

Утверждаю:

Директор МКОУ Тогучинского района

«Дергоусовская основная школа»

Н.И. Сатыгина

01.09.2026.



**Примерное цикличное
10-дневное меню
для организации питания детей
МКОУ Тогучинского района «Дергоусовская основная школа»
в возрасте от 11 до 17 лет
(осенне – зимний период)**

МКОУ Тогучинского района "Дергоусовская основная школа"

Директор

Сатыгина Н.И.

от 11 до 17

1	9	2026
день	месяц	год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			итого				0,00	0,00	0,00	
1	1	Обед	закуска	Салат из отварной свеклы	100	1,30	4,05	6,90	45,60	54-133
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	35,55	40,60	68,10	627,60	54-3с
			2 блюдо	Котлеты по-киевски	100	40,25	17,00	15,00	350,00	пром
			гарнир	Гречка отварная	200	14,45	9,45	36,00	233,70	54-4г
			сладкое	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	6,40	0,80	39,20	188,00	пром
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4,90	0,70	23,10	64,40	пром
			итого		950	103,05	68,55	187,90	1536,10	
1	1	Итого за день:			950	65,05	53,80	187,90	1536,10	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	2	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
1	2	Обед	итого		0	0,00	0,00	0,00	0,00	
			закуска	Овощная нарезка из огурца	100	1,50	0,12	3,00	20,00	54-2з
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	27,20	31,20	26,40	450,50	54-1с
			2 блюдо	Курица тушенная с луком и морковью	100	21,00	8,20	4,40	126,40	54-25м
			гарнир	Картофельное пюре	180	19,40	6,95	19,80	158,00	54-11г
			сладкое	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	101,25	54-1хн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	6,40	0,80	39,20	188,00	пром
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4,90	0,70	23,10	64,40	пром
			итого		930	80,90	47,97	135,70	1108,55	
1	2	Итого за день:			930	80,90	47,97	135,70	1108,55	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	3	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
1	3	Обед	итого		0	0,00	0,00	0,00	0,00	
			закуска	Винигрет	100	0,60	5,30	4,10	104,52	54-163
			1 блюдо	Суп гороховый	250	39,12	16,80	89,23	55,50	54-25с
			2 блюдо	Тефтели	100	14,00	18,00	12,00	66,60	п/ф
			гарнир	Макароны отварные	200	3,70	4,80	43,80	243,60	54-6г
			сладкое	Кофейный напиток	200	0,00	0,00	5,00	250,00	54-3гн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	6,40	0,80	39,20	300,00	пром
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4,90	0,70	23,10	77,28	пром
			итого		950	68,72	46,40	216,43	1097,50	
1	3	Итого за день:			930	68,72	46,40	216,43	1097,50	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	4	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
1	4	Обед	итого		0	0,00	0,00	0,00	0,00	
			закуска	Салат из отварной свеклы	100	1,12	1,37	3,76	74,26	54-83
			1 блюдо	Борщ со сметаной	250	3,00	29,76	60,72	541,44	54-2с
			2 блюдо	Минтай в сметанном соусе	150	18,36	23,88	5,28	309,48	54-9р
			гарнир	Рис отварной	200	4,44	5,76	43,80	242,20	54-6г
			сладкое	Кисель из концентрата плодов	200	0,23	0,11	27,63	111,39	54-1гн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	6,40	0,80	39,20	188,00	пром
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4,90	0,70	23,10	64,40	пром
1	4	Итого за день:	итого		1000	38,45	62,38	203,49	1531,17	
					1000	38,45	62,38	203,49	1531,17	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	5	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			итого		0	0,00	0,00	0,00	0,00	
1	5	Обед	закуска	Овощная нарезка (огурец)	100	0,60	3,10	1,30	37,60	54-53
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	11,76	29,40	79,56	630,12	54-4с
			2 блюдо	Курица отварная с соусом	150	38,48	45,00	7,20	471,60	пром
			гарнир	Картофельное пюре	200	3,60	6,84	28,44	189,60	54-11г
			сладкое	Какао с молоком	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	6,40	0,80	39,20	188,00	пром
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4,90	0,70	23,10	64,40	пром
			итого		1000	66,24	85,84	198,60	1662,32	
1	5	Итого за день:			1000	66,24	85,84	198,60	1662,32	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	1	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			итого		0	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	1	Обед	закуска	Винигрет	100	0,72	6,36	4,92	104,52	54-16з
			1 блюдо	Суп картофельный с вермешелью	250	15,12	11,40	126,12	594,20	54-7с
			2 блюдо	Плов из отварной курицы	200	27,20	9,48	41,64	382,80	54-12м
			гарнир							
			сладкое	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,23	0,11	27,63	111,39	54-1гн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	6,40	0,80	39,20	188,00	пром
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4,90	0,70	23,10	64,40	пром
			итого		850	54,57	28,85	262,61	1445,31	
2	1	Итого за день:			850	54,57	28,85	262,61	1445,31	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	2	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
2	2	Обед	итого		0	0,00	0,00	0,00	0,00	
			закуска	Салат из отварной свеклы	80	12,00	19,00	5,00	283,00	54-13з
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	250	19,20	4,44	2,76	127,20	54-11с
			2 блюдо	Сосиска отварная	100	6,36	6,50	21,12	165,17	пром
			сладкое	Какао с молоком	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн
			сладкое	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	6,40	0,80	39,20	188,00	пром
			хлеб черн.	хлеб ржаной	50	4,90	0,70	23,10	64,40	пром
			итого		930	49,56	31,44	117,48	935,57	
			Итого за день:		930	49,56	31,44	117,48	935,57	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	3	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	3	Обед	закуска	Овощная нарезка из огурца	80	6,11	5,85	10,79	122,20	54-23
			1 блюдо	Щи со сметаной	250	2,55	5,10	14,55	112,50	54-13с
			2 блюдо	Гречка по-купечески	200	7,30	11,88	34,00	272,20	6/н
			гарнир							
			сладкое	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,20	25,10	103,00	54-1хн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	6,40	0,80	39,20	188,00	пром
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4,90	0,70	23,10	64,40	пром
			фрукты	Фрукт	100	0,60	0,60	14,70	66,60	пром
			итого		930	28,16	25,13	161,44	928,90	
2	3	Итого за день:			930	28,16	25,13	161,44	928,90	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	4	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
2	4	Обед	итого		0	0,00	0,00	0,00	0,00	
			закуска	Винигрет	100	0,60	5,30	4,10	87,10	54-163
			1 блюдо	Суп рыбный из консервы	250	35,14	40,56	75,24	685,30	54-27с
			2 блюдо	Голень отварная	100	25,20	7,40	0,00	170,00	пром
			гарнир	Каша перловая	200	5,28	7,08	40,32	246,36	54-5г
			сладкое	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	6,40	0,80	39,20	188,00	пром
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4,90	0,70	23,10	64,40	пром
			фрукты	Фрукт	100	2,30	0,80	31,50	141,30	пром
			итого		1050	80,02	62,64	219,96	1609,26	
			Итого за день:		1050	80,02	62,64	219,96	1609,26	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	5	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
2	5	Обед	итого		0	0,00	0,00	0,00	0,00	
			закуска	салат из свежей капусты и зеленого горошка с огурцом	60	1,50	2,40	3,00	109,00	54-10з
			1 блюдо	суп гороховый	250	7,44	2,28	18,15	129,60	54-8с
			2 блюдо	котлеты по киевски	100	21,60	27,80	45,94	430,80	пром
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	200	7,50	7,00	0,00	183,54	54-4г
			сладкое	Чай с лимоном	200	0,40	0,00	13,14	27,90	54-3гн
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	6,40	0,80	39,20	188,00	пром
			хлеб черн.	хлеб ржаной	50	4,90	0,70	23,10	64,40	пром
			итого		910	49,74	40,98	142,53	1133,24	
			Итого за день:		910	49,74	40,98	142,53	1133,24	
		Среднее значение за период:			948	58,14	48,54	184,61	1298,79	