

ИП Чиновникова С.А.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Бродковская  
\_СОШ»

дата 03.03.25 г. подпись



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 12-18 ЛЕТ  
на 2025 - 2026 учебный год**

# Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Чиновникова

Возрастная категория

12-18лет

дата

3

3

2025

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	закуска	Бутерброд с сыром	60	4,3	2,9	13	187,3	
			гор.блюдо	Каша жидкая молоч пшенич с маслом	250	8	4	30	316	
			гарнир							
			гор.напиток	Чай со свежей ягодой	200	0	0	12	26	
			хлеб	Булочка школьная	50	0,3	1,2	11	87	
			<i>итого</i>			560	12,6	8,1	66	616,3
		Завтрак2	Фрукты							
			<i>итого</i>							
1	1	Обед	закуска	Огурец соленый	100	1	5	8	14,3	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	3	6	19	176,1	
			2 блюдо	Котлета с соусом	100	12	12	23	255	
			гарнир	Макароны отварные	180	5,4	4,9	32,8	240,6	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	185	0	0	12	56	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2	0	10	117	
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>			865	23,4	27,9	104,8	859
1	1	<b>Итого за день:</b>			<b>1425</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>170,8</b>	<b>1475,3</b>	<b>0</b>
1	2	Завтрак	закуска	Салат из белокочанной капусты	100	0	0	3	11,3	
			гор.блюдо	Котлета с соусом	100	12	12	23	255	
			гарнир	Макароны отварные	180	5,4	4,9	32,8	240,5	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	185	0	0	12	56	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	10	49	
			<i>итого</i>			595	19,4	16,9	80,8	611,8
		Завтрак2	Фрукты							
			<i>итого</i>							
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с маслом растит.	100	1	3	5	46	
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	250	3	5	11	135,1	
			2 блюдо	Курица тушеная с морковью	100	25	15	17	269,1	
			гарнир	Каша гречневая	180	5	7	26	180	
			гор.напиток	Напиток из шиповника	185	0	0	11	66	
			хлеб.бел	Хлеб пшенично-ржаной	50	20	1	8	117	
			хлеб.черн.							
			<i>итого</i>			865	54	31	78	813,2
1	2	<b>Итого за день:</b>			<b>1460</b>	<b>73,4</b>	<b>47,9</b>	<b>158,8</b>	<b>1425</b>	
1	3	Завтрак	закуска	Салат из свеклы с маслом растит.	60	1	3	5	46	
			гор.блюдо	Курица тушеная с овощами	100	25	15	17	269,1	
			гарнир	Каша гречневая	150	5	7	26	180	
			гор.напиток	Напиток из шиповника	185	0	0	11	66	
			хлеб	Батон школьный	20	2	0	10	102	
			<i>итого</i>			515	33	25	69	663,1
		Завтрак2	фрукты							
			<i>итого</i>							
1	3	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1	4,5	6,1	91	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7	5	14	126	
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	100	14	14	22	190	
			гарнир	Рис припущенный	180	3	4	24	183,1	
			гор.напиток	Компот из облепихи	180	0	0	25	104	
			хлеб.бел	Хлеб пшенично-ржаной	50	2	1	8	117	
			хлеб.черн.							
			<i>итого</i>			860	27	28,5	99,1	811,1
		<b>Итого за день:</b>		<b>1375</b>	<b>60</b>	<b>53,5</b>	<b>168,1</b>	<b>1474,2</b>		

Документ подписан Электронно-подписью

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "БРОДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОРИСА ИВАНОВИЧА  
КОНЕВА", Попова Ольга Владимировна, директор

31.03.25 08:55 (MSK)

Сертификат 4A4862464B56C2F3790FFC9FBDBBE9D1A

1	4	Завтрак	закуска	Слойка с творожной начинкой	100	4	4	14	356,1
			гор.блюдо	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	250	8	21	48	137,9
			гарнир						
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	185	3	3	18	81
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	10	49
			<i>итого</i>		565	17	28	90	624
		Завтрак2	фрукты						
				<i>итого</i>					
1	4	Обед	закуска	Морковь отварная дольками	100	0,8	2	4,1	37,6
			1 блюдо	Борщ сибирский	250	2	5	13	169,47
			2 блюдо	Рагу из птицы	280	20,9	21	17,6	405,3
			гарнир						
			гор.напиток	Компот из смеси с/ф	180	1	0	19,8	81
			хлеб.бел	Хлеб пшенично-ржаной	50	2	1	8	117
			хлеб.черн.						
			<i>итого</i>		860	26,2	29	62,5	810,37
1	4	<b>Итого за день:</b>			<b>1425</b>	<b>43,2</b>	<b>57</b>	<b>152,5</b>	<b>1434,37</b>
1	5	Завтрак	закуска	Морковь отварная дольками	100	0	0	15	35
			гор.блюдо	Рагу из птицы	280	20,9	21	17,6	415,1
			гарнир						
			гор.напиток	Компот из смеси с/ф	180	0	0	23	73
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	10	73,5
			<i>итого</i>		590	22,9	21	65,6	596,6
		Завтрак2	фрукты						
				<i>итого</i>					
1	5	Обед	закуска	Свекла отварная дольками	100	0,9	0,1	5,2	25,2
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	5	4	10	156
			2 блюдо	Тефтели с соусом	100	12,5	8,1	4,8	221,3
			гарнир	Каша ячневая	180	6,1	6	35	230,5
			гор.напиток	Чай со свежей ягодой	200	0	0	12	51
			хлеб.бел	Хлеб пшенично-ржаной	50	2	1	8	117
			хлеб.черн.						
			<i>итого</i>		880	26,5	19,2	75	801
1	5	<b>Итого за день:</b>			<b>1470</b>	<b>49,4</b>	<b>40,2</b>	<b>140,6</b>	<b>1397,6</b>
2	1	Завтрак	закуска	Бутерброд с маслом	60	5	8	45	157
			гор.блюдо	Каша жидкая молоч пшенич с маслом	250	8	4	30	316
			гарнир						
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	1	0	16	68
			хлеб	Сдоба обыкновенная	40	2	0	10	69,1
			<i>итого</i>		550	16	12	101	610,1
		Завтрак2	фрукты						
				<i>итого</i>					
2	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1	6,1	5,8	81,5
			1 блюдо	Рассольник домашний	250	4	7	15	156
			2 блюдо	Колбаски куриные с соусом	100	14,4	3,2	10,1	126,4
			гарнир	Горошница	180	14,5	1,3	33,8	224,8
			гор.напиток	Компот из сушеных плодов	200	0	3	12	100
			хлеб.бел	Хлеб пшенично-ржаной	50	2	1	8	117
			хлеб.черн.						
			<i>итого</i>		880	35,9	21,6	84,7	805,7
2	1	<b>Итого за день:</b>			<b>1430</b>	<b>51,9</b>	<b>33,6</b>	<b>185,7</b>	<b>1415,8</b>
2	2	Завтрак	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1	6,1	5,8	95
			гор.блюдо	Колбаски куриные с соусом	100	14,4	3,2	10,1	126,4
			гарнир	Горошница	180	14,5	1,3	33,8	224,8
			гор.напиток	Компот из сушеных плодов	200	0,5	0	19,8	81
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	10	75

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "БРОДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОРИСА ИВАНОВИЧА  
КОНЕВА", Попова Ольга Владимировна, директор

31.03.25 08:55 (MSK)

Сертификат 4A4862464B56C2F3790FFC9FBDBE9D1A

			<i>итого</i>		610	32,4	10,6	79,5	602,2	
		Завтрак2	фрукты							
			<i>итого</i>							
2	2	Обед	закуска	Огурец соленый	100	0,7	0,1	2	17	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	200	5	4	18	134	
			2 блюдо	Плов из птицы	280	27	8	53	479	
			гарнир							
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	11	53	
			хлеб.бел	Хлеб пшенично-ржаной	50	2	1	8	117	
			хлеб.черн.							
			<i>итого</i>		830	34,7	13,1	92	800	
2	2	<b>Итого за день:</b>			<b>1440</b>	<b>67,1</b>	<b>23,7</b>	<b>171,5</b>	<b>1402,2</b>	
2	3	Завтрак	закуска	Морковь отварная дольками	100	0	0	15	48	
			гор.блюдо	Плов из птицы	280	27	8	53	410	
			гарнир							
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	0	0	11	53	
			хлеб	Батон школьный	40	5	6	22	102	
			<i>итого</i>		600	32	14	101	613	
		Завтрак2	фрукты							
			<i>итого</i>							
2	3	Обед	закуска	Салат из капусты с овощами	100	1,6	4,1	1,6	83	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	6,45	3,48	23,12	180,3	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	280	14	12	26	332,1	
			гарнир							
			гор.напиток	Напиток из облепихи	200	0	0	22	88	
			хлеб.бел	Хлеб пшенично-ржаной	50	2	1	8	117	
			хлеб.черн.							
			<i>итого</i>		880	24,05	20,58	80,72	800,4	
2	3	<b>Итого за день:</b>			<b>1480</b>	<b>56,05</b>	<b>34,58</b>	<b>181,72</b>	<b>1413,4</b>	
2	4	Завтрак	закуска	Пирог с печеню	60	5	8	76	221	
			гор.блюдо	Рассольник Ленинградский	250	6,55	4,87	26,18	185,3	
			гарнир							
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	12	56	
			хлеб	Булочка с сыром	40	2	0	10	140,2	
			<i>итого</i>		550	13,55	12,87	124,18	602,5	
		Завтрак2	фрукты							
			<i>итого</i>							
2	4	Обед	закуска	Свекла отварная	100	0,9	0,1	5,2	30,2	
			1 блюдо	Суп лапша домашняя	250	4	7	17	238,7	
			2 блюдо	Котлета рыбная любительская с соус	100	11	10	19	134,3	
			гарнир	Макароны отварные	180	4	5	24	234,1	
			гор.напиток	Компот из сушеных плодов	180	0	0	23	81	
			хлеб.бел	Хлеб пшенично-ржаной	50	2	1	8	117	
			хлеб.черн.							
			<i>итого</i>		860	21,9	23,1	96,2	835,3	
2	4	<b>Итого за день:</b>			<b>1410</b>	<b>35,45</b>	<b>35,97</b>	<b>220,38</b>	<b>1437,8</b>	
2	5	Завтрак	закуска	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	1	2	7	95	
			гор.блюдо	Котлета рыбная любительская с соус	100	11	10	19	134,3	
			гарнир	Макароны отварные	180	4	5	24	234,1	
			гор.напиток	Компот из сушеных плодов	180	0	0	23	73	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	10	65	
			<i>итого</i>		590	18	17	83	601,4	
		Завтрак2	фрукты							
			<i>итого</i>							
2	5	Обед	закуска	Морковь отварная дольками	100	0	0	15	41	
			1 блюдо	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	250	8	21	48	187,9	
			2 блюдо	Печень по-строгановски	100	12	11	27	334	
			гарнир	Пюре картофельное	180	7	11	23	141,5	
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	0	0	11	53	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "БРОДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОРИСА ИВАНОВИЧА  
КОНЕВА", Попова Ольга Владимировна, директор

31.03.25 08:55 (MSK)

Сертификат 4A4862464B56C2F3790FC9FBDBE9D1A

		хлеб.бел	Хлеб пшенично-ржаной	50	2	1	8	44	
		хлеб.черн.							
		<i>итого</i>		860	29	44	132	801,4	
2	5	<b>Итого за день:</b>		<b>1450</b>	<b>47</b>	<b>61</b>	<b>215</b>	<b>1402,8</b>	
		<b>Среднее значение за период:</b>		1436,5	52,0	42,3	176,5	1427,8	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "БРОДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОРИСА ИВАНОВИЧА  
КОНЕВА"**, Попова Ольга Владимировна, директор

31.03.25 08:55 (MSK)

Сертификат 4A4862464B56C2F3790FFC9FBDBE9D1A