



Утверждено

Директор МБОУ

«Кіровська школа-гімназія №2»

Радченко Н.Б.

12.01.2026 г.

Основное (организованное) меню

Возрастная категория: 12-18 лет

Разработано: сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Делі плюс,2015.-544 с.

Основное (организованное) меню для учащихся 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
1 неделя											
День 1											
Завтрак	Каша овсяная вязкая молочная	200	9,04	13,44	40,16	318	173				
	Бутерброд с сыром	25/18	5,8	8,3	14,83	157	3				
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	209				
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379				
	Яблоко	120	0,48	0,48	17,64	84,6	338				
	<i>Итого за завтрак:</i>	603	23,57	29,5	88,86	723,2					
Обед	Рассольник «Ленинградский»	250	2,02	5,1	9,5	107,25	96				
	Картофельное пюре	180	3,67	4,92	24,52	164,7	312				
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	12,91	6,9	4,56	139,2	229				
	Хлеб пшеничный	70	21	8,12	143,92	732,76					
	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45					
	Компот из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	342				
	Бананы	150	2,25	0,75	31,5	141,75	338				
	Свекла отварная зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	34				
	<i>Итого за обед:</i>	1110	44,74	30,31	257,17	1526,96					
	<i>Итого прием пищи за день:</i>	1713	68,31	59,81	346,03	2250,16					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
1 неделя											
День 2											
Завтрак	Омлет натуральный	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	210				
	Хлеб пшеничный	50	15	5,8	102,8	523,4					
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	378				
	Яблоко	120	0,48	0,48	17,64	84,6	338				
	<i>Итого за завтрак:</i>	505	29,88	28,46	138,29	937,93					
Обед	Борщ картофельный и капуста	250	1,8	4,92	10,93	103,75	82				
	Плов из говядины	200	20,4	32,51	32,51	396	244				
	Хлеб пшеничный	70	21	8,12	143,92	732,76					
	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45					
	Огурцы соленые	100	1,67	0,05	1,67	11,67	70				
	Сок	200	1	-	20,2	84,8					
	<i>Итого за обед:</i>	860	46,99	45,82	219,11	1373,98					
	<i>Итого прием пищи за день:</i>	1365	76,87	74,28	357,4	2311,91					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
1 неделя											
День 3											
Завтрак	Макароны с сыром	150/30	12,69	14,93	31,98	250,8	204				
	Хлеб пшеничный	50	15	5,8	102,8	523,4					
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,065	33	14				
	Бананы	150	2,25	0,75	31,5	141,75	338				
	Сок	200	1	-	20,2	84,8					
	Итого за завтрак:	565	30,98	25,11	186,545	1033,75					
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,25	16,5	148,25	102				
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,25	8,75	44,2	272,3	171				
	Тефтели из говядины	110	13,17	16,7	16,2	286	278				
	Хлеб пшеничный	70	21	8,12	143,92	732,76					
	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45					
	Винегрет	100	1,14	8,29	5,43	102,43	67				
	Компот из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	342				
	Зефир	50	0,4	0,05	39,9	163					
	Итого за обед:	1000	46,68	47,5	301,13	1868,94					
	Итого прием пищи за день:	1565	77,66	72,61	487,675	2902,69					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
1 неделя											
День 4											
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	10,29	7	11,05	148	223				
	Молоко кипяченое	200	6	6,6	9,8	121	378				
	Пряники	45	2,66	2,12	33,75	164,7					
	Итого за завтрак:	415	18,95	15,72	54,6	433,7					
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6	2,8	17,4	119	103				
	Плов из курицы	210	20,3	17	35,69	377	291				
	Хлеб пшеничный	70	21	8,12	143,92	732,76					
	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45					
	Салат из квашеной капусты	100	1	0,03	1	7	70				
	Яблоко	150	0,6	0,6	22,05	105,75	338				
	Сок	200	1	-	20,2	84,8					
	Итого за обед:	1020	47,62	28,77	250,14	1471,31					
	Итого прием пищи за день:	1435	66,57	44,49	304,74	1905,01					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
1 неделя											
День 5											
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	8,6	6,09	38,64	243,54	171				
	Тефтели из говядины	110	13,17	16,7	16,2	286	278				
	Хлеб пшеничный	50	15	5,8	102,8	523,4					
	Сок	200	1	0	20,2	84,8					
	Свекла отварная зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	34				
	<i>Итого за завтрак:</i>	600	39,43	32,77	186,03	1214,84					
Обед	Суп фасолевый	250	5,49	5,25	16,5	148,25	102				
	Картофель отварной	180	3,67	4,92	24,52	164,7	152				
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	12,91	6,9	4,56	139,2	229				
	Хлеб пшеничный	70	21	8,12	143,92	732,76					
	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45					
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	349				
	Огурцы соленые	100	1,67	0,05	1,67	11,67	70				
	Бананы	150	2,25	0,75	31,5	141,75	338				
	<i>Итого за обед:</i>	1110	48,77	26,3	264,55	1516,13					
	<i>Итого прием пищи за день:</i>	1710	88,2	59,07	450,58	2730,97					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
2 неделя											
День 6											
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная	200	5,92	2,87	52,8	268	174				
	Бутерброд с сыром	25/18	5,8	8,3	14,83	157	3				
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	209				
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379				
	Яблоко	120	0,48	0,48	17,64	84,6	338				
	<i>Итого за завтрак:</i>	603	20,45	18,93	101,5	673,2					
Обед	Борщ картофельный и капуста	250	1,8	4,92	10,93	103,75	82				
	Макаронные изделия отварные	180	6,88	7,29	38,38	246,6	203				
	Котлета говяжья	120	19,8	29,04	17,18	412,8	268				
	Хлеб пшеничный	70	21	8,12	143,92	732,76					
	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45					
	Огурцы соленые	100	1,67	0,05	1,67	11,67	70				
	Сок	200	1	-	20,2	84,8					
	<i>Итого за обед:</i>	960	53,27	49,64	242,16	1637,38					
	<i>Итого прием пищи за день:</i>	1563	73,72	68,57	343,66	2310,58					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
2 неделя											
День 7											
Завтрак	Плов из курицы	150	12,7	7,85	26,79	45	291				
	Хлеб пшеничный	50	15	5,8	102,8	523,4					
	Свекла отварная зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	34				
	Сок	200	1	-	20,2	84,8					
	Итого за завтрак:	500	30,36	17,83	157,98	730,3					
Обед	Рассольник «Ленинградский»	250	2,02	5,1	5,09	107,25	96				
	Картофель отварной	180	3,67	4,92	24,52	164,7	152				
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	12,91	6,9	4,56	139,2	229				
	Хлеб пшеничный	70	21	8,12	143,92	732,76					
	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45					
	Компот из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	342				
	Салат из квашеной капусты	100	1	0,03	1	7	70				
	Бананы	150	2,25	0,75	31,5	141,75	338				
	Итого за обед:	1110	44,08	26,16	245,57	1456,86					
	Итого прием пищи за день:	1610	74,44	43,99	403,55	2187,16					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
2 неделя											
День 8											
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	10,29	7	11,05	148	223				
	Молоко кипяченое	200	6	6,6	9,8	121	378				
	Пряники	45	2,66	2,12	33,75	164,7					
	<i>Итого за завтрак:</i>	415	18,95	15,72	54,6	433,7					
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,25	16,5	148,25	102				
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	7	46	295	171				
	Бедро куриное жареное	120	26,59	30,94	0,096	386,4	293				
	Хлеб пшеничный	70	21	8,12	143,92	732,76					
	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45					
	Винегрет	100	1,14	8,29	5,43	102,43	67				
	Яблоко	150	0,6	0,6	22,05	105,75	338				
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	378				
	<i>Итого за обед:</i>	1110	66,07	60,44	259,076	1877,59					
	<i>Итого прием пищи за день:</i>	1525	85,02	76,16	313,676	2311,29					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
2 неделя											
День 9											
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	6,88	7,29	38,38	246,6	203				
	Котлета куриная	100	17,44	16,7	16,2	286	294				
	Хлеб пшеничный	50	15	5,8	102,8	523,4					
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	378				
	Бананы	150	2,25	0,75	31,5	141,75	338				
	<i>Итого за завтрак:</i>	650	41,7	30,56	204,08	1259,75					
Обед	Суп картофельный с рисом	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101				
	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,94	337,14	259				
	Хлеб пшеничный	70	21	8,12	143,92	732,76					
	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45					
	Сок	200	1	-	20,2	84,8					
	Печенье	40	3	3,9	44,64	166,8					
	Салат из капусты	100	1,83	6,45	9,5	103,5	45				
	<i>Итого за обед:</i>	900	48,43	42,07	259,19	1555,75					
	<i>Итого прием пищи за день:</i>	1550	90,13	72,63	463,27	2815,5					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
2 неделя											
День 10											
Завтрак	Картофельное пюре	150	3,06	4,1	20,43	137,25	312				
	Фрикадельки из говядины в соусе	105	8,79	11,54	11,08	186	280				
	Хлеб пшеничный	50	15	5,8	102,8	523,4					
	Сок	200	1	-	20,2	84,8					
	Яблоко	150	0,6	0,6	22,05	105,75	338				
	<i>Итого за завтрак:</i>	655	28,45	22,04	176,56	1037,2					
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6	2,8	17,4	119	103				
	Каша рисовая рассыпчатая	180	10	7	46	295	304				
	Печень жареная с маслом	110	23	17,4	4,2	294	254				
	Хлеб пшеничный	70	21	8,12	143,92	732,76					
	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45					
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	349				
	Бананы	150	2,25	0,75	31,5	141,75	338				
	Свекла отварная зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	34				
	<i>Итого за обед:</i>	1100	62,29	40,56	293,09	1837,41					
	<i>Итого прием пищи за день:</i>	1755	90,74	62,6	469,65	2874,61					
	<i>Среднее значение за весь период:</i>	1579,1	79,166	63,421	394,0231	2459,988					

Пронумеровано,
прошнуровано и
скреплено печатью

11/Одннадцать

Директор

Смирнова Н.Б. Радченко

