



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: Льготная категория (СВО, многодетные, малоимущие)

№ 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	3	62	21,90
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	6	7	13	138	15,78
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	36	234	11,35
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14	6	4	126	27,03
54-13хн	Напиток из шиповника	200	1	0	15	65	5,93
Пром.	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	4,20
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	1	20	103	4,90
	Итого за Обед	920	38	26	121	868	91,09
	Итого за день	920	38	26	121	868	91,09
	Вторник, 1 неделя						
	Обед						
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурца	100	2	11	4	123	15,06
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	3	19	126	8,71
54-26г	Рис с овощами	150	3	6	26	168	11,21
54-24м	Шницель из курицы	100	19	4	13	163	33,64
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0	16	67	6,53
Пром.	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	4,20
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	1	20	103	4,90
	Итого за Обед	920	40	24	128	889	84,25
	Итого за день	920	40	24	128	889	84,25
	Среда, 1 неделя						
	Обед						
ДП-5ос	Салат из говяжьей печени	100	8	10	7	145	18,81
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6	6	14	136	17,85
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	8	7	29	208	18,47
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	15	15	8	222	56,56
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	3	13	2,47
Пром.	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	4,20
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	1	20	103	4,90
	Итого за Обед	920	45	38	111	967	123,26
	Итого за день	920	45	38	111	967	123,26
	Четверг, 1 неделя						
	Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	3	10	10	143	8,20
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	6	7	17	157	14,49
54-11г	Картофельное пюре	150	3	5	20	139	14,96
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	14	7	6	147	33,59
54-4хн	Компот из изюма	200	0	0	18	76	6,93
Пром.	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	4,20
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	1	20	103	4,90
	Итого за Обед	920	34	31	121	905	87,27
	Итого за день	920	34	31	121	905	87,27
	Пятница, 1 неделя						
	Обед						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1	9	7	112	7,12
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	6	4	14	117	9,68

54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	220	19	9	11	201	34,95
54-9хн	Компот из облепихи	200	0	1	7	39	6,53
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	188	5,60
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	1	20	103	4,90
	Итого за Обед	910	36	24	99	759	68,78
	Итого за день	910	36	24	99	759	68,78
	Понедельник, 2 неделя						
	Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2	10	10	136	6,11
54-17с	Суп из овощей	250	2	5	10	89	5,95
54-6г	Рис отварной	150	4	5	36	204	13,03
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14	6	4	126	27,03
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0	0	10	42	6,93
Пром.	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	4,20
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	1	20	103	4,90
	Итого за Обед	920	30	27	120	839	68,15
	Итого за день	920	30	27	120	839	68,15
	Вторник, 2 неделя						
	Обед						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	108	23,40
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	11	8	17	181	37,89
54-1г	Макаронные отварные	150	5	5	33	197	10,45
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	17	4	232	73,17
54-3хн	Компот из чернослива	200	1	0	19	81	8,78
Пром.	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	4,20
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	1	20	103	4,90
	Итого за Обед	850	49	39	123	1042	162,79
	Итого за день	850	49	39	123	1042	162,79
	Среда, 2 неделя						
	Обед						
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	3	7	10	117	8,94
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	6	7	13	138	15,78
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	36	234	11,35
54-5м	Котлета из курицы	100	19	4	14	170	30,77
54-2гн	Чай с сахаром	200	0	0	3	12	0,93
Пром.	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	4,20
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	1	20	103	4,90
	Итого за Обед	920	45	26	125	914	76,87
	Итого за день	920	45	26	125	914	76,87
	Четверг, 2 неделя						
	Обед						
ДП-5ос	Салат из говяжьей печени	100	8	10	7	145	18,81
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7	4	23	150	9,82
54-12м	Плов с курицей	200	27	7	33	300	52,41
54-6хн	Компот из вишни	200	0	0	10	43	9,33
Пром.	Хлеб ржаной	40	3	1	13	68	3,27
Пром.	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	4,20
	Итого за Обед	850	49	21	117	847	97,84
	Итого за день	850	49	21	117	847	97,84
	Пятница, 2 неделя						
	Обед						
54-8с	Суп гороховый	250	8	6	20	166	16,87
54-11г	Картофельное пюре	150	3	5	20	139	14,96
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	16	2	209	68,64
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	81	4,28
Пром.	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	4,20
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	1	20	103	4,90
Пром.	Морская капуста	100	1	0	3	17	24,00
	Итого за Обед	920	37	28	115	857	137,85

	Итого за день	920	37	28	115	857	137,85
--	---------------	-----	----	----	-----	-----	--------

Средние показания за период

Прием пищи	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Обед	905,00	40,33	28,42	117,88	888,72
Средние показатели за период	905,0	40,3	28,4	117,9	888,7