Организация: МБОУ Ивановская СОШ
Название меню: 5-11 класс 2026-2027
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей
Срок действия меню: 02.09.2026 - 28.05.2027

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-7г	Рис припущенный	180	4,2	5,8	42	236,2
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19,1	19,8	5,6	277,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	**570**	**29,9**	**26,6**	**88,6**	**712,5**
	Итого за день	570	29,9	26,6	88,6	712,5
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,6	169,7
54-3соус	Соус красный основной	10	0,2	0,2	0,9	6,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	**590**	**29,7**	**12,4**	**95,3**	**611,2**
	Итого за день	590	29,7	12,4	95,3	611,2
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	3,1	4	8,8	83,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
54-14в	Ватрушка с повидлом	120	7,5	3,3	77,7	370,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	**620**	**14,6**	**7,7**	**113,9**	**583,6**
	Итого за день	620	14,6	7,7	113,9	583,6
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
12	Бутерброд с маслом и сыром	60	5	10,7	13,5	170,2
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	23,5	167
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	Итого за Завтрак	**650**	**18,6**	**19,9**	**76,5**	**559,1**
	Итого за день	650	18,6	19,9	76,5	559,1
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	280	38,2	9	46,6	420,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	**550**	**47,9**	**13,2**	**85,2**	**651,4**
	Итого за день	550	47,9	13,2	85,2	651,4
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
П/Ф	Вареники	250	28,2	14,1	36,9	386,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	**560**	**41,9**	**19,8**	**104,4**	**762,6**
	Итого за день	560	41,9	19,8	104,4	762,6

	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
73	Тефтели куриные в сметанном соусе (3-7)	100	20,1	21,2	6,6	297,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	**560**	**32,5**	**28**	**83,6**	**715,6**
	Итого за день	560	32,5	28	83,6	715,6
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
89	Печень, тушенная в сметанном соусе (3-7)	100	13,8	9,3	8,9	174,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	**660**	**26,3**	**19,2**	**101,7**	**682,9**
	Итого за день	660	26,3	19,2	101,7	682,9
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-34м	Гуляш из отварной птицы	100	13,6	1,9	1,5	77,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	**560**	**29,8**	**10,3**	**99**	**607,3**
	Итого за день	560	29,8	10,3	99	607,3
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	300	37,2	9,3	26,4	338,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Завтрак	**690**	**44,6**	**10,4**	**69,9**	**551,4**
	Итого за день	690	44,6	10,4	69,9	551,4

	Масса г	**Белки г**	**Жиры г**	**Углеводы г**	**Энергетическая ценность ккал**
Средние показатели за Завтрак	601	31,58	16,75	91,81	643,76
Средние показатели за период	601	31,6	16,8	91,8	643,8