Утверждаю:
Директор МКОУ Светловская ООШ
_____(Кайгородова Е.В)

Примерное десятидневное меню
для образовательных учреждений
Краснозерского района
на 2026-2027 учебный год
с 12 до 18 лет
(осенне-зимний период).

технолог МКУ «Центр» Колеснева И.С

1 неделя

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Пищевые вещества, г			Энергетическая	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
				Завтрак		
29,96	8,9	36,54	346	Плов с курицей	220	
4,64	3,43	9,07	85,7	Кофейный напиток с молоком	240	
5,32	0,56	34,44	164,1	Хлеб пшеничный	70	
0,16	14,5	0,26	132,2	Масло сливочное (порциями)	20	
40,08	27,39	80,31	728		550	

Пищевые вещества, г			Энергетическая	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
				Завтрак		
3,69	6,37	23,79	167,3	Картофельное пюре	180	
16,82	8,22	10,41	182,9	Капуста тушеная с мясом птицы	200	
0,98	0,05	15,64	66,9	Компот из кураги	200	
9,28	11,8	0	143,3	Сыр твердых сортов в нарезке	40	
3,04	0,32	19,68	93,8	Хлеб пшеничный	40	
33,81	26,76	69,52	654,2		660	

Пищевые вещества, г			Энергетическая	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
				Завтрак		
8,81	11,3	38,98	292,9	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	
1,55	1,14	4,96	36,4	Чай с молоком и сахаром	200	
4,56	0,48	29,52	140,6	Хлеб пшеничный	60	
2,25	0,75	31,5	141,8	Банан	150	
17,17	13,67	104,96	611,7		620	

Пищевые вещества, г			Энергетическая	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
				Завтрак		
24,81	6,23	17,59	225,7	Жаркое по-домашнему из курицы	200	
4,68	3,52	8,86	85,9	Какао с молоком	200	
2,26	11,02	3,59	122,6	Салат из белокочанной капустыс помидорами и огур	100	
4,56	0,48	29,52	140,6	Хлеб пшеничный	60	
36,31	21,25	59,56	574,8		560	

Пищевые вещества, г			Энергетическая	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
				Завтрак		
6,39	5,91	39,36	236,2	Макароны отварные	180	
18,25	17,4	16,43	295,2	Котлета из говядины	100	
0,65	0,67	2,58	18,9	Соус красный основной	30	
0,47	0	19,78	81	Компот из смеси сухофруктов	200	
3,04	0,32	19,68	93,8	Хлеб пшеничный	40	
28,8	24,3	97,83	725,1		550	

2 неделя

Пищевые вещества, г			Энергетическая	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
				Завтрак		
4,32	5,78	43,74	244,2	Рис отварной	180	
24,94	13,34	11,31	265,1	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	180	
0,25	0,05	2,97	13,4	Чай с лимоном и сахаром	200	
3,8	0,4	24,6	117,2	Хлеб пшеничный	50	
0,16	14,5	0,26	132,2	Масло сливочное (порциями)	20	
33,47	34,07	82,88	772,1		630	

Пищевые вещества, г			Энергетическая	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
				Завтрак		
6,53	5,44	19,91	154,8	Суп гороховый	250	
1	0,2	20,2	86,6	Сок яблочный	200	
16,24	20,65	0	250,8	Сыр твердых сортов в нарезке	70	
3,04	0,32	19,68	93,8	Хлеб пшеничный	40	
26,81	26,61	59,79	586		560	

Пищевые вещества, г			Энергетическая	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
				Завтрак		
16,92	26,4	47,32	494,6	Пельмени	200	
3,87	2,86	7,55	71,5	Кофейный напиток с молоком	200	
3,04	0,32	19,68	93,8	Хлеб пшеничный	40	
0,48	0,48	11,76	53,3	Яблоко	120	
24,31	30,06	86,31	713,2		560	

Пищевые вещества, г			Энергетическая	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
				Завтрак		
3,85	6,4	15,38	134,4	Борщ с фасолью	250	
0,19	0,04	2,78	12,3	Чай с сахаром	200	

4,64	5,9	0	71,7	Сыр твердых сортов в нарезке	20	
5,32	0,56	34,44	164,1	Хлеб пшеничный	70	
0,24	21,75	0,39	198,3	Масло сливочное (порциями)	30	
14	12,9	52,6	382,5		570	

Пищевые вещества, г			Энергетическая	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
				Завтрак		
10,97	8,45	47,91	311,6	Каша гречневая рассыпчатая	200	
16,95	6,94	5,34	151,6	Курица тушеная с морковью	120	
0,54	0,15	19,44	81,3	Компот из чернослива	200	
3,8	0,4	24,6	117,2	Хлеб пшеничный	50	
32,26	15,94	97,29	661,7		570	