

Утверждаю:

Директор

МКОУ Корниловской СОШ

Митько М.И

2026 г.



**Примерное десятидневное меню
питания детей в столовой
МКОУ Корниловская СОШ
на осенне-зимний период
12 – 18 лет**

Менюготавливаемых блюд на 2026-2027 уч.год (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					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	300	8	8.6	35.2	250.5
КВ-1	Какао витаминизированное	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	600	20.3	12.9	93.3	570.8
	Обед					
54-1г	Макароны отварные	300	10.6	9.8	65.6	393.6
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.1
54-3соус	Соус красный основной	90	1.9	2	7.8	57.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за Обед	810	35.3	20.4	147.5	915.6
	Итого за день	1410	55.6	33.3	240.8	1486.4
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13.2	11.4	47.8	346.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	550	24.7	15.1	104.6	652
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	4.4	8.1	14.5	148.4
СВ-1	Свинина отварная	100	14.8	29.5	7.1	352.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	800	33.6	39.6	107	918.6
	Итого за день	1350	58.3	54.7	211.6	1570.6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
ЧЛ-1	Чай с лимоном	200	0.4	0.1	3.3	15.3
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	570	14.8	22.2	88.6	612.6
	Обед					
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
ПЧ-1	Печень тушеная в соусе	100	18.1	9.6	8.5	192.6

54-2соус	Соус белый основной	100	1.5	3.6	4	54.5
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	800	38.5	22.5	136.6	903.5
	Итого за день	1370	53.3	44.7	225.2	1516.1
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	300	7.5	8.8	36	253.4
КВ-1	Какао витаминизированное	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	600	19.8	13.1	94.1	573.7
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	250	13.7	10.6	59.9	389.5
ГК-1	Голень куриная порционно	140	24	22.7	0	299.8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	800	47.6	39	126.2	1045.7
	Итого за день	1400	67.4	52.1	220.3	1619.4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	337.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	550	21.7	15.3	105.1	643.6
	Обед					
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	300	4.6	6.8	16.3	144.5
СВ-1	Свинина отварная	100	14.8	29.5	7.1	352.7
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	800	33.8	38.4	118.2	953
	Итого за день	1350	55.5	53.7	223.3	1596.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8.2	6.8	25.4	195.9
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	3.6	16.3
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	620	16.3	22.2	78.5	578.8
	Обед					
54-1г	Макаронны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.6	169.7

54-3соус	Соус красный основной	100	2.1	2.3	8.6	63.4
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	800	42.7	15.4	159.5	947.4
	Итого за день	1420	59	37.6	238	1526.2
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	300	8	8.6	35.2	250.5
КВ-1	Какао витаминизированное	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	600	20.3	12.9	93.3	570.8
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-6г	Рис отварной	250	6	8	60.7	339.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.7	4.4	125.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за Обед	800	32.2	24.1	137.6	897.4
	Итого за день	1400	52.5	37	230.9	1468.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	250	4.8	3.6	9.4	89.3
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	550	22.9	13.5	96.8	600.7
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	300	4.3	8	7.9	121.1
СВ-1	Свинина отварная	100	14.8	29.5	7.1	352.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Обед	800	33.8	39.5	117.4	960
	Итого за день	1350	56.7	53	214.2	1560.7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	250	5.7	7.2	30.3	209
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	565	13.6	18.9	82.5	554.8
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	300	37.2	9.3	26.4	338.4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4

Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Обед	800	54.9	21.5	135	953.5
	Итого за день	1365	68.5	40.4	217.5	1508.3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9.1	11.6	42.6	311.3
ЧЛ-1	Чай с лимоном	200	0.4	0.1	3.3	15.3
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	550	17.1	12.5	95.1	561
	Обед					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	250	13.7	10.6	59.9	389.5
ТСР-1	Тефтели из свинины с рисом	100	15	32.4	14.6	410.1
54-2соус	Соус белый основной	100	1.5	3.6	4	54.5
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	120	7.9	1.4	40.1	205
	Итого за Обед	800	41	48.4	148.5	1194.8
	Итого за день	1350	58.1	60.9	243.6	1755.8

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	575.5	19.2	15.9	93.2	591.9
Обед	801	39.3	30.9	133.4	969
Среднее значение за период	1376.5	58.5	46.7	226.5	1560.8