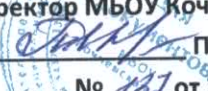


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кочневская средняя общеобразовательная школа Татарского
муниципального округа Новосибирской области**

РАССМОТРЕНО Протокол совещания Совета школы № <u>137</u> от 31.08.2026г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ Кочневская СОШ:  Пекарь О.С. № <u>137</u> от 31.08.2026г. 
---	---

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ**

Составил:

Осипова Надежда Николаевна. завхоз

С.Кочневка 2026г.

Перспективное меню для детей с 11 лет и старше

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					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко	160	0.6	0.6	15.7	71
	Итого за Завтрак	710	21.3	25.7	87.7	667.6
	Итого за день	710	21.3	25.7	87.7	667.6
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	550	28.7	16.3	79.7	580.4
	Итого за день	550	28.7	16.3	79.7	580.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	550	41.1	12.3	75.3	577.1
	Итого за день	550	41.1	12.3	75.3	577.1
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-24з	Икра кабачковая	80	1.2	3.8	5.9	62.4
54-12м	Плов с курицей	250	34.1	8.1	41.6	375.5
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	3.9	17.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	580	39.1	12.4	74.1	564.4
	Итого за день	580	39.1	12.4	74.1	564.4
	Неделя 1 Пятница					

	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-29м	Фрикадельки из говядины	80	10.9	9.7	5.4	152.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
	Итого за Завтрак	560	23.4	24.7	85.2	656.5
	Итого за день	560	23.4	24.7	85.2	656.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10.7	14.1	42.9	341
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	3.9	17.1
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко	160	0.6	0.6	15.7	71
	Итого за Завтрак	710	21.3	29	95.6	728.6
	Итого за день	710	21.3	29	95.6	728.6
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	150	21.2	8.6	6.6	188.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	700	32.9	15.8	83.3	607.8
	Итого за день	700	32.9	15.8	83.3	607.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-12м	Плов с курицей	250	34.1	8.1	41.6	375.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	600	44.4	18.6	82.3	673.5
	Итого за день	600	44.4	18.6	82.3	673.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	9.9	10.5	9.7	172.6
54-3соус	Соус красный основной	100	2.1	2.3	8.6	63.4

Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	630	20.7	20.3	92.8	636.8
	Итого за день	630	20.7	20.3	92.8	636.8
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-22м	Пагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	550	36.2	23.1	58	584.6
	Итого за день	550	36.2	23.1	58	584.6

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	614	30.9	19.8	81.4	627.7
Среднее значение за период	614	30.9	19.8	81.4	627.7