

Организация: МКОУ "Каргаполовская СОШ"
 Название меню: 5-11 классы 2026-2027 уч.год
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 01.09.2026 - 30.05.2027



№ рецеп	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн ценн ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
Пром.	Батон простой	40	3,2	0,4	19,6	95
Итого за Завтрак		550	27,8	22,9	98,2	710,4
Итого за день		550	27,8	22,9	98,2	710,4
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-12м	Плов с курицей	240	32,7	7,7	39,9	360,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
Итого за Завтрак		620	41,1	18,7	88,9	689,8
Итого за день		620	41,1	18,7	88,9	689,8
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-11г	Картофельное пюре	100	2	3,5	13,2	92,9
54-10м	Капуста тушеная с мясом	240	26,3	26,4	16	407,2
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
Итого за Завтрак		620	34,5	30,9	84,2	754,4
Итого за день		620	34,5	30,9	84,2	754,4
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	5,1	2,6	14,6	101,6
П/Ф	Вареники	200	22,6	11,3	29,5	309,6
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
Итого за Завтрак		680	34,4	14,7	105,1	689,8

Итого за день		680	34,4	14,7	105,1	689,8
Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Колбаса молочная	100	11,7	22,8	0,2	252,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
Итого за Завтрак		580	25	30,2	99,3	769,2
Итого за день		580	25	30,2	99,3	769,2
Понедельник, 2 неделя						
Завтрак						
54-6г	Сырники	150	29,5	8,6	21	279,1
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
Итого за Завтрак		580	45,5	18,8	99,7	749,3
Итого за день		580	45,5	18,8	99,7	749,3
Вторник, 2 неделя						
Завтрак						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,3	7,2	40,7	264,9
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Завтрак		550	33,4	25,4	95,5	745,4
Итого за день		550	33,4	25,4	95,5	745,4
Среда, 2 неделя						
Завтрак						
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	3,1	5,5	13,2	114,8
П/Ф	Пельмени	120	10,2	15,8	28,4	296,7
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
Итого за Завтрак		600	19,6	22,3	92,3	649,9
Итого за день		600	19,6	22,3	92,3	649,9
Четверг, 2 неделя						
Завтрак						
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2,7	8,6	114,3
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
	Итого за Завтрак	580	25,7	10,6	99,7	597,5
	Итого за день	580	25,7	10,6	99,7	597,5

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	240	27,5	13,3	38,6	383,9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
	Итого за Завтрак	620	35,4	23,1	96,5	735,7
	Итого за день	620	35,4	23,1	96,5	735,7