

ИП Чиновникова С.А.



2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Бродковская СОШ»



2025 г. подпись

С.А. Чиновникова

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ
на 2025-2026 год**

Школа	Утвердил: должность
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд	фамилия
Возрастная категория	дата
12-18 лет	1 9 2025
	день месяц год

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	№ рецептур ы
1	1	Обед	закуска	Огурец соленый	100	2	8,33	13,3	10	8
			1 блюдо	Борщ сибирский	250	6,63	8,87	22,5	199,33	54-19с
			2 блюдо	Котлета с соусом	100	12	12	23	255	54-4м
			гарнир	Каша перловая вязкая	180	7,06	8,75	50,74	297,96	54-5г
			напиток	Чай со свежей ягодой	200	0	0	12	51	54-5гн
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной	50	4,05	1,7	21,1	110	АКТ
			итого		880	31,4	39,65	142,64	923,29	
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с маслом растит.	100	2,2	7,17	11,28	128,33	54-28з
			1 блюдо	Суп лапша домашняя	250	5	8,75	21,25	211,63	113
			2 блюдо	Курица тушенная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	151,68	54-25м
			гарнир	Каша гречневая	180	5,99	8,4	43,2	216	54-4г
			напиток	Компот из сушеных плодов	200	0,5	0	19,8	81	349
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной	50	4,05	1,7	21,1	110	АКТ
			итого		880	31,84	31,72	121,03	898,64	
1	3	Обед	закуска	Морковь отварная дольками	100	1,33	3,33	23,5	62,6	54-27з
			1 блюдо	Суп гороховый	250	0,80	3,80	13,58	166,42	54-8с
			2 блюдо	Макароны отварные	180	4,8	5,9	28,8	270,96	54-2г
			гарнир	Котлета рыбная любительская с соус	100	11	10	19	164,3	54-14р
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	8	56	54-3гн
			хлеб бел.							

			хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной	50	4,05	1,7	21,1	110	АКТ
			итого		880	21,98	24,73	113,98	830,28	
			закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,66	10,16	13	135,83	54-83
1	4	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты	250	2,87	21,25	25	167,5	54-1с
			2 блюдо	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11г
			гарнир	Печень по-строгановски	100	13,4	12,6	5,3	189,2	54-14р
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,5	0	19,8	81	349
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной	50	4,05	1,7	21,1	110	АКТ
			итого		880	26,32	51,95	107,96	850,81	
1	5	Обед	закуска	Отруец соленый	100	2	8,33	13,3	10	8
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	250	5,47	2,83	9,16	129,78	54-12с
			2 блюдо	Тефтели с соусом	100	12,5	12,1	7,8	221,3	54-16м
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	180	7,68	7,68	42,60	306,96	54-12г
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	8	56	54-3гн
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной	50	4,05	1,7	21,1	110	АКТ
			итого		880	31,36	32,64	101,96	834,04	
2	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,66	10,16	13	135,83	54-83
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	6,25	5	18,86	195	54-4с
			2 блюдо	Каша вязкая ячневая	180	6,58	8,38	30,60	224,20	54-21к
			гарнир	Котлета с соусом	100	9,3	10,7	12,4	228	54-4м
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	8	56	54-3гн
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной	50	4,05	1,7	21,1	110	АКТ

[illegible]

[illegible]