

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Карганская средняя школа

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МКОУ Карганской средней школы

Борисова О.Г.

от 13.08.2026 № 37

**Перспективное меню
горячих обедов
(осенне-зимний период)**

Возрастная категория: от 11 и старше

Характеристика питающихся: Без особенностей



Неделя 1

День 1

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупa рисовая)	250	2.2	6.3	13.5	119.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	130	18.3	7.5	5.8	163.6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Итого за Обед		960	41.1	29.9	120.2	913.2
Рекомендуемая величина		800	27	27.6	114.9	816-1199.5
Процентное соотношение БЖУ			1	0.73	2.92	
Итого за день		1670	67.5	48.3	244.2	1679.4
Рекомендуемая величина за день			90	92	383	2720
Процентное соотношение БЖУ за день			100%	71.56%	361.78%	

День 2

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
ДП-6ос	Салат из квашеной капусты	100	1.6	5.1	8.3	85.4
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	5.1	2.8	18.2	118.2
54-12м	Плов с курицей	250	34.1	8.1	41.6	375.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Итого за Обед		880	47.1	16.8	122.5	828.5
Рекомендуемая величина		800	27	27.6	114.9	816-1199.5
Процентное соотношение БЖУ			1	0.36	2.6	
Итого за день		1490	63.3	31.9	211.6	1385.6
Рекомендуемая величина за день			90	92	383	2720
Процентное соотношение БЖУ за день			100%	50.39%	334.28%	

День 3

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2.1	6.2	12.1	112.9
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Итого за Обед		1030	30.6	34.3	110.3	872.2
Рекомендуемая величина		800	27	27.6	114.9	816-1199.5
Процентное соотношение БЖУ			1	1.12	3.6	
Итого за день		1670	53.5	57.6	192.6	1501.1
Рекомендуемая величина за день			90	92	383	2720
Процентное соотношение БЖУ за день			100%	107.66%	360%	

День 4

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.7	1.9	18.9	104.1
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27.4	27.5	16.7	424.2
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4.1	3	6.6	69.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Итого за Обед		1000	41.7	37.8	98.7	902.3
Рекомендуемая величина		800	27	27.6	114.9	816-1199.5
Процентное соотношение БЖУ			1	0.91	2.37	
Итого за день		1620	56.7	56.7	185	1476.4
Рекомендуемая величина за день			90	92	383	2720
Процентное соотношение БЖУ за день			100%	100%	326.28%	

День 5
Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1.6	0.3	21.5	94.6
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12.3	10	7.2	167.9
54-2соус	Соус белый основной	50	0.3	1.7	2	24.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Итого за Обед		940	30.1	27.4	114.8	824.8
Рекомендуемая величина		800	27	27.6	114.9	816-1199.5
Процентное соотношение БЖУ			1	0.91	3.81	
Итого за день		1580	46.2	58.6	176.3	1414.2
Рекомендуемая величина за день			90	92	383	2720
Процентное соотношение БЖУ за день			100%	126.84%	381.6%	

Неделя 2

День 6
Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	100	1.4	5.4	12.9	106.2
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	2.4	6.3	12.9	117.8
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.6	169.7
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Итого за Обед		980	38	27.2	136.8	943.9
Рекомендуемая величина		800	27	27.6	114.9	816-1199.5
Процентное соотношение БЖУ			1	0.72	3.6	
Итого за день		1620	59	45.1	223.4	1534.5
Рекомендуемая величина за день			90	92	383	2720
Процентное соотношение БЖУ за день			100%	76.44%	378.64%	

День 7
Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	5.1	2.8	18.2	118.2
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-3соус	Соус красный основной	50	0.7	1	4.3	29
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Итого за Обед		980	50.7	18.9	141.7	940
Рекомендуемая величина		800	27	27.6	114.9	816-1199.5
Процентное соотношение БЖУ			1	0.37	2.79	
Итого за день		1590	69.8	36.3	230.3	1526
Рекомендуемая величина за день			90	92	383	2720
Процентное соотношение БЖУ за день			100%	52.01%	329.94%	

День 8
Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2.1	6.2	12.1	112.9
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.8	15.9	6.7	236.5
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Итого за Обед		1040	34.5	37.2	114.6	930.8
Рекомендуемая величина		800	27	27.6	114.9	816-1199.5
Процентное соотношение БЖУ			1	1.08	3.32	
Итого за день		1650	54.8	54.2	203.5	1519.6
Рекомендуемая величина за день			90	92	383	2720
Процентное соотношение БЖУ за день			100%	98.91%	371.35%	

День 9
Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143	
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4	
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5	
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.1	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	
Итого за Обед		1040	34.8	33.2	134.1	974.6	
Рекомендуемая величина		800	27	27.6	114.9	816-1199.5	
Процентное соотношение БЖУ			1	0.95	3.85		
Итого за день		1680	49	64	221.1	1656	
Рекомендуемая величина за день			90	92	383	2720	
Процентное соотношение БЖУ за день			100%	130.61%	451.22%		

День 10
Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8	
54-28с	Борщ с капустой и картофелем (вариант 2)	250	1.6	3.5	8.8	72.7	
54-12м	Плов с курицей	250	34.1	8.1	41.6	375.5	
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	
Пром.	сдоба обыкновенная	100	8.1	5.3	54.9	299.7	
Итого за Обед		960	49.2	27.8	147.1	1034.8	
Рекомендуемая величина		800	27	27.6	114.9	816-1199.5	
Процентное соотношение БЖУ			1	0.57	2.99		
Итого за день		1600	71.3	48.1	248.9	1712.5	
Рекомендуемая величина за день			90	92	383	2720	
Процентное соотношение БЖУ за день			100%	67.46%	349.09%		

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	
-----------------	-------	-------	------	----------	--

					Эн. ценность	
Средние показатели за Завтрак	636	19.3	21	89.6	624	
Средние показатели за Обед	981	39.8	29.1	124.1	916.5	
Средние показатели за период	1617	59.1	50.1	213.7	1540.5	
Соотношение БЖУ		1,0	0.85	3.62		
Процент от общей массы пищевых веществ		18%	16%	66%		