	25,77	117,98	848,72

	Итого за день:		49,15	44,24	192,28	1365,75
4 день:						
	Завтрак					
№26/2013	Каша пшеничная жидкая	200	7,17	8,37	28,8	220,78
547/сб.2018	Коржик	100	5,68	9,8	49,8	306,25
№71/2013	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Итого за завтрак:		13,05	18,27	87,9	565,03
	Обед					
№139/2018	Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями	250	5,2	2,8	18,5	119,6
377/сб.2018	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	167,28
54-р/2022	Рыба, тушеная в сметанном соусе	120	22,68	26,4	6,6	354,96
404/сб.2018	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
	Хлеб бородинский	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за обед:		38,32	36,24	97,06	867,94
	Итого за день:		51,37	54,51	184,96	1432,97
5 день:						
	Завтрак					
220/сб.2018	Каша ячневая вязкая	200	9,42	8,67	41,7	283
54-13хн/202	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
пром	Пряник в глазури	80	5,68	9,8	49,8	306,25
	Итого за завтрак:		15,7	18,67	106,6	654,65
	Обед					
№109/2004	Борщ со сметаной	250	5,88	7,13	12,63	138
№42/2013	Курица тушеная с овощами	120	16,92	6,96	5,28	151,68
495/сб.2018	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
№304/2018	Рис с овощами	180	10,98	11,28	12,18	244,8
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	16,8	85,4
	Итого за обед:		42,28	26,37	96,29	841,48
	Итого за день:		57,98	45,04	202,89	1496,13
6 день:						
	Завтрак					
268/сб.2018	Каша пшенная жидкая	200	7,17	8,37	28,8	220,78
465/сб.2018	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
№58/2018	Бутерброд с вареной колбасой	30/30	4,34	6,13	10,28	113,13
	Обед					
№119/2018	Суп крестьянский с булгуром	250	6,25	7,25	14,13	146,13
256/сб.2018	Макаронные изделия отварные	180	6,36	5,88	39,36	236,16
370/сб.2018	Печень куриная в сметанном соусе	100	15,3	9,3	4,9	164
404/сб.2018	Компот из ассорти (св/мор ягоды)	200	0,2	0,1	10,4	43
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	16,8	85,4
	Итого за обед:		36,11	23,53	115,19	815,29
	Итого за день:		40,45	29,66	125,47	928,42
7 день:						
	Завтрак					
№311/2004	Каша рисовая жидкая	200	5,79	96,04	30,98	228,85
459/сб.2018	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40

пром	Кекс с йомом	40	2,59	7,78	21,7	166,4
	Итого за завтрак:		8,68	103,92	62,18	435,25
	Обед					
124/сб.2018	Суп с рыбными консервами	250	7,38	8,5	15,63	168,13
пром	Гуляш из свинины	100	14,55	16,79	2,88	220,79
297/сб.2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,56	43,08	280,44
№ 54-39хн	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39
№148/2018	Овощи свежие (огурец)	100	0,83	0,17	2,5	14,16
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	16,8	85,4
	Итого за обед:		38,5	34,82	103,09	878,22
	Итого за день:		47,18	138,74	165,27	1313,47
8 день:						
	Завтрак					
279/сб.2018	Запеканка из творога	200	42,13	12,26	33,73	413
пром	Кондитерское изделие*	35	1,75	5,6	20,65	136,5
392	Чай со сгущенным молоком	200	0,89	1	6,1	36,1
	Итого за завтрак:		44,77	18,86	60,48	585,6
	Обед					
№139/2018	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	8,38	5,75	20,38	166,38
пром	Голень куринная	145	24,8	23,5	0	196,8
1684/сб.201	Морс из брусники	200	0,1	0,1	21,8	88,4
256/сб.2018	Макаронные изделия отварные	180	6,36	5,88	39,36	236,16
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	16,8	85,4
	Итого за обед:		45,34	36,03	113,14	843,44
	Итого за день:		90,11	54,89	173,62	1429,04
9 день:						
	Завтрак					
№26/2013	Каша пшеничная жидкая	200	7,17	8,37	28,8	220,78
№467/2018	Слойка с сахаром	100	14,4	24,5	29,9	390,4
462/сб.2018	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
	Итого за завтрак:		24,87	35,77	72,5	705,18
	Обед					
54-26с/2022	Суп овощной	250	1,7	2,45	10,12	69,4
220/сб.2018	Котлета школьная	100	15,3	14,5	13,74	247,45
297/сб.2004	Рис отварной с маслом	180	4,39	7,32	43,04	240
404/сб.2018	Компот из ассорти (св/мор ягоды)	200	0,2	0,1	10,4	43
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	16,8	85,4
	Итого за обед:		29,59	25,37	123,7	825,85
	Итого за день:		54,46	61,14	196,2	1531,03
10 день:						
	Завтрак					
268/сб.2018	Омлет натуральный с маслом	150/5	12,92	14,54	3,23	196,15
75/сб.2018г	Бутерброд с сыром	30/25	6,22	6,1	9,62	119,4
54-13хн/202	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
	Итого за завтрак:		19,74	20,84	27,95	380,95

	Обед					
82/сб.2018г	Банан	100	2,2	0,6	45,6	178
№328/2018	Жаркое по-домашнему с говядиной	250	25,12	23,5	21,5	397,38
54-10хн	Компот из черники	200	0,2	0,1	7,8	32,7
№148/2018	Овощи свежие (огурец)	100	0,83	0,17	2,5	14,16
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	16,8	85,4
	Итого за обед:		36,35	25,37	123,8	848,24
	Итого за день:		56,09	46,21	151,75	1229,19
11 день:						
	Завтрак					
268/сб.2018	Каша пшенная жидкая	200	7,17	8,37	28,8	220,78
№58/2018	Бутерброд с вареной колбасой	30/30	4,34	6,13	10,28	113,13
459/сб.2018	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
	Итого за завтрак:		11,81	14,6	48,58	373,91
	Обед					
№139/2018	Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями	250	3,15	2,7	22,65	149,5
№5744/201	Азу из говядины	100	8,7	9,5	2,31	232,12
№207/2018	Перловка отварная рассыпчатая	180	5,28	6,36	36,6	224,52
404/сб.2018	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
	Хлеб бородинский	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за обед:		23,73	19,36	109,76	832,24
	Итого за день:		35,54	33,96	158,34	1206,15
12 день:						
	Завтрак					
311/сб.2004	Каша манная жидкая	200	7,17	8,37	28,8	220,78
547/сб.2018	Коржик/пряник в глазури	100/80	5,68	9,8	49,8	306,25
пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за завтрак:		13,85	18,37	98,8	613,63
	Обед					
66/сб.2018	Щи из свежей капусты	250	7,35	8,75	8,91	144,06
56/2012г.	Подлива из говядины	120	21,22	17,1	5,45	259,87
256/сб.2018	Макаронные изделия отварные	180	6,36	5,88	39,36	236,16
495/сб.2018	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
	Хлеб бородинский	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за обед:		41,73	32,43	111,52	904,39
	Итого за день:		55,58	50,8	210,32	1518,02