

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Березовская

школа №12»

/Н.М. Дедюшко

Приказ № 65 от «08» июля 2026г

М.П.

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся МБОУ "Березовская школа №12", сезон осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9.5	8.2	34.4	249.3
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12.2	152.7
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
	Итого за Завтрак	510	33	22.5	69.1	609.8
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	220	5.1	6.2	6.3	101.4
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16.3	9.5	6.4	175.9
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	30	0.8	1	23.2	105
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	910	31.7	24.6	98	739.2
	Итого за день	1420	64.7	47.1	167.1	1349
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.7	4.4	125.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	510	28.2	13.7	70.1	517.4
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-3с	Рассольник Ленинградский	220	5.2	6.4	15	138.1
54-12м	Плов с курицей	220	30	7.1	36.6	330.4
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9

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	780	41.2	22.3	102.4	774.6
	Итого за день	1290	69.4	36	172.5	1292
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15.1	14.3	6	212.9
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.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	600	29.3	24.1	76.6	640.3
	Обед					
54-24з	Икра кабачковая	80	1.2	3.8	5.9	62.4
54-25с	Суп гороховый	220	7.2	3.1	16.4	122
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.8	3.5	208.6
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	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	800	32.9	27.6	100.9	782.6
	Итого за день	1400	62.2	51.7	177.5	1422.9
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	650	22.2	15.4	67	495.2
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	80	1.8	8.8	2.9	98
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	5.3	2.4	17.1	110.9
54-8г	Капуста тушеная	200	4.8	6	19.5	151.4
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12.2	152.7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
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	850	34.4	21.9	96.7	721.1
	Итого за день	1500	56.6	37.3	163.7	1216.3
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	210	8.7	10.6	39.5	288.7

	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	600	13.3	19.8	74.1	528.1
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11.6	11.7	6.5	177.5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
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	870	25.6	29.8	112.9	821.3
	Итого за день	1470	38.9	49.6	187	1349.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-23м	Биточек из курицы	80	15.3	2.9	10.7	130.2
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.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	560	27.6	11.1	73.4	503.7
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-7г	Рис припущенный	180	4.2	5.8	42	236.2
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.8	15.9	6.7	236.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
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	820	31.7	31.7	113	861.6
	Итого за день	1380	59.3	42.8	186.4	1365.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	220	30	7.1	36.6	330.4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	30	0.8	1	23.2	105
	Итого за Завтрак	510	36.7	9.8	89.6	593.3
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-19с	Борщ с фасолью	220	3.4	5.6	13.5	118.2
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	90	14.7	8.5	5.7	158.3

54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
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	850	27.5	26.3	89.2	703.5
	Итого за день	1360	64.2	36.1	178.8	1296.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11.6	11.7	6.5	177.5
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	560	23.1	18.8	82.1	591.3
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-25с	Суп гороховый	220	7.2	3.1	16.4	122
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-4м	Котлета из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
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	790	32.9	28.7	103	802.2
	Итого за день	1350	56	47.5	185.1	1393.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-9м	Жаркое по-домашнему	220	22.1	20.6	18.9	349.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	30	0.8	1	23.2	105
	Итого за Завтрак	500	26.7	22.1	66.6	572.6
	Обед					
54-24з	Икра кабачковая	80	1.2	3.8	5.9	62.4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-5м	Котлета из курицы	80	15.3	3.5	10.9	135.7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
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	800	30.8	19.5	111.2	742.6
	Итого за день	1300	57.5	41.6	177.8	1315.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	220	5.5	6.5	26.4	185.8
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6

	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	405	16.2	26.4	33.4	434.5
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	4.5	12.4	122
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.8	3.5	208.6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
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	780	35.8	33	97.4	830.2
	Итого за день	1185	52	59.4	130.8	1264.7

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	540.5	25.6	18.4	70.2	548.6
Обед	825	32.5	26.5	102.5	777.9
Среднее значение за период	1365.5	58.1	44.9	172.7	1326.5