

Утверждаю:

Директор

МКОУ Коневской СОШ

имени Д. Ф. Пахомова

Краснов Б. Г.



Десятидневное меню
МКОУ Коневской СОШ имени Д. Ф. Пахомова
обучающихся 12-17 лет

Организация: МКОУ Коневская СОШ

Название меню: меню старшие 2026-2027

Возрастная категория: от 12 до 18 лет 0

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2026 - 26.05.2027

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углево. г	Энергети- ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
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.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за Завтрак		560	19,6	26,8	69,9	598,8
Итого за день		560	19,6	26,8	69,9	598,8
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-1соус	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	27,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Завтрак		650	29,3	26,2	98,8	748,2
Итого за день		650	29,3	26,2	98,8	748,2
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9
54-3соус	Соус красный основной	30	0,4	0,6	2,6	17,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Завтрак		650	29,1	23,3	80,1	647,1
Итого за день		650	29,1	23,3	80,1	647,1
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого за Завтрак		550	25,5	28,1	81,2	679,8
Итого за день		550	25,5	28,1	81,2	679,8

Пятница, 1 неделя**Завтрак**

54-34з	Салат картофельный с морковью и зе.	100	2,8	7,2	10,4	117,2
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	19	22	5,5	295,6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1,4	1	4,5	32,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Итого за Завтрак		700	30,7	37,1	71,4	741,6
Итого за день		700	30,7	37,1	71,4	741,6

Понедельник, 2 неделя**Завтрак**

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Итого за Завтрак		570	19,8	23,3	82,7	619,8
Итого за день		570	19,8	23,3	82,7	619,8

Вторник, 2 неделя**Завтрак**

54-8з	Салат из белокачанной капусты с мор	100	1,6	10,1	9,6	135,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,2	0	2,7	12
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Завтрак		600	28,8	23,8	79,5	648,5
Итого за день		600	28,8	23,8	79,5	648,5

Среда, 2 неделя**Завтрак**

54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-21г	Горошница	180	17,3	1,6	40,5	245,8
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-3соус	Соус красный основной	30	0,4	0,6	2,6	17,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Завтрак		650	39,9	20	84,5	678,5
Итого за день		650	39,9	20	84,5	678,5

Четверг, 2 неделя**Завтрак**

54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-10м	Капуста тушеная с мясом	160	17,6	17,6	10,7	271,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Завтрак		550	24,2	23,2	70	585,8

Итого за день	550	24,2	23,2	70	585,8
---------------	-----	------	------	----	-------

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (м	100	13,8	7,4	6,2	146,6
Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	620	23,6	14,1	96,2	606,4
	Итого за день	620	23,6	14,1	96,2	606,4

	Масса г	Белки г	Жиры г	Углево. г	Энергети ккал
Средние показатели за Завтрак	610	27,05	24,59	81,43	655,45
Средние показатели за период	610	27,1	24,6	81,4	655,5