

Утверждаю  
директор МБОУ СОШ № 19

Четырева Е.А.



## Десятидневное меню

возраст 11-18 лет

сезон: Лето Оздоровление 2026 г.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	омлет запеченный или паровой	200	20	21	3	282	2/6
	чай	200			15	56	27/10
	масло сливочное	10		7		66	
	сыр	15	4	5		59	4/13
	хлеб пшеничный	45	3		21	101	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>470</b>	<b>27</b>	<b>33</b>	<b>39</b>	<b>564</b>	
Обед	суп картофельный с бобовыми "	250	6	6	21	164	16/2
	рис припущенный с овощами"	200	5	11	50	326	38/3
	биточки из рыбы	100	14	2	8	104	4/7
	кисель с витаминами Витошка	200			22	92	
	хлеб пшеничный	70	5	1	33	157	
	йогурт	125	5	3	7	81	
<b>Итого за Обед</b>		<b>945</b>	<b>35</b>	<b>23</b>	<b>141</b>	<b>924</b>	
Завтрак	фрукт	150	1	1	15	73	
	Напиток из шиповника	200			18	74	37/10
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	<b>147</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 765</b>	<b>63</b>	<b>57</b>	<b>213</b>	<b>1635</b>	

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>	каша молочная ассорти ( рис,пшено) с маслом сливочным	200	5	7	26	183	17/4
	чай с молоком	200	2	2	12	66	31/10
	сырок творожный	100	14	8	13	180	
	сыр	30	8	10		123	4/13
	масло сливочное	10		7		66	
	хлеб пшеничный	45	3		21	101	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>72</b>	<b>719</b>	
<b>Обед</b>	рассольник с крупой и сметаной	250	3	7	17	143	11/2
	запеканка картофельная , фаршированная отварным мясом	200	18	30	25	440	54/8
	масло сливочное	10		7		66	
	чай с лимоном	200			15	58	29/10
	хлеб пшеничный	60	4		28	134	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>25</b>	<b>44</b>	<b>85</b>	<b>841</b>	
<b>Завтрак</b>							
	Напиток из шиповника	200			18	74	37/10
	фрукт	150	1	1	15	73	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	<b>147</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 655</b>	<b>58</b>	<b>79</b>	<b>190</b>	<b>1707</b>		

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша рисовая вязкая с маслом	210	5	6	39	239	9/4
	чай с лимоном	200			15	58	29/10
	хлеб пшеничный	45	3		21	101	
	масло сливочное	10		7		66	
	сыр	15	4	5		59	4/13
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>480</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>75</b>	<b>523</b>	
Обед	борщ со сметаной	250	2	6	9	106	3/2
	плов из мясо свинины	200	15	25	37	426	39/3
	Торт " Боярушка	38	2	12	21	201	
	хлеб пшеничный	70	5	1	33	157	
	чай	200			15	56	27/10
<b>Итого за Обед</b>		<b>758</b>	<b>24</b>	<b>44</b>	<b>115</b>	<b>946</b>	
Завтрак	фрукт	200	1	1	20	97	
	"Напиток из шиповника	200			18	74	37/10
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>400</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>38</b>	<b>171</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 638</b>	<b>37</b>	<b>63</b>	<b>228</b>	<b>1640</b>	

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша пшеничная молочная с маслом	200	8	7	37	247	11/4
	кофейный напиток с молоком	200	3	3	10	78	32/10
	хлеб пшеничный	45	3		21	101	
	сыр	15	4	5		59	4/13
	масло сливочное	10		7		66	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>470</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>68</b>	<b>551</b>	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2	4	8	83	7/2
	картофельное пюре	200	4	5	27	177	3/3
	Мясо кур отварное ( без кости)"	120	26	3		126	1/9
	соус красный с луком и огурцами	33		2	2	24	8/11
	хлеб пшеничный	60	4		28	134	
	Напиток из шиповника	200			18	74	37/10
	сырок творожный	100	14	8	13	180	
	Печенье " Чокопай"	30	1	5	19	129	
<b>Итого за Обед</b>		<b>993</b>	<b>51</b>	<b>27</b>	<b>115</b>	<b>927</b>	
Завтрак	сок	200	1		21	86	
	фрукт	150	1	1	15	73	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>36</b>	<b>159</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 813</b>	<b>71</b>	<b>50</b>	<b>219</b>	<b>1637</b>	

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	каша манная молочная с маслом	200	5	5	28	183	5/4
	какао с молоком ( новое)	200	4	4	14	100	36/10
	сыр ( новое)	15	4	5		59	4/13
	сырок творожный	100	14	8	13	180	
	хлеб пшеничный	45	3		21	101	
	масло сливочное ( новое)	10		7		66	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>76</b>	<b>689</b>	
<b>Обед</b>							
	хлеб пшеничный	60	4		28	134	
	суп-лапша на к/б	250	2	4	16	106	16/2
	куриный бульон	225	10	3	1	65	
	макаронные изделия отварные	200	7	4	43	245	46/3
	биточки ( котлеты) из свинины	100	17	24	9	317	5/9
	соус красный с луком и огурцами	33		2	2	24	8/11
	компот из сухофруктов	200	1	1	15	69	6/10
<b>Итого за Обед</b>		<b>1068</b>	<b>41</b>	<b>38</b>	<b>114</b>	<b>960</b>	
<b>Завтрак</b>							
	Напиток из шиповника	200			18	74	37/10
	фрукт	150	1	1	15	73	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	<b>147</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 988</b>	<b>72</b>	<b>68</b>	<b>223</b>	<b>1796</b>	

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	каша молочная ассорти ( рис,пшено) с	200	5	7	26	183	17/4
	чай	200			15	56	27/10
	йогурт	125	5	3	7	81	
	хлеб пшеничный	45	3		21	101	
	сыр	15	4	5		59	4/13
	масло сливочное	10		7		66	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>69</b>	<b>546</b>	
<b>Обед</b>	рассольник с крупой и сметаной	250	3	7	17	143	11/2
	рагу из отварного мяса свинина	250	21	30	26	454	6/8
	чай с лимоном ( вариант 2)	200			15	58	29/10
	хлеб пшеничный	60	4		28	134	
	сырок творожный	100	14	8	13	180	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>42</b>	<b>45</b>	<b>99</b>	<b>969</b>	
<b>Завтрак</b>	Напиток из шиповника	200			18	74	37/10
	фрукт	150	1	1	15	73	
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>350</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	<b>147</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 805</b>	<b>60</b>	<b>68</b>	<b>201</b>	<b>1662</b>		

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	хлеб пшеничный	45	3		21	101	
	омлет запеченный или паровой	200	20	21	3	282	2/6
	масло сливочное	10		7		66	
	чай с молоком	200	2	2	12	66	31/10
	сыр	15	4	5		59	4/13
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>470</b>	<b>29</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>574</b>
Обед	суп картофельный с бобовыми	250	6	6	21	164	16/2
	рис припущенный с овощами	200	5	11	50	326	38/3
	гуляш из мясо свинина	90	13	25	4	292	12/8
	кисель с витаминами Витошка	200			22	92	
	хлеб пшеничный	60	4		28	134	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>28</b>	<b>42</b>	<b>125</b>	<b>1008</b>
Завтрак	"Напиток из шиповника	200			18	74	37/10
	фрукт	150	1	1	15	73	
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	<b>147</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 620</b>	<b>58</b>	<b>78</b>	<b>194</b>	<b>1729</b>	

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша пшенная молочная с маслом	200	8	7	37	247	11/4
	чай	200			15	56	27/10
	хлеб пшеничный	45	3		21	101	
	сыр	15	4	5		59	4/13
	масло сливочное	10		7		66	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>73</b>	<b>529</b>	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2	4	8	83	7,2
	каша гречневая рассыпчатая	150	7	38	7	237	39/3
	бефстроганов из отварного мяса	100	16	31	6	372	8/8
	хлеб пшеничный	60	4		28	134	
	чай с лимоном	200			15	58	29/10
	йогурт	125	5	3	7	81	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>885</b>	<b>34</b>	<b>76</b>	<b>71</b>	<b>965</b>	
Завтрак 2	Напиток из шиповника	200			18	74	37/10
	фрукт	150	1	1	15	73	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	<b>147</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 705</b>	<b>50</b>	<b>96</b>	<b>177</b>	<b>1641</b>		

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша рисовая вязкая с маслом	210	5	6	39	239	9/4
	кофейный напиток с молоком ( новое)	200	3	3	10	78	32/10
	масло сливочное ( новое)	10		7		66	
	хлеб пшеничный	45	3		21	101	
	сыр ( новое)	15	4	5		59	4/13
	сырок творожный	100	14	8	13	180	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>83</b>	<b>723</b>	
Обед	хлеб пшеничный	70	5	1	33	157	
	борщ со сметаной	250	2	6	9	106	2/2
	картофельное пюре	200	4	5	27	177	3/3
	тефтели из мясо птицы с рисом	90	16	6	10	162	36/8
	соус красный с луком и огурцами	33		2	2	24	8/11
	компот из сухофруктов	200	1	1	15	69	6/10
	йогурт	125	5	3	7	81	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>968</b>	<b>33</b>	<b>24</b>	<b>103</b>	<b>776</b>	
Завтрак	Напиток из шиповника	200			18	74	37/10
	фрукт	150	1	1	15	73	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	<b>147</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 898</b>	<b>63</b>	<b>54</b>	<b>219</b>	<b>1646</b>		

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	каша манная молочная с маслом	200	5	5	28	183	5/4
	какао с молоком	200	4	4	14	100	36/10
	йогурт	125	5	3	7	81	
	хлеб пшеничный	30	2		14	67	
	масло сливочное	10		7		66	
	сыр	15	4	5		59	4/13
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>63</b>	<b>556</b>	
<b>Обед</b>							
	Уха с крупой рисовой	250	9	5	19	159	37/2
	макаронные изделия отварные	200	7	4	43	245	46/3
	биточки ( котлеты) из мясо кур	100	17	6	9	158	5/9
	соус сметанный	33	1	5	2	50	7/11
	Напиток из шиповника	200			18	74	37/10
	печенье " Чокопай"	30	1	5	19	129	
	хлеб пшеничный	60	4		28	134	
<b>Итого за Обед</b>		<b>873</b>	<b>39</b>	<b>25</b>	<b>138</b>	<b>949</b>	
<b>Завтрак</b>							
	фрукт	150	1	1	15	73	
	сок	200	1		21	86	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>36</b>	<b>159</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 803</b>	<b>61</b>	<b>50</b>	<b>237</b>	<b>1664</b>	

<b>Итого за период</b>	<b>17 690</b>	<b>593</b>	<b>663</b>	<b>2101</b>	<b>16757</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		59,3	66,3	210,1	1675,7	