



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Березовская
школа №12»

/Н.М. Дедюшко

Приказ №65 от «08» июля 2026г

м.п.

Примерное десятидневное меню для обучающихся МБОУ "Березовская школа №12" Сезон: осенне-зимний, возраст 12-18лет

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					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-3г	Макароны отварные с сыром	220	11.6	10	42	304.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	610	18.5	21	79.2	579.1
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	110	17.9	12.4	6.9	211.1
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
54-10в	Булочка ванильная	60	4.7	4	30.5	176.9
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	960	37.7	31.3	106.1	857.4
	Итого за день	1570	56.2	52.3	185.3	1436.5
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
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 пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Завтрак	640	30.3	15.3	87.6	609.6
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9

54-12м	Плов с курицей	240	32.7	9.7	39.9	377.6
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	44.9	27.7	109.6	867.8
	Итого за день	1490	75.2	43	197.2	1477.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.8	15.9	6.7	236.5
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	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	560	28.8	23.3	90.3	685.8
	Обед					
54-24з	Икра кабачковая	80	1.2	3.8	5.9	62.4
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
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	890	37.1	31.4	113.8	885.2
	Итого за день	1450	65.9	54.7	204.1	1571
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	120	19.5	13.6	7.5	230.3
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	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	660	28.6	20.9	67.2	570.2
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-8г	Капуста тушеная	200	4.8	6	19.5	151.4
54-5м	Котлета из курицы	95	18.1	4.1	12.7	160.2
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
Пром.	Пряник	40	2.4	1.9	30	146.4
	Итого за Обед	945	38.9	26.5	130.2	914.7
	Итого за день	1605	67.5	47.4	197.4	1484.9
	Неделя 1 Пятница					

	Завтрак					
	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
к	Каша жидкая молочная пшеничная	220	9.1	11.1	41.4	302.4
гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
ом.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
ром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	640	15.7	20.7	86	593
	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	90	13	13.2	7.3	199.7
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
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	930	28.6	32.5	118.2	878.8
	Итого за день	1570	44.3	53.2	204.2	1471.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
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	150	1.2	0.3	11.3	52.5
	Итого за Завтрак	700	31.7	17.3	86.7	628.7
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-7г	Рис припущенный	180	4.2	5.8	42	236.2
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	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	890	32.9	34	117.9	908.2
	Итого за день	1590	64.6	51.3	204.6	1536.9
	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.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
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	630	38.2	9.6	97.9	630.1
	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
54-11г	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
54-4хн	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
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40	1.1	1.3	30.9	140
	Итого за Обед	950	31.1	30.1	125.3	895.9
	Итого за день	1580	69.3	39.7	223.2	1526
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	95	13.7	13.9	7.7	210.8
54-2соус	Соус белый основной	45	1.2	1.7	2	28.1
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
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	580	32.6	27.2	99.9	774.2
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-2соус	Соус белый основной	50	1.4	1.9	2.2	31.2
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	930	38.6	35.3	117.4	940.4
	Итого за день	1510	71.2	62.5	217.3	1714.6
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-9м	Жаркое по-домашнему	240	24.1	22.5	20.6	381.5
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	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Мандарин	150	1.2	0.3	11.3	52.5
	Итого за Завтрак	650	29.8	23.5	59.7	568.9
	Обед					
54-24з	Икра кабачковая	80	1.2	3.8	5.9	62.4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.6	169.7
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6

	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	920	37.3	22.9	119.8	835
	Итого за день	1570	67.1	46.4	179.5	1403.9
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	220	5.5	6.5	26.4	185.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
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	680	20.5	27.5	59.1	565.2
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9.9	5.7	15.5	152.5
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
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	890	39.6	33.9	102.3	871.6
	Итого за день	1570	60.1	61.4	161.4	1436.8

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	635	27.5	20.6	81.4	620.5
Обед	915.5	36.7	30.6	116.1	885.5
Среднее значение за период	1550.5	64.1	51.2	197.4	1506