

УТВЕРЖДЕНО

«29» августа 2026 год

Директор МБОУ Озеро-Карачинской СШ

А.Х.Измайлова

Председатель родительского комитета



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОЗЕРО-КАРАЧИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ЧАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

**ПРИМЕРНОЕ 12-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С 5 ПО 11 КЛАСС В ВОЗРАСТЕ С 12 ДО 18 ЛЕТ**

Двенадцатидневное меню 11-18 лет 2026-2027учебный год

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					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	8.8	7.3	16.9	168.5
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	50	1.1	1.1	4.3	31.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	950	41.6	33.1	137.5	1014.2
	Итого за день	950	41.6	33.1	137.5	1014.2
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	110	21	21.8	6.2	305.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Мандарин	130	1	0.3	9.8	45.5
	Итого за Обед	1030	35.4	36.6	89.8	830
	Итого за день	1030	35.4	36.6	89.8	830
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	80	2.3	0.1	4.7	29.5
54-4с	Рассольник домашний	250	3.7	6.8	14	132.5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-16м	Тефтели из говядины с рисом (безглютеновые)	100	11.9	13.7	12.2	220.1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	890	29.4	28.2	116.7	839.1
	Итого за день	890	29.4	28.2	116.7	839.1
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	6.3	3.2	18.2	127
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27.4	27.5	16.7	424.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9

Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Обед	870	45.2	35.3	99.2	895.7
	Итого за день	870	45.2	35.3	99.2	895.7
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.6	6.7	6.6	100.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12.2	152.7
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Икра из кабачков. Консервы	80	1.5	7.1	6.2	94.8
	Итого за Обед	890	37	28.7	116.7	873.7
	Итого за день	890	37	28.7	116.7	873.7
	Неделя 1 Суббота					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	300	12.5	15.2	56.5	412.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	800	29.5	28.4	118.1	844.2
	Итого за день	800	29.5	28.4	118.1	844.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	80	2.3	0.1	4.7	29.5
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6.3	8.3	35.4	241
54-7м	Шницель из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	830	34.5	29.8	114.9	866.1
	Итого за день	830	34.5	29.8	114.9	866.1
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	80	2.3	5.4	2.3	66.7
54-9с	Суп фасолевый	250	6.5	5.4	17.5	144.8
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25.1	23.4	21.5	397.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	850	43.9	38.3	84.6	858.9
	Итого за день	850	43.9	38.3	84.6	858.9
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1

54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-7г	Рис припущенный	200	4.6	6.4	46.6	262.4
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	80	13.1	7.6	5.1	140.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Обед	980	28.4	21.8	131.3	834.4
	Итого за день	980	28.4	21.8	131.3	834.4
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4.5	3.2	22.6	136.9
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8
	Итого за Обед	860	30.2	24.2	119.9	818.1
	Итого за день	860	30.2	24.2	119.9	818.1
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	8.8	7.3	16.9	168.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13.4	12.7	5.4	189.2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Икра из кабачков. Консервы	80	1.5	7.1	6.2	94.8
	Итого за Обед	830	38.2	34	124.2	955.9
	Итого за день	830	38.2	34	124.2	955.9
	Неделя 2 Суббота					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1г	Запеканка из творога	250	49.4	17.8	28.5	471.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Джем из абрикосов	50	0.3	0	36	144.8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Обед	800	70.4	33.4	114.9	1040.8
	Итого за день	800	70.4	33.4	114.9	1040.8

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Обед	881.7	38.6	31	114	889.3
Среднее значение за период	881.7	38.6	31	114	889.3

