

Согласовано:
Директор:
Проскуркина А.Г.
Подпись: *А.Г. Проскуркина*
01 января 2026 г.

Утверждаю:
ИП Штейман Г.З.
Подпись: *Г.З. Штейман*

Примерное цикличное 10-ти дневное меню на завтраки, обеды на 2026 учебный год

для МБОУ "СОШ № 17" г Балахны Нижегородской области

День 1 Дети от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)					
	Завтрак						Са	Мг	Р	Fe	В	С	А			
41/09	Масло сливочное	10	0,1	8,20	0,10	74,30	1	0	2	0	0	0	0,07			
ТТК	Фрукт свежий	100	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0	9,8	0			
390	Каша манная с маслом	205	15,9	10	39,1	310	170	36	170	0,8	0,1	1,8	0,1			
942	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0	0,1	0			
ТТК	Батон пшеничный	40	2	0,5	14,3	70	20	0	0	1	0,2	0	0			
	Всего:	555	19	19,4	83,7	585,3	285	63	211	7,2	0,3	11,7	0,17			
	Обед															
206	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	5	5,90	28,75	46,60	26	99	1,2	0,1	7,1	0	0			
651	Курица запеченная	100	8,44	12,11	19,22	310	10	10	53	1	0,3	0	0			
378	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,76	43,92	295,20	15	133	201	4,5	0,2	0	0			
ТТК/ПР	Сок фруктовый	200	0	0,00	22,40	90,00	14	8	14	2,8	0,02	4	0			
ТТК	Хлеб ржаной	80	5,2	0,96	13,32	139,64	28	0	0	1,5	0,2	0	0			
	Всего:	810	28,84	27,73	127,61	881,44	93	250	269,2	9,9	7,82	4	0			
	Итого:		47,84	47,13	211,31	1466,74	378	313	480,2	17,1	8,12	15,7	0,17			

День 2 Дети от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)					
	Завтрак						Са	Мг	Р	Fe	В	С	А			
645	Плов с курицей (филе)	250	18,13	20,00	81,00	531,25	10	10	53	0,8	0,3	0	0			
959	Какао с молоком	200	0,8	3,00	3,60	53,50	124	27	109	0,8	0	1,3	0			
ТТК	Батон пшеничный	20	1	0,25	7,15	35	10	0	0	0,5	0,1	0	0			
ТТК	Хлеб ржаной	80	5,2	0,96	13,32	139,64	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0			
	Всего:	550	25,13	24,21	105,07	759,39	154,5	51,1	209,4	3,47	0,45	1,3	0			
	Обед															
187	Щи из свеж капусты с картоф на к/б	250	8,5	7,75	8,75	140,00	20	32	99	1,2	0,1	5,3	0			
668	Котлеты, рубленые из кур	100	11,1	17,55	50,55	222,20	10	10	53	1	0,3	0	0			
299	Пюре картофельное	180	8,52	6	51	468	46	33	99	1,2	0	0,4	0,1			
942	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0	0,1	0			
ТТК	Хлеб ржаной	80	5,2	0,96	13,32	139,64	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0			
	Всего:	810	33,52	32,36	133,72	1010,84	91,5	93,1	306,4	5,47	0,45	5,8	0,1			
	Итого:		58,7	56,6	238,8	1770,2	246,0	144,2	515,8	8,9	0,9	7,1	0,1			

День 3 дети от 12 до18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)					
Завтрак							Са	Mg	P	Fe	В	С	А		
ТК/ПР	КМЛ Йогурт 1/100	100	2,8	3,2	8	75	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20		
469	Запеканка из творога со сгущ. молоком	200	14,6	16,00	39,00	352,00	292	41	363	1	0,1	0	0,1		
ТК/ПР	Сок фруктовый	200	0	0,00	22,40	90,00	14	8	14	2,8	0,02	4	0		
ТТК	Батон пшеничный	50	2,5	0,63	17,88	87,5	20	0	0	1	0,2	0	0		
	Всего:	550	19,9	19,83	87,28	604,5	549	59,5	487	4,9	0,36	4,6	20,1		
Обед															
170	Борщ из свеж. капусты с картоф. на к/б	250	8,5	7,75	8,75	310,00	20	32	99	1,2	0,1	5,3	0		
618	Тедфтели из мяса с соусом	100	10	15,8	45	202	12	21	136	1,8	0,08	0	0,06		
688	Макароны отварные	180	6,48	5,88	33,48	213,6	6	8	35	0,8	0,1	0	0		
868	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,00	23,20	90,00	26	0	0	1,4	0,2	0	0		
ТТК	Хлеб ржаной	80	5,2	0,96	13,32	139,64	21	28,2	94,8	2,34	0,1	0	0		
	Всего:	810	31,18	30,39	123,75	956,24	85	89,2	364,8	7,54	0,58	5,3	0,06		
	Итого:		51,08	50,22	211,03	1559,74	634	148,7	851,8	12,44	0,94	9,9	20,16		

День 4 дети от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)					
Завтрак							Са	Mg	P	Fe	В	С	А		
424	Яйцо вареное 1/40 гр	40	5,1	4,60	0,30	63,00	22	4,8	76,8	1	0,03	0	100		
Проквз	Кондитерское изделие в инд. Упаковке	25	4,5	2,4	9,4	14	6,9	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0		
390	Каша "Дружба" с маслом	205	7,5	12,3	49,6	325,5	15	133	201	4,5	0,2	0	0		
942	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0	0,1	0		
ТТК	Батон пшеничный	80	4	1	28,6	140	20	0	0	1	0,2	0	0		
	Всего:	560	21,3	20,4	98	583,5	68,9	155	320,6	8,2	0,49	0,1	100		
Обед															
208	Суп картофельный с макар. изд. на к/б	250	6	5	17,5	139	9	18	73	1	0,1	5,2	0		
486	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	16,7	15,7	21	245	56,7	34,3	194,64	2,8	0,05	3,7	0,6		
378	Рис отварной	180	4,44	7,56	47,5	222	1	19	62	0,5	0	0	0		
869	Кисель из ягод	200	0,2	0,8	37,5	121,36	7	4	4	0,9	0	4,1	0		
ТТК	Хлеб ржаной	80	5,2	0,96	13,32	139,64	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0		
	Всего:	810	32,54	30,02	136,82	867	84,2	89,4	381,04	6,37	0,2	13	0,6		
	Итого:		53,8	50,4	234,8	1450,5	153,1	244,4	701,6	14,6	0,7	13,1	100,6		

День 5														Дети от 12 до 18 лет									
№ раскл	Наименование блюда				Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы			Витамины										
	Завтрак									Са	Мг	Р	Fe	В	С	А							
42	Сыр порционно				20	7,2	11,00	11,50	173,00	249	13	145	0,4	0,2	0	0							
591	Гуляш из мяса				100	6,9	10,67	14,8	134,68	16	16	23	1,1	0,1	0,6	0							
688	Макароны отварные				180	6,48	5,88	33,48	213,6	6	8	35	0,8	0,1	0	0							
859	Компот из свежих фруктов				200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0	3,8	0							
ТТК	Батон пшеничный				20	1	0,25	7,15	35	10	0	0	0,5	0,1	0	0							
ТТК	Хлеб ржаной				40	2,6	0,48	6,66	69,32	21	28,2	94,8	2,34	0,1	0	0							
	Всего:				560	24,28	28,38	89,49	690,6	306	69,2	300,8	5,34	0,6	4,4	0							
	Обед																						
50	Овощи соленные				100	0,83	0	2,5	13,33	14	8	25	0,4	0	6	0							
202	Суп из овшей на мясном, бульоне				250	3,2	10,7	14	111	18	20	44	0,9	0,1	11,9	0							
626	Запеканка картофель с мясом и суб пр				205	16,4	9,8	77	450	19	44	143	1,8	0,2	4,3	0							
ТТК/ПР	КМЛ питьевой				200	5,6	6,4	16	150	446	21	220	0,2	0,08	0,12	40							
ТТК	Хлеб ржаной				60	3,9	0,72	10	104	28	0	0	1,5	0,2	0	0							
	Всего:				815	29,93	27,62	119,5	828,33	525	93	432	4,8	0,58	22,32	40							
	Итого					54,2	56,0	209,0	1518,9	831,0	162,2	732,8	10,1	1,2	26,7	40,0							

День 6															Дети от 12 до 18 лет														
№ раскл	Наименование блюда					Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)					Витамины (мг)													
	Завтрак										Са	Мг	Р	Fe	В	С	А												
ТТК	Фрукт свежий					100	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0	9,8	0												
390	Каша молочная рисовая с маслом					205	21,16	19,8	53,03	392,8	38	170	0,8	0,1	1,6	0	0												
942	Чай с сахаром и лимоном					207	0,3	0,10	10,30	43,00	8	5	10	0,9	0	2,9	0												
ТТК	Батон пшеничный					40	2	0,5	14,3	70	20	0	0	1	0,2	0	0												
	Всего:					552	24,26	21	97,73	595,8	155	198	41,8	6,5	1,8	12,7	0												
	Обед																												
206	Суп картофельный с бобовыми и куриц					255	8,08	10,16	29,33	75,48	26	99	1,2	0,1	7,1	0	0												
651	Курица запеченная					100	8,44	12,11	19,22	310	10	10	53	1	0,3	0	0												
688	Макароны отварные					180	6,48	5,88	33,48	213,6	6	8	35	0,8	0,1	0	0												
868	Компот из смеси сухофруктов					200	1	0,00	23,20	90,00	26	0	0	1,4	0,2	0	0												
ТТК	Хлеб ржаной					80	5,2	0,96	13,32	139,64	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0												
	Всего:																												
	Итого:					815	29,2	29,11	118,55	828,72	78,5	131,1	136,6	4,47	7,75	0	0												
							53,46	50,11	216,28	1424,52	233,5	329,1	178,4	10,97	9,55	12,7	0												

День 7

Дети от 12 до 18 лет

№ раскп	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)					
	Завтрак						Са	Mg	P	Fe	В	С	А		
50	Овощи соевые	100	0,83	0	2,5	13,33	14	8	25	0,4	0	6	0		
590	Жаркое по-домашнему с мясом	200	13	21	46	385	20	34	72	2	0	7,2	0		
ТТК/ПР	Сок фруктовый	200	0	0,00	22,40	90,00	14	8	14	2,8	0,02	4	0		
ТТК	Батон пшеничный	40	2	0,5	14,3	70	20	0	0	1	0,2	0	0		
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	3,33	34,66	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0		
	Всего:	560	17,13	21,74	88,53	592,99	78,5	64,1	158,4	7,37	0,27	17,2	0		
	Обед:														
187	Щи из свеж капусты с картоф на м/б	250	8,5	7,75	8,75	140,00	20	32	99	1,2	0,1	5,3	0		
668	Котлеты, рубленные из кур	100	11,1	17,55	50,55	222,20	10	10	53	1	0,3	0	0		
378	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,76	43,92	295,20	15	133	201	4,5	0,2	0	0		
942	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0	0,1	0		
ТТК	Батон пшеничный	20	1	0,25	7,15	35	10	0	0	0,5	0,1	0	0		
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,9	0,72	10	104	28	0	0	1,5	0,2	0	0		
	Всего:	810	34,9	35,13	130,47	837,4	88	179	361	9,6	0,9	5,4	0		
	Итого:		52,03	56,87	219	1430,39	166,5	243,1	519,4	16,97	1,17	22,6	0		

День 8

Дети от 12 до 18 лет

№ раскп	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)					
	Завтрак						Са	Mg	P	Fe	В	С	А		
ТТК/ПР	КМЛ Йогурт 1/100	100	2,8	3,2	8	75	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20		
469	Запеканка из творога со слив. молоком	200	14,6	16,00	39,00	352,00	292	41	363	1	0,1	0	0,1		
868	Комлот из смеси сухофруктов	200	1	0,00	23,20	90,00	26	0	0	1,4	0,2	0	0		
ТТК	Батон пшеничный	50	2,5	0,63	17,88	87,5	20	0	0	1	0,2	0	0		
	Всего:	550	20,9	19,83	88,08	604,5	561	51,5	473	3,5	0,54	0,6	20,1		
	Обед:														
197	Рассольник Ленинградский на м/б	250	13,99	15,16	28,14	263,46	26	99	1,2	0,1	7,1	0	0		
608	Котлета из мяса	100	5,33	10	36,66	233,3	8	14	90,66	1,2	0,053	0	0,04		
688	Макаронь отварные	180	6,48	5,88	33,48	213,6	6	8	35	0,8	0,1	0	0		
ТТК/ПР	Сок фруктовый	200	0	0,00	22,40	90,00	14	8	14	2,8	0,02	4	0		
ТТК	Хлеб ржаной	80	5,2	0,96	13,32	139,64	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0		
	Всего:	810	31	32	134	940	64,5	143,1	188,26	6,07	7,323	4	0,04		
	Итого:		51,9	51,8	222,1	1544,5	625,5	194,6	661,3	9,6	7,9	4,6	20,1		

День 9 Дети от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)					
	Завтрак						Ca	Mg	P	Fe	B	C	A			
424	Яйцо вареное 1/40 гр	40	5,1	4,60	0,30	63,00	22	4,8	76,8	1	0,03	0	100			
Промзв	Кондитерское изделие в инд. Упаковке	25	4,5	2,4	9,4	14	6,9	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0			
390	Каша "Дружба" с маслом	205	7,5	12,3	49,6	325,5	15	133	201	4,5	0,2	0	0			
942	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0	0,1	0			
ТТК	Батон пшеничный	80	4	1	28,6	140	20	0	0	1	0,2	0	0			
	Всего:	550	21,3	20,4	98	583,5	68,9	155	320,6	8,2	0,49	0,1	100			
	Обед															
208	Суп картофельный с макар на м/б	250	14	19,25	32	122,5	9	18	73	1	0,1	5,2	0			
591	Гуляш из мяса	100	6,9	10,67	14,8	134,68	16	16	23	1,1	0,1	0,6	0			
299	Пюре картофельное	180	8,52	6	51	468	46	33	99	1,2	0	0,4	0,1			
859	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0	3,8	0			
ТТК	Хлеб ржаной	80	5,2	0,96	13,32	139,64	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0			
	Всего:	810	34,72	36,98	127,02	929,82	85,5	85,1	245,4	4,67	0,25	10	0,1			
	Итого		56,0	57,4	225,0	1513,3	154,4	240,1	566,0	12,9	0,7	10,1	100,1			

День 10 Дети от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)					
	Завтрак						Ca	Mg	P	Fe	B	C	A			
651	Курица запеченная	100	8,44	12,11	19,22	310	10	10	53	1	0,3	0	0			
688	Макароны отварные	180	6,48	5,88	33,48	213,6	6	8	35	0,8	0,1	0	0			
958	Кофейный напиток	200	2,7	1,9	12,5	15,08	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,1			
ТТК	Батон пшеничный	40	2	0,5	14,3	70	20	0	0	1	0,2	0	0			
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	6,66	69,32	21	28,2	94,8	2,34	0,1	0	0			
	Всего:	560	22,22	20,87	96,16	678	142	56,2	245,8	5,24	1	0,9	0,1			
	Обед															
170	Борщ из свеж капусты с картоф на к/б	250	8,5	7,75	9,75	287,00	20	32	99	1,2	0,1	5,3	0			
645	Плов с курицей (Филе)	250	18,13	20,00	81,00	531,25	10	10	53	1	0,3	0	0			
942	Чай с сахаром и лимонном	207	0,3	0,10	10,30	43,00	8	5	10	0,9	0	2,9	0			
ТТК	Хлеб ржаной	100	6,5	1,16	12,5	174,55	28	0	0	1,5	0,2	0	0			
	Всего:	807	33,43	29,01	113,55	1035,8	66	47	162	4,6	0,6	8,2	0			
	Всего:		56,7	49,9	209,7	1713,8	208,0	103,2	407,8	9,8	1,6	9,1	0,1			
	Итого: по меню:(3+0)		534,7	526,4	2197,0	15392,7	3630,0	2122,6	5615,1	123,4	32,8	131,6	281,4			
	Среднее за день:		53,47	52,64	219,7	1539,27	363	212,26	561,51	12,34	3,28	13,16	28,14			
	Итого по завтраку:		215,4	216,1	932,0	6278,1	2368,8	922,6	2768,4	59,9	6,3	53,6	240,5			
	Итого по обеду		319,3	310,4	1265,0	9114,6	1261,2	1200,0	2846,7	63,5	26,5	78,0	40,9			

В меню используются соль йодированная

Примерное циклическое 10-ти дневное меню составлено по "Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий"
 Авторы-составители: А.И.Здобное, В.А.Цыганенко, ООО"Издательство Арий" 2009г.

Расход по дням

№		Расход по дням										Среднее		Стандарт		абсолют	
наименование		1-й.	2-й.	3-й.	4-й.	5-й.	6-й.	7-й.	8-й.	9-й.	10-й.	итого	за день	ное значение	ное, %	ное, %	
												692	69,2	70	98,9		
1	Молоко	100	90	75	101		100		75	101	50	200	20	36	55,6		
2	Кисломолочные			100					100			200	20	36	55,6		
3	Творог			169					169			338	33,8	12	281,7		
4	Сметана			5					5		10	20	2	2	100		
5	Сыр					20						20	2	3	66,7		
6	Масло					79		79				158	15,8	15,6	101,3		
7	Субпродукты печень											0	0	8	0		
8	Птица		30								80	110	11	10,6	103,8		
9	Рыба											0	0	15,4	0		
10	Яйцо			5,4	40				5,4	40		90,8	9,08	8	113,5	51,9	
11	Картофель							194				194	19,4	37,4	42,2	64	
12	Овощи		135			15		120				270	27	64	42,2	64	
13	Фрукты свежие	100				45	110					255	25,5	37	68,9		
14	Фрукты сухие								45			45	4,5	4	112,5		
15	Соки фруктовые			200				200				400	40	40	100		
16	Хлеб ржаной		40			40		20			40	140	14	24	58,3		
17	Хлеб пшеничный	40	20	48	80	20	40	40	50	80	40	418	41,8	40	104,5		
18	Крупы	40	50	15			40			20		125	12,5	10	125		
19	Макаронные изделия					30					30	60	6	4	150		
20	Мука пшеничная			15		10			15			40	4	4	100		
21	Масло сливочное	15		12	8	12	5		11,5	5	8	71,5	7,15	7	102,1		
22	Масло растительное			8		7		7	8		7	37	3,7	3,6	102,8		
23	Кондитерские изделия				25					25		50	5	3	166,7		
24	Чай	1			1		1			1		4	0,4	0,4	100		
25	Какао		4									4	0,4	0,24	166,7		
26	Кофейный напиток										4	4	0,4	0,4	100		
27	Дрожжи											0	0	0,06	0		
28	Сахар	8	10	10	8	10	10		10	10	10	76	7,6	7	108,6		
29	Специи			2					2			4	0,4	0,4	100		
30	Крахмал			4					4			8	0,8	0,8	100		
31	Соль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	100		

Бедность контроля за рационом питания. Циклическое меню на обед (с 12 до 18 лет) 30 %

№	Наименование	Расход по дням										Итого	Среднее за день	Стандартное значение	
		1-й.	2-й.	3-й.	4-й.	5-й.	6-й.	7-й.	8-й.	9-й.	10-й.			относительное	абсолютное
1	Молоко		30	10					21	30		91	9,1	10,5	86,7
2	Кисломолочные					200						200	20	54	37
3	Творог											0	0	18	0
4	Сметана	20		12,5			20					52,5	5,25	3	175
5	Сыр											0	0	4,5	0
6	Мясо			34		42,8			79	79		234,8	23,48	23,4	100,3
7	Птица	60	54				60	54			30	258	25,8	15,9	162,3
8	Рыба				90							90	9	23,1	39
9	Субпродукты					40						40	4	12	33,3
10	Яйцо		15	13		20		15	20			83	8,3	12	69,2
11	Картофель	67	135	27	75	156	50	30	75	230	20	865	86,5	56,1	154,2
12	Овощи	60	94	135	85	180	50	81	80	50	147	962	96,2	96	100,2
13	Фрукты свежие				20					45	110	175	17,5	55,5	31,5
14	Фрукты сухие			30			30					60	6	6	100
15	Соки фруктовые	200							200			400	40	60	66,7
16	Хлеб ржаной	80	80	80	80	60	80	60	80	80	60	740	74	36	205,6
17	Хлеб пшеничный		50	20		20		70	40			200	20	60	33,3
18	Крупы	82			35		5	32	3	5	20	177	17,7	15	118
19	Макаронные изделия			31	5		31		31			103	10,3	6	171,7
20	Мука пшеничная			30						30		60	6	6	100
21	Крахмал				12							12	1,2	1,2	100
22	Масло сливочное	8	8	8	15	10	8	10	13	20		100	10	10,5	95,2
23	Масло растительное	5	5	7	6	6	4	7	7	6,5	4	57,5	5,75	5,4	106,5
24	Кондитерские изделия											0	0	4,5	0
25	Чай		1					1			1	3	0,3	0,6	50
26	Какао											0	0	0,36	0
27	Кофейный напиток											0	0	0,6	0
28	Дрожжи											0	0	0,09	0
29	Сахар		15	10	20		10	15		20	15	105	10,5	10,5	100
30	Соль	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	15	1,5	1,5	100
31	Специи	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	6	0,6	0,6	100