



Утверждаю:

Ю.В.Исаева./

И.о директора

МБОУ "Верхнестакская ООШ"

### Единое типовое меню для детей 12 -16 лет на 2026г

День: понедельник

Неделя: первая неделя

сезон весна-лето

Возрастная категория: с 12 до 16 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	цена порции
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
115	каша ячневая	200	7,23	6,67	39,54	246,87	11,7
108	Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	2,2
285	кофейный напиток	200	2,01	2,39	25,65	131,87	10,5
4	салат из белокочанной капусты с морковью	100	6,62	9,48	10,06	152,00	12,8
<b>итого за завтрак:</b>		560	0,84	6,06	5,32	70,02	19,2
<b>ОБЕД</b>							
45	суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	12,5
210	кура отварная	100	34,50	41,62	5,44	534,29	59
224	рис	180	3,89	5,10	40,28	225,18	10,3
265	Соус томатный	25	0,54	3,67	5,24	56,15	2,7
299	чай	200			11,28	45,12	3,7
109	хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	87,00	2,2
108	Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,6	117,5	2,2
<b>итого обед:</b>		815	28,13	34,11	119,46	916,49	
<b>итого за день:</b>		1315	40,99	50,82	225,19	1542,36	

День: вторник

Неделя: первая неделя

сезон весна-лето

Возрастная категория: с 12 до 16 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	цена порции
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
104	каша гречневая	200	7,94	8,21	35,13	246,17	12,92
493	чай	200	0,06	0,00	15,25	62,50	3,7
108	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	2,2
	мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	25
93	батон с маслом сливочным	40	5,36	8,83	34,52	239,50	13,7
<b>итого за завтрак:</b>		500	15,64	17,28	99,68	618,67	
<b>Обед</b>							
128	борщ со сметаной	250	1,90	6,66	10,81	111,11	17,3
407	рагу из птицы	180	15,38	19,59	18,20	308,58	48,5
265	Соус томатный	25	0,54	3,67	5,24	56,15	2,7
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	2,2
109	хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,7	87	2,2
330	ватрушка с повидлом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	11,2
280	К/сухофруктов	200	0,33	0,00	22,66	91,98	7,5
<b>итого обед:</b>		765	22,41	39,16	81,69	714,75	
<b>итого за день:</b>		1265	38,05	56,44	181,37	1387,15	

День: среда

Неделя: первая неделя

сезон весна-лето

Возрастная категория: с 12 до 16 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	цена порции
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
106	каша манная	200	6,53	7,03	38,78	244,92	12,7
493	чай	200	0,06	0	15,25	62,5	3,7
108	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	2,2
	йогурт	100	2,80	2,50	12,73	85,00	13,5
93,00	батон с маслом сливочным	50	5,36	8,83	34,52	239,50	13,7
<b>итого за завтрак:</b>		500	17,02	26,29	97,31	694,70	
<b>Обед</b>							
42	рассольник ленинградский со сметаной	250	5,03	11,30	32,38	149,60	13,8
208	биточки куриные	100	11,02	12,45	7,52	186,09	30,5
227	макаронь отварные	180	5,52	5,30	35,33	211,09	9,2
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	2,2
109	Хлеб ржаной	30	1,98	9,00	10,02	52,20	2,2
280	компот с с/ф	200	0,33	0,00	22,66	91,98	7,5
<b>итого обед:</b>		800	23,55	27,00	95,42	641,70	

	итога за день:	1365	40,57	53,29	192,73	1336,4	
--	----------------	------	-------	-------	--------	--------	--

День: четверг  
Неделя: первая неделя  
сезон весна-лето

Возрастная категория: с 12 до 16 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	цена порции
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
114	каша рисовая	200	5,12	6,62	32,61	210,13	14,3
271	какао на сгущенном молоке	200	3,78	3,91	26,04	154,15	8,9
108	Хлеб пшеничный	60	2,80	2,50	12,73	85,00	2,2
376	батон с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152,00	12,8
	<b>итога за завтрак:</b>	505	19,24	23,16	83,12	618,31	
<b>Обед</b>							
47	суп с макаронами	250	2,83	2,86	21,76	124,09	11,1
210	кура отварная	100	34,50	41,62	5,44	534,29	28
241	картофельное пюре	180	3,20	6,06	23,30	160,46	21,6
109	хлеб ржаной	30	1,98	9,00	10,02	52,20	2,2
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	2,2
265	соус томатный	25	0,54	3,67	5,24	56,15	2,7
18	салат из свежих помидор и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	65,81	37,5
493	чай	200	0,56	0,00	27,00	110,00	3,7
	<b>итога обед:</b>	885	28,70	28,32	27,89	113,79	
	<b>итога за день:</b>	1350	47,46	53,2	178,13	1318,32	

День: пятница  
Неделя: первая неделя  
сезон весна-лето

Возрастная категория: с 12 до 16 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	цена порции
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
320	запеканка творожная со сгущенным молоком	200	23,60	21,80	30,10	411,00	58
493	чай	200	0,10	0,00	15,00	60,00	3,7
108	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	2,2
90	греники с сыром	60	7,75	13,40	15,10	212,20	14,8
	<b>итога за завтрак:</b>	550	19,86	23,58	97,58	683,2	
<b>Обед</b>							
1	винегрет яйцо отварное	100/20	1,26	10,14	8,32	129,26	25,5
46	суп с клецками	250	3,75	3,29	16,84	111,94	8,5
161	котлета рыбная	100	10,39	1,93	6,79	85,93	22
225	рис отварной	180	3,72	5,44	37,77	215,05	10,3
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	2,2
109	Хлеб ржаной	30	1,98	9,00	10,02	141,00	2,2
283	компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,00	110,00	7,5
308	булка нежная	60	4,96	7,12	36,14	387,60	15,5
	<b>итога обед:</b>	815	23,07	29,68	100,69	708,50	
	<b>итога за день:</b>	1400	42,93	53,26	198,27	1391,7	

День: понедельник  
Неделя: вторая неделя  
сезон весна-лето  
Возрастная категория: с 12 до 16 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	цена порции
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
53	суп молочный с макаронами	200	6,33	8,90	25,49	207,38	14,75
108	хлеб	50	2,28	0,24	14,76	70,50	2,2
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	3,7
16	салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,00	103,60	34
93	батон с маслом	40/10	5,36	8,83	34,52	239,50	13,7
	<b>итога за завтрак:</b>	550	13,96	16,35	66,49	460	
<b>Обед</b>							
44	суп из овощей со сметаной	250	1,93	5,86	12,59	115,24	16,2
213	птица тушеная	100	15,70	9,40	3,30	169,00	58
219	гречка рассыпчатая	180	5,82	5,43	45,00	263,80	9,2
265	Соус томатный	25	0,54	3,67	5,24	56,15	2,7
109	Хлеб ржаной	30	1,98	9,00	10,02	52,20	2,2
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	2,2
283	К/сухофруктов	200	0,56	0,00	27,00	110,00	7,5
	<b>итога обед:</b>	785	23,83	23,85	87,24	583,10	
	<b>итога за день:</b>	1385	37,79	40,2	153,73	1043,1	

День: вторник  
Неделя: вторая неделя  
сезон весна-лето

**Возрастная категория: с 12 до 16 лет**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	цена порции
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
52	суп молочный с рисом	250	6,18	7,58	23,28	185,68	12,6
285	Коф.напиток на сгущеном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	8,9
108	хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,50	2,2
	йогурт	100	2,80	2,50	12,73	85,00	11,4
95	бутерброд с повидлом	40	1,70	4,30	32,60	176,00	5
	<b>итого за завтрак:</b>	570	18,4	21,9	118,11	743,5	
<b>Обед</b>							
154	суп с рыбными консервами с крупой	250	6,22	8,21	18,39	170,98	21,3
377	шницель куриный	100	11,02	12,45	7,52	186,09	28
241	картофельное пюре/тушеная капуста	180/50	3,20	6,60	23,30	160,46	21,5
265	соус томатный	20	0,54	3,67	5,24	56,15	2,7
108	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	2,2
109	хлеб ржаной	30	1,98	9,00	10,02	52,2	2,2
591	творожники песочные	50	5,35	10,14	22,08	201,4	58
493	чай	200	0,10	0,00	15,00	60,00	3,7
	<b>итого обед:</b>	830	31,26	38,97	94,46	779,60	
	<b>итого за день:</b>	1400	49,66	60,87	212,57	1523,1	

День: среда

Неделя: вторая неделя

сезон весна-лето

Возрастная категория: с 12 до 16 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	цена порции
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
112	каша пшенная	200	6,04	7,27	34,29	227,16	12,2
496	какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	8,9
45	бутерброд с сыром	45	6,70	9,50	9,90	153,00	14,3
108	хлеб пшеничный	30/100	2,28/5,0	0,24/3,2	14,80/8,5	70,50/87	2,2
	<b>итого за завтрак:</b>	575	23,12	24,86	90,6	683,9	
<b>Обед</b>							
131	свекольник со сметаной	250	2,18	4,45	12,03	97,00	15,2
389	голень куриная	100	13,80	12,70	8,70	204,00	33
227	макароны	180	5,52	5,30	35,33	211,09	9,2
454	Соус томатный	25	0,27	0,93	1,73	16,40	2,7
109	Хлеб ржаной	30	1,98	9,00	10,02	52,20	2,2
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	2,2
	яблоко	100	0,40	0,40	9,8	42	19
493	чай	200	0,10	0,00	15,00	60,00	3,7
	<b>итого обед:</b>	929	32,16	39,25	124,20	905,51	
	<b>итого за день:</b>	1500	55,28	64,11	214,8	1589,41	

День: четверг

Неделя: вторая неделя

сезон весна-лето

Возрастная категория: с 12 до 16 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	цена порции
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
102	каша „дружба,,	200	6,55	8,33	35,09	241,11	12,1
493	чай	200	0,1	0	15	60	3,7
	банан	100	0,4	0,4	9,8	47	22
93	Хлеб с маслом	60/10	5,36	8,83	34,52	239,50	13,7
	<b>итого за завтрак:</b>	570	18,3	27,75	94,11	700	
<b>Обед</b>							
63	щи со сметаной	250	2,09	6,33	10,64	107,83	15,5
211	плов из птицы	230	37,20	45,33	41,05	747,09	40,4
	помидор свежий	50	0,88	0,20	3,89	18,00	19,5
454	Соус томатный	25	0,60	2,06	3,72	35,80	2,7
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	2,2
109	Хлеб ржаной	30	1,98	9,00	10,02	52,20	2,2
283	компот с/ф	200	0,50	0,00	27,00	110,00	7,5
	<b>итого обед:</b>	865	32,94	27,95	125,95	810,55	
	<b>итого за день:</b>	1435	51,24	55,7	220,06	1510,55	

День: пятница

Неделя: вторая неделя

Сезон весна-лето

Возрастная категория: с 12 до 16 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена порции
<b>завтрак</b>							
108	хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,5	2,2
31	салат картофельный с зеленым горош	100	3,04	11,38	10,76	157	23
320	запеканка творожная со сгущенным молоком	200	23,60	21,80	30,10	411,00	22,6
493	Чай	200	0,10	0,00	15,00	60,00	2,7
481	М/сгущ	20	1,44	1,70	11,40	65,60	8
<b>итого за завтрак:</b>		500	35,62	39,74	81,36	824,1	
<b>ОБЕД</b>							
51	суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,31	7,74	15,43	140,59	17,2
171	рыба тушенная	100	15,42	13,47	5,61	205,32	19
241	картофельное пюре	180	3,20	6,60	23,30	160,46	21,6
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	2,2
109	Хлеб ржаной	30	1,98	9,00	10,02	52,20	2,2
280	компот с с/ф	200	0,56	0,00	27,00	110,00	9,8
312	булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,80	228,20	10,5
<b>итого обед:</b>		790	25,41	35,71	96,02	724,95	
<b>итого за день:</b>		1290	61,03	75,45	177,38	1614,65	



УТВЕРЖДАЮ И.О ДИРЕКТОРА

*Ю.В. Исаева*

Ю.В. ИСАЕВА