

Утверждаю:

Директор школы

_____/ Е.А.Родионова/

01.09.2026г.

Меню горячих завтраков (12-18 лет)

на 10 дней

МБОУ Киевской СОШ

2026-2027 уч.год

Меню горячих завтраков 12-18 лет

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					
54-1з12-БсС	Бутерброд с сыром	40	5.1	4.7	13.7	117.6
54-9к-ко	Каша вязкая молочная овсяная	180	8	8.2	31.2	230.4
54-6о	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7
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	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	**550**	**24.9**	**18.8**	**81.1**	**593.1**
	Итого за день	**550**	**24.9**	**18.8**	**81.1**	**593.1**
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-5м-кк	Котлета из курицы	80	9.8	12.8	10.5	196.5
54-2соус	Соус белый основной	30	0.5	1.1	1.2	16.4
54-21гн-км	Какао с молоком	200	3.4	2.9	11.3	84.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	**630**	**25.5**	**26.8**	**94.9**	**722.6**
	Итого за день	**630**	**25.5**	**26.8**	**94.9**	**722.6**
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-7м-шг	Шницель из говядины	80	14.2	7.5	13.2	177.2
54-3соус	Соус красный основной	30	0.6	0.7	2.6	19
54-4гн-чм	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.4	9.5	56.4
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	**550**	**26.1**	**16.5**	**87.5**	**601.8**
	Итого за день	**550**	**26.1**	**16.5**	**87.5**	**601.8**
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-11г-кп	Картофельное пюре	180	3.7	6.7	23.8	170.3
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	80	13.1	7.6	5.1	140.7
54-23гн-кн	Кофейный напиток с молоком	200	3.4	2.9	11.3	84.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2

	Итого за Завтрак	**600**	**25.8**	**25.8**	**74.3**	**632.3**
	Итого за день	**600**	**25.8**	**25.8**	**74.3**	**632.3**
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	180	24.5	5.8	30	270.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Икра из кабачков. Консервы	100	1.9	8.9	7.7	118.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	**555**	**32.1**	**15.5**	**73.7**	**562.1**
	Итого за день	**555**	**32.1**	**15.5**	**73.7**	**562.1**
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-БсДилП	Бутерброд с джемом (повидлом)	40	2.1	0.8	23.3	108.4
54-6к-кп	Каша вязкая молочная пшенная	180	7.7	10.1	35.3	262.8
54-6о	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Завтрак	**550**	**21.7**	**16.8**	**93.9**	**613.1**
	Итого за день	**550**	**21.7**	**16.8**	**93.9**	**613.1**
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	70	12.2	7.9	10.9	163.9
54-3соус	Соус красный основной	30	0.6	0.7	2.6	19
54-4гн-чм	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.4	9.5	56.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	**620**	**30.8**	**23.8**	**100.8**	**741.5**
	Итого за день	**620**	**30.8**	**23.8**	**100.8**	**741.5**
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-11г-кп	Картофельное пюре	180	3.7	6.7	23.8	170.3
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
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	**550**	**24.1**	**20.9**	**69.4**	**560.9**
	Итого за день	**550**	**24.1**	**20.9**	**69.4**	**560.9**
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8

54-16м-тг	Тефтели из говядины с рисом	80	11.4	6	6.7	126.4
54-23гн-кн	Кофейный напиток с молоком	200	3.4	2.9	11.3	84.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	**570**	**34.9**	**18.8**	**85.9**	**652.5**
	Итого за день	**570**	**34.9**	**18.8**	**85.9**	**652.5**
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-16з-В	Винегрет с растительным маслом	80	1.2	7.2	5.6	91.5
54-22м	Рагу из курицы	180	18.9	6.3	15.8	195.6
54-21гн-км	Какао с молоком	200	3.4	2.9	11.3	84.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	**550**	**30.1**	**17.3**	**72.2**	**563.5**
	Итого за день	**550**	**30.1**	**17.3**	**72.2**	**563.5**

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	572.5	27.6	20.1	83.4	624.3
Среднее значение за период	572.5	27.6	20.1	83.4	624.3