



Утверждаю

Директор МКОУ Тогучинского района
"Репьевская средняя школа"
Комарова М.А.

Десятидневное цикличное меню с 01.09.2026г. по 28.02.2027г.

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецепту	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн. ценность ккал	Цена руб.
	Понедельник, 1 неделя						
	Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4	21,90
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	15,78
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	11,35
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	125,8	27,03
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	5,93
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	4,90
	Итого за Обед	920	38,4	25,6	120,7	868,4	91,09
	Итого за день	920	38,4	25,6	120,7	868,4	91,09
	Вторник, 1 неделя						
	Обед						
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурца	100	2,3	11	3,6	122,5	15,06
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1	8,71
54-26г	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	11,21
54-24м	Шницель из курицы	100	19,1	3,6	13,4	162,9	33,64
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	6,53
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	4,90
	Итого за Обед	920	40,2	24,3	127,5	889,3	84,25
	Итого за день	920	40,2	24,3	127,5	889,3	84,25
	Среда, 1 неделя						
	Обед						
ДП-5ос	Салат из говяжьей печени	100	7,7	9,5	7,3	145,3	18,81
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,2	6	14,2	135,7	17,85
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7	18,47
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9	56,56
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4	2,47
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	4,90
	Итого за Обед	920	45,1	38,2	110,8	967,1	123,26
	Итого за день	920	45,1	38,2	110,8	967,1	123,26
	Четверг, 1 неделя						
	Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	8,20
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	14,49
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	14,96
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,1	33,59
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	6,93
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	4,90
	Итого за Обед	920	34,4	31,3	121,3	905,4	87,27
	Итого за день	920	34,4	31,3	121,3	905,4	87,27
	Пятница, 1 неделя						
	Обед						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	7,12
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	23,40

54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117	9,68
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	220	18,5	9,1	11,4	201,3	34,95
54-9хн	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39	6,53
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	5,60
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	4,90
	Итого за Обед	940	42,8	33,3	99,1	866,7	92,18
	Итого за день	940	42,8	33,3	99,1	866,7	92,18
	Понедельник, 2 неделя						
	Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9	6,11
54-17с	Суп из овощей	250	1,8	4,6	10,1	89	5,95
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	13,03
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	125,8	27,03
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	6,93
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	4,90
	Итого за Обед	920	29,9	26,5	119,9	838,9	68,15
	Итого за день	920	29,9	26,5	119,9	838,9	68,15
	Вторник, 2 неделя						
	Обед						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	23,40
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1	37,89
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	10,45
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	231,7	73,17
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	8,78
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	4,90
	Итого за Обед	850	49,2	39,3	123	1041,5	162,79
	Итого за день	850	49,2	39,3	123	1041,5	162,79
	Среда, 2 неделя						
	Обед						
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,8	7,2	10,4	117,2	8,94
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	15,78
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	11,35
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,6	169,7	30,77
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	0,93
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	4,90
	Итого за Обед	920	44,8	26,1	124,9	914	76,87
	Итого за день	920	44,8	26,1	124,9	914	76,87
	Четверг, 2 неделя						
	Обед						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13,9	17,7	0	215	46,80
ДП-5ос	Салат из говяжьей печени	100	7,7	9,5	7,3	145,3	18,81
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5	9,82
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	6,5	33,3	300,4	52,41
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8	9,33
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	3,27
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
	Итого за Обед	910	62,9	38,3	116,8	1061,9	144,64
	Итого за день	910	62,9	38,3	116,8	1061,9	144,64
	Пятница, 2 неделя						
	Обед						
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4	16,87
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	14,96
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,2	68,64
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	4,28
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	4,90

Пром.	Морская капуста	100	0,9	0,2	3	17,4	24,00
	Итого за Обед	920	36,5	27,9	114,8	856,5	137,85
	Итого за день	920	36,5	27,9	114,8	856,5	137,85

Средние показания за период

Прием пищи	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Обед	914	42,42	31,08	117,88	920,97
Средние показатели за период	914	42,4	31,1	117,9	921