

Утверждаю
Директор МКОУ Тогучинского района
«Борцовская средняя школа»

Савенкова И.Г.

« 24 » 09 2026 г



**Перспективное 10-дневное меню
для питания обучающихся
5-11 классов (от 12 до 18 лет)
МКОУ Тогучинского района
«Борцовская средняя школа»**

Новосибирская область - типовое региональное меню, вариант 2

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					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Мандарин	150	1.2	0.3	11.3	52.5
	Итого за Завтрак	655	22.4	21.3	80.5	601.8
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-4с	Рассольник домашний	200	3	5.5	11.2	106
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	150	18.4	15	10.8	251.8
54-2соус	Соус белый основной	20	0.3	0.7	0.8	10.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
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	33	31	108	841.8
	Итого за день	1545	55.4	52.3	188.5	1443.6
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	200	8.5	8.6	47.3	301.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Завтрак	575	21.7	37.5	79.9	744
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
П/Ф	Котлеты Домашние	100	15.2	14.4	8.9	226.6
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-22хн	Кисель вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	860	29.6	27.4	119.1	841.9
	Итого за день	1435	51.3	64.9	199	1585.9

	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	23.5	167
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Джем из абрикосов	100	0.5	0	71.9	289.6
	Итого за Завтрак	575	11.4	6.5	130.3	625.6
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.6	2.5	18.1	109.5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12.3	10	7.2	167.9
54-1соус	Соус сметанный	100	1.5	8.2	3.3	93
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	940	30.2	27.1	116.7	830.3
	Итого за день	1515	41.6	33.6	247	1455.9
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	21.6	372.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	605	53	24.1	64.6	686.9
	Обед					
54-8с	Суп гороховый	200	5.2	4.4	15.9	123.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-21м	Курица отварная	150	48.2	3.6	1.6	232.2
54-2соус	Соус белый основной	30	0.5	1.1	1.2	16.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Обед	835	70.2	16.4	118.9	904.6
	Итого за день	1440	123.2	40.5	183.5	1591.5
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.6
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.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5

	Итого за Завтрак	570	26.7	35.3	57.8	654.1
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
П/Ф	Котлеты Домашние	100	15.2	14.4	8.9	226.6
54-3соус	Соус красный основной	100	2.1	2.3	8.6	63.4
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	940	36	29.4	112	856.6
	Итого за день	1510	62.7	64.7	169.8	1510.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	16.9	130.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Джем из абрикосов	25	0.1	0	18	72.4
	Итого за Завтрак	640	20.9	13.2	86	546.6
	Обед					
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	2.9	3	11	82.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-21м	Курица отварная	150	48.2	3.6	1.6	232.2
54-1соус	Соус сметанный	100	1.5	8.2	3.3	93
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	860	66.1	21.8	92.2	830.1
	Итого за день	1500	87	35	178.2	1376.7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	605	26.1	19.8	67.3	550.7
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	3	5.5	10.8	104.7
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4

П/Ф	Котлеты Домашние	100	15.2	14.4	8.9	226.6
54-3соус	Соус красный основной	100	2.1	2.3	8.6	63.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	900	31	28.5	108.9	815.4
	Итого за день	1505	57.1	48.3	176.2	1366.1
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	590	26.2	49.5	45.2	729.6
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.8	4.3	10.7	88.3
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12.3	10	7.2	167.9
54-5соус	Соус молочный натуральный	100	3.6	7.4	9.6	119.2
54-22хн	Кисель вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	890	28.4	34.4	103.3	836.1
	Итого за день	1480	54.6	83.9	148.5	1565.7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Джем из абрикосов	30	0.2	0	21.6	86.9
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	655	13.1	7.5	112	566.6
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	7.1	5.8	13.5	134.8
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-2соус	Соус белый основной	100	1.5	3.6	4	54.5
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	905	34	28.2	109	826.1
	Итого за день	1560	47.1	35.7	221	1392.7
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Завтрак	705	23.1	19	81.6	588.7
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2.9	5.4	5.3	80.7
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
54-10в	Булочка ванильная	60	4.7	4	30.5	176.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	830	41.3	24.7	116.2	850.6
	Итого за день	1535	64.4	43.7	197.8	1439.3

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	617.5	24.5	23.4	80.5	629.5
Обед	885	40	26.9	110.4	843.4
Среднее значение за период	1502.5	64.4	50.3	191	1472.8