

Циклическое десятидневное меню для детей из многодетных, малообеспеченных семей, а так же для детей участников СВО на 2026-2027 учебный год.

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					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-24м	Шницель из курицы	90	17.2	3.3	12.1	146.6
54-2соус	Соус белый основной	50	0.8	1.8	2	27.3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	3.6	16.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6.8	0.7	44.3	211
	Итого за Обед	950	40.3	21.1	125.8	853.7
	Итого за день	950	40.3	21.1	125.8	853.7
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	50	1.1	1.1	4.3	31.7
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	890	45.2	41.1	128.9	1066.1
	Итого за день	890	45.2	41.1	128.9	1066.1
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4.5	3.2	22.6	136.9
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.7	4.4	125.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6.8	0.7	44.3	211
	Итого за Обед	920	31.5	19.9	142.4	875
	Итого за день	920	31.5	19.9	142.4	875
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-35з	Сельдь с луком	80	7.5	15.9	2.6	183.3

54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	3.8	5.6	13.6	120.4
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17.2	17.9	5.1	249.6
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	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	860	40.4	49.3	77.5	913.4
	Итого за день	860	40.4	49.3	77.5	913.4
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3.8	6.9	16.5	143.4
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.8	3.5	208.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	90	5.9	1.1	30.1	153.7
	Итого за Обед	870	36.2	29.2	121.8	894.8
	Итого за день	870	36.2	29.2	121.8	894.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-8с	Суп гороховый	250	6.5	5.4	19.9	154.8
54-12м	Плов с курицей	250	34.1	8.1	41.6	375.5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	860	49.4	14.7	123	821
	Итого за день	860	49.4	14.7	123	821
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-29с	Щи из свежей капусты с ламинарией и сметаной	250	3.6	6.7	7.9	106.2
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	240	29.8	7.5	21.1	270.7
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6.8	0.7	44.3	211
	Итого за Обед	880	51.6	31.9	103.6	906.8
	Итого за день	880	51.6	31.9	103.6	906.8
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4	2.4	18.9	113.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4

54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	11.1	11.8	10.9	194.1
54-3соус	Соус красный основной	50	1.1	1.1	4.3	31.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	890	34.9	24.2	129.7	876.2
	Итого за день	890	34.9	24.2	129.7	876.2
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16.8	8.2	10.4	183
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0.3	0.1	3.7	16.8
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6.8	0.7	44.3	211
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	1010	41.4	31.2	109.4	882.2
	Итого за день	1010	41.4	31.2	109.4	882.2
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	4	6.8	12.9	129.2
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12.2	152.7
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	90	6.8	0.7	44.3	211
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	950	38.4	18.9	128.2	837.1
	Итого за день	950	38.4	18.9	128.2	837.1

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Обед	908	40.9	28.2	119	892.6
Среднее значение за период	908	40.9	28.2	119	892.6