

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ-ЛИЦЕЯ



Чернова Т.А.

Перспективное десятидневное меню

МБОУ-ЛИЦЕЯ

Для детей

На 2026-2027 учебный год

Осенне-зимний сезон

5-11 класс

Завтрак №1 для 5-11 классов

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					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
	Итого за Завтрак	620	20.1	14.1	91.3	571.9
	Итого за день	620	20.1	14.1	91.3	571.9
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	22.8	377.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Повидло абрикосовое	50	0.2	0	32	128.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	550	47.1	15.2	100.5	727.3
	Итого за день	550	47.1	15.2	100.5	727.3
	Неделя 1 Среда					
	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
54-2соус	Соус белый основной	50	0.8	1.8	2	27.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	620	32.2	13.5	92	617.8
	Итого за день	620	32.2	13.5	92	617.8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
54-8гн	Чай с черникой и сахаром	200	0.3	0.1	3.6	16.7
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	700	35	10.2	79	547.7
	Итого за день	700	35	10.2	79	547.7
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6

54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	3.6	13.4	162.8
54-3соус	Соус красный основной	50	1.1	1.1	4.3	31.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	620	36.4	13.9	98.1	663.4
	Итого за день	620	36.4	13.9	98.1	663.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	570	23.7	20.1	77.1	581.9
	Итого за день	570	23.7	20.1	77.1	581.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	130	2	0.7	27.3	122.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	650	38.2	9.2	81.8	562.2
	Итого за день	650	38.2	9.2	81.8	562.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.7	4.4	125.8
54-8гн	Чай с черникой и сахаром	200	0.3	0.1	3.6	16.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	570	26.5	13.1	81.4	549.9
	Итого за день	570	26.5	13.1	81.4	549.9
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2.7	8.6	114.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	580	24.6	10	93.3	561.2
	Итого за день	580	24.6	10	93.3	561.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
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

2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	600	28.3	24	78.8	643.5
	Итого за день	600	28.3	24	78.8	643.5

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	608	31.2	14.3	87.3	602.7
Среднее значение за период	608	31.2	14.3	87.3	602.7