

2026.Примерное 10-тидневное осенне-зимнее меню для двухразового питания обучающихся 5-9 классов (завтрак и обед) в соответствии с рекомендуемыми среднесуточными наборами пищевых продуктов

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					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	11.2	13.9	13.9	225.9
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3
54-12хн	Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	960	39.7	36.9	134.8	1030.9
	Итого за день	960	39.7	36.9	134.8	1030.9
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-8с	Суп гороховый	200	10.1	9	17.1	190.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
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 пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Обед	920	47.9	42.6	103.4	989.9
	Итого за день	920	47.9	42.6	103.4	989.9
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1.3	0.1	4.9	25.7
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	250	12	14.5	14.8	237.9
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27.4	27.5	16.7	424.2
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Обед	1000	48.6	43.5	98	977.7
	Итого за день	1000	48.6	43.5	98	977.7
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					

54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	11.1	13.9	8.4	203.2
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20.1	19	8	283.8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Обед	1010	43.4	41.2	101.3	949.6
	Итого за день	1010	43.4	41.2	101.3	949.6
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	8.7	10.9	14.6	191.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12.2	152.7
54-4соус	Соус сметанный натуральный	40	1.2	6.6	2.6	74.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	910	44.8	40	110	979.4
	Итого за день	910	44.8	40	110	979.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8.9	7.6	19.4	181.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-2соус	Соус белый основной	40	2.3	3	2	44.3
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	880	40.5	36.4	116.8	957.2
	Итого за день	880	40.5	36.4	116.8	957.2
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9.9	5.7	15.5	152.5
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-2м	Гуляш из говядины	120	20.4	19.8	4.7	278.1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6

Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	1010	41.4	33.9	102.8	881
	Итого за день	1010	41.4	33.9	102.8	881
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-8с	Суп гороховый	250	12.7	11.3	21.4	237.9
54-12м	Плов с курицей	220	30	7.1	36.6	330.4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	910	51.3	19.9	129.2	900.3
	Итого за день	910	51.3	19.9	129.2	900.3
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	11.2	13.9	13.9	225.9
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	120	22.9	23.8	6.8	332.9
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	1010	45.9	45.5	122.9	1085
	Итого за день	1010	45.9	45.5	122.9	1085
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	11.1	9.5	24.2	226.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-23м	Биточек из курицы	120	22.9	4.3	16.1	195.3
54-12хн	Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	1010	53.2	27.3	137.5	1009.3
	Итого за день	1010	53.2	27.3	137.5	1009.3

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
------------	-------	-------	------	----------	--------------

Обед	962	45.7	36.7	115.7	976
Среднее значение за период	962	45.7	36.7	115.7	976