

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы _____



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Ткаченко Е.Г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

И пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезона осень-зима

2025-2026 учебного года

Возрастная категория учащихся старше 12 лет

День первый
 Неделя первая
 Сезон осенне-зимний
 Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
384	Каша молочная манная	15/15/250	4,77	6,51	34,37	207,18	0,03	8	0,05	97	145	47	1,3
944	Чай с лимоном	30 / 50	3,87	10,19	24,82	194,04	0,15			116	193	1,5	1,2
		1/200	0,3	0	15,2	60	0,06	5	0,1	26	21	11	0,1
	Итого		8,94	16,7	74,39	461,22	0,24	13	0,15	239	359	59,5	2,6
	ОБЕД												
58	Салат из помидоров свежих	1/100	1,31	3,6	3,4	53,37	0,03	15		39	28	14	0,6
200	Суп картофельный с рыбн. конс.	15/300	7,26	3,63	26,63	196,27	0,06	2,6		153	305	18	0,6
688	Макароны отварные	1/200	16,53	16,67	58,87	374	0,3	0,9	0,29	42	224	39	1
643	Курица тушенная в соусе	100 / 30	15,13	11,13	8,37	318,6	0,32	10,9	0,3	272	119	15	1,4
868	Компот из сухофруктов витамин.	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	1,6
	Итого		43,664	35,63	151,93	1175,84	0,97	37,9	0,59	626	810	138	6,4
	ПОЛДНИК												
б/н	Йогурт сливочный	1/115	4,9	4,5	7,6	50,5	0,09	6	0,08	27	98	16,2	0,11
1058	Булочка нарезная	1/80	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
	Итого		12,3	12,4	30,1	264,84	0,18	6	0,08	73	261	37,2	1,61
	Всего		64,904	64,73	256,42	1901,9	1,39	56,9	0,82	938	1430	234,7	10,61

День
 Неделя
 Сезон
 Возраст

второй
 первая
 осенне-зимний
 старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
438	Омлет натуральный	1/110	12,4	2,73	23,58	182,75	0,15		0,15	188	280	32	0,5
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,6	0	31,4	134	0,02	11,8		16	14	8	0,4
	Итого		13	2,73	54,98	316,75	0,17	11,8	0,15	204	294	40	0,9
	ОБЕД												
59	Салат из свежих огурцов и помидо	1/100	1,2	4	2,7	52	0,02	4,1	0,05	35	70	12,5	0,5
170	Щи из свежей капусты и картофеля	1/300/15	15,5	18,41	35,62	409,07	0,07	24,8		78	224	30	0,9
679	Гречка отварная	1/200	15,31	11,45	31,77	153,83	0,16			24	144	98	3,2
610	Котлета мясная с соусом	100/30	6,55	11,35	45,75	402,5	0,03			8,75	100	16	0,7
867	Компот из кураги	1/200	0,1	0	26,4	102	0,02	2,6		20	20	12	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		42,46	45,61	166,84	1237,4	0,36	31,5	0,05	175,8	590	175,5	6,3
	ПОЛДНИК												
б/н	Пирожок со сгущенкой	80 / 50	7,91	15,72	14,98	230	0,08			22	102	15	1,5
б/н	Сок натуральный	1/200	1,1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4
	Итого		8,91	15,72	30,08	340	0,12	8	0	62	138	35	1,9
	Всего		64,37	64,06	251,9	1894,15	0,65	51,3	0,2	441,8	1022	250,5	9,1

День	третий
Неделя	первая
Сезон	осенне-зимний
Возраст	старше 12 лет

старше 12 лет																
Возраст		Прием пищи, наименование блюда			Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
№ рецептуры						Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
		ЗАВТРАК														
469	Зелеанка из творога со смет.соус.			200 / 30	15,67	17,87	48,27	790,82	0,24	9,7	0,18	240	387	38	2,1	
1008	Напиток лимонный			1/200	0,1	0	25,2	96		6			12	4	4	0,2
	Итого				15,77	17,87	73,47	886,82	0,24	15,7	0,18	252	391	42	2,3	
	ОБЕД															
55	Салат из огурцов			1/100	2,6	5	3,1	69	0,04	0,02	0,06	46	55	15	0,75	
187	Щи с мясом			15 / 300	12,66	8,45	65,76	109,65	0,08	4		159	116	29	1	
694	Картофельное пюре			1/200	9,33	8,2	37,67	110,97	0,05			107	69	12	1	
486	Рыба тушенная в томате +			100 / 30	11,6	15,65	2,6	284	0,03		‡	96	140	15	0,8	
1010	Напиток яблочный			1/200	0,2	0	15	58				12	8	6	0,8	
б/н	Хлеб пшеничный			1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6	
	Итого				40,19	37,7	148,73	749,62	0,26	4,02	0,06	430	420	84	4,95	
	ПОЛДНИК															
1058	Пирожок с повидлом			40 / 50	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09				46	163	21	1,5
б/н	Снежок			1/200	0,8	1,1	11,3	45,5	0,02	6	0,07	14	14	8	0,5	
	Итого				8,2	9	33,8	259,84	0,11	6	0,07	60	177	29	2	
	Всего				64,16	64,57	256	1896,28	0,61	25,72	0,31	742	988	155	9,25	

День
 Неделя
 Сезон
 Возраст

четвертый
 первая
 осенне-зимний
 старше 12 лет

Возраст														старше 12 лет													
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества																
	Б	Ж		У	В1	С		А	Ca	P	Mg	Fe															
ЗАВТРАК																											
384	Каша молочная рисовая		1/200	12,31	11,45	31,77	53,83	0,16				24	144	98	3,2												
1	Бутерброд с маслом		30 / 50	12,47	16,8	8,9	172,67	0,15	12	0,16		181	232	32	0,7												
943	Чай с сахаром		1/200	0,6	0	31,4	134	0,02	1,8			16	14	8	0,4												
	Итого			25,38	28,25	72,07	360,5	0,33	13,8	0,16		221	390	138	4,3												
ОБЕД																											
79	Салат из свежей капусты		1/100	1,4	4,1	3	57	0,03	12	0,17		38	37	15	0,6												
200	Суп картофельный с курицей		1/300/15	2,36	7,39	28,41	126,95	0,2	15			187	232	38	1,4												
694	Гороховое пюре		1/200	4,2	9	15,87	218	0,2	7,3	0,5		96	112	40	1,1												
618	Тефтели с соусом		80 / 430	16,35	7,15	26,25	487	0,08	0,3	1		188	471	31	1,1												
859	Компот из яблок		1/200	0,1	0	24,2	93		9,2			13	4	4	0,3												
б/н	Хлеб ржано- пшеничный		1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06				12	53	12	0,6												
	Итого			27,21	28,24	122,43	1097,95	0,57	43,8	1,67		534	609	140	5,1												
ПОЛДНИК																											
747	Катлета в тесте		1/90	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09				46	163	21	1,5												
883	Кисель витаминизированный		1/200	1	0	15,1	110	0,04	8			40	36	20	0,4												
	Итого			8,4	7,9	37,6	324,34	0,13	8	0		86	199	41	1,9												
	Всего			60,99	64,39	232,1	1782,79	1,03	65,6	1,83		841	1198	319	11,3												

День
Неделя
Сезон
Возраст

Возраст		Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рецептуры	старше 12 лет				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
		ЗАВТРАК														
679		Гречка отварная		15/15/250	7,87	4,875	19,125	130	0,05		25	127	45	1		
671		Бигочки из курицы		30 / 50	12,11	5,68	77,25	362,38	0,06	32	147	123	13,2	0,6		
868		Компот из сухофруктов		1/200	0,1	0	25,2	96		6	12	4	4	0,2		
		Итого			20,08	10,555	121,575	588,38	0,11	32	184	254	62,2	1,8		
		ОБЕД														
58		Салат из помидор		1/100	1,5	4	11	86	0,06	20	32	53	33	0,5		
216		Суп вермешелевый с мясн. фрик.		1/300/15	15,51	20	2,75	257,82	0,09	19	188	231	39	1,4		
601		Плов из говядины		1/200	6,89	9,2	21,93	206,7	0,15		113	213	2,7	0,7		
867		Компот из урюка		1/200	0,2	0	15	58	+		12	8	6	0,8		
б/н		Хлеб пшеничный		1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06		10	32	7	0,6		

[illegible]

День
 Неделя
 Сезон
 Возраст

первый
 вторая
 осенне-зимний
 старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
378	ЗАВТРАК	1/110	10,7	8,02	17,73	187,3	0,17	10	0,14	46	164	24,4	0,7
1008	Каша молочная гречневая	1/200	1,2	0	32,6	130	0,04	6		20	16	12	1
	Напиток лимонный												
	Итого		11,9	8,02	50,33	317,3	0,21	16	0,14	66	180	36,4	1,7
	ОБЕД												
55	Салат из огурцов	1/100	2,6	5	3,1	69	0,04	0,02	0,06	46	55	15	0,75
170	Борщ с мясом	15/300	14,85	17,63	19,38	292,6	0,12	1,51		48	163	36	5,2
685	Пюре гороховое	1/200	7	4,2	44,3	294	0,12			147	157	13	5
610	Пюре из кукурузы	100 / 30	15,85	19,4	2,6	298,34	0,03			23	440	15	1
867	Компот из урюка	1/200	0,1	0	24,2	93	0,06	9,2		13	4	4	0,3
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118				10	32	7	0,6
	Итого		44,2	46,63	118,18	1164,94	0,37	10,73	0,06	287	551	90	12,85
	ПОЛДНИК												
883	Кисель витаминизированный	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4
1052	Ватрушка с творогом	1/90	7,4	9,4	73,1	307	0,13			26	84	30	1,4
	Итого		8,4	9,4	88,2	417	0,17	8	0	66	120	50	1,8
	Всего		64,5	64,05	256,71	1899,24	0,75	34,73	0,2	419	851	176,4	16,35

День
 Неделя
 Сезон
 Возраст

второй
 вторая
 осенне-зимний
 старше 12 лет

Сезон

Весенне-летний

Возраст

старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
463	Сырники из творога со смет. соусом	1/200	11,81	2,79	30,11	187,16	0,16				24	144	98	3,2
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15	58					12	8	6	0,8
	Итого		12,01	2,79	45,11	245,16	0,16	0	0	36	152	104	4	
	УБЕД													
59	Салат из огурцов и помидор	1/100	1,3	7,4	8,5	106	1,2	7,7	1	29	32	15	1,6	
224	Суп рисовый с мясн. фрик.	15 / 300	15,51	11,41	33,8	380,2	0,06	24		79	224	30	1	
694	Картофельное пюре	1/200	1	8,2	51,4	204	0,01		13	48	164	18	0,2	
511	Катлета рыбная	100 / 30	12,48	16,8	8,9	172,68	0,45	12	0,16	181	232	32	0,7	
868	Компот из сухофруктов	1/200	0,1	0	26,4	102	0,02	2,6		20	18	12	0,4	
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6	
	Итого		34,19	44,21	153,6	1082,88	1,5	46,3	14,16	367	702	114	4,5	
	ПОЛДНИК													
1058	Пирожок со спущенной	1/90	13,9	9,6	20,1	224	0,08	0,2	6	130	188	22	0,9	
б/н	Сок фасованный	1/200	0	0	30,6	118		3		12	6	4	0,6	
	Итого		13,9	9,6	50,7	342	0,08	3,2	6	142	194	26	1,5	
	Всего		60,1	56,6	249,41	1670,04	1,74	49,5	20,16	545	1048	244	10	

День
Неделя
Сезон
Возраст

третий
вторая
осенне-зимний
старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
438	Омлет натуральный	200 / 30	19,25	19,87	66	495	0,3	15	0,18	260	402	55	2
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,1	0	25,2	96		8		12	4	4	0,2
	Итого		19,35	19,87	91,2	591	0,3	23	0,18	272	406	59	2,2
	ОБЕД												
79	Салат из свежей капусты	1/100	1,2	4	2,7	52	0,02	4,1	0,05	35	70	12,5	0,5
200	Суп картофельный с курицей	15 / 300	6,91	11,45	51,04	115,46	0,25	20,3	0,25	175	319	41	1,2
682	Рис отарной	1/200	4,2	9	15,87	218	0,2	7,3	0,5	96	112	40	1,1
608	Шницель с соусом	100 / 30	19,7	12,025	15,97	438	0,03	0,7		148	127	25	1,5
944	Чай с лимоном	1/200	0,6	0	21,4	134	0,02	1,8		16	14	8	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		36,41	36,875	131,58	1075,46	0,58	34,2	0,8	480	674	133,5	5,3
	ПОЛДНИК												
747	Пирожок с повидлом	80 / 50	7,93	8	19,17	154,89	0,13		0,08	96	163,2	21,8	0,7
б/н	Сок натуральный	1/200	0,4	0	14,4	81		6		14	2	4	0,6
	Итого		8,33	8	33,57	235,89	0,13	6	0,08	110	165,2	25,8	1,3
	Всего		64,09	64,745	256,35	1902,35	1,01	63,2	1,06	862	1245	218,3	8,8

День
Неделя
Сезон
Возраст

Возраст		старше 12 лет														
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК															
384	Каша молочная "Дружба"	1/200	7	4,2	25,3	294			0,12			147	157	13	5	
959	Какао	100 / 30	14,7	12,025	15,97	138,14			0,03	0,7		148	127	25	1,5	
б/н	Хлеб пшеничный	1/200	0,1	0	24,2	93				9,2		13	4	4	0,3	
		1/50	3,8	0,4	46	118			0,06			10	32	7	0,6	
	Итого		25,6	16,625	111,47	643,14			0,21	9,9	0	318	320	49	7,4	
	ОБЕД															
100	Винегрет	1/100	1,31	3,6	3,4	53,37			0,03	15		39	28	14	0,6	
206	Суп гороховый	1/300	2,52	5,4	16,32	132,29			0,1	6,9	0,26	174	223	31	0,1	
679	Гречка отварная	1/200	6,89	9,2	21,93	206,7			0,15			113	213	2,7	0,7	
610	Заплетя московская	100 / 30	15,13	19,3	8,37	378,6			0,32	10,9	0,3	272	149	15	1,4	
1010	Напиток апельсиновый	1/200	0,1	0	26,4	102			0,02	2,6		20	18	12	0,4	
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116			0,06			12	53	12	1,6	
	Итого		28,75	38,1	101,12	988,96			0,68	35,4	0,56	630	654	86,7	4,8	
	ПОЛДНИК															
1058	Плюшка	1/90	9,91	9,352	28,87	217,93			0,1			115	75,8	12,1	1,1	
б/н	Йогурт	1/200	0,2	0	15	58						12	8	6	0,8	
	Итого		10,11	9,352	43,87	275,93			0,1	0	0	127	83,8	18,1	1,9	
	Всего		64,46	64,077	256,46	1908,03			0,99	45,3	0,56	1075	1058	153,8	14,1	

День пятый
 Неделя вторая
 Сезон осенне-зимний
 Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
392	ЗАВТРАК											
	Запеканка рисовая с творогом	15/15/250	12,2	31,87	42	0,1			30	133	48	1,3
944	Чай с лимоном	1/200	0,3	0	15,2		2,2		16	8	6	0,8

	Итого		12,5	31,87	57,2	0,1	2,2	0	46	141	54	2,1
	ОБЕД											
58	Салат из помидоров свежих											
132	Рассольник	15 / 300	2,36	3,14	13,02	0,21	15		187	232	38	1,4
688	Макаорны отварные	1/200	10,31	5,45	31,77	0,16			24	144	98	3,2
643	Курица тушенная в соусе	100 / 30	15,34	11,09	4,43	0,06	4		52,5	103	26	1,3
1010	Напиток яблочный	1/200	0,6	0	31,4	0,02	14,5		16	14	8	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	46	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		32,41	20,08	126,62	0,51	33,5	0	289,5	525	177	6,9
	ПОЛДНИК											
б/н	Снежок	1/200	0,1	0	25,2		8		12	4	4	0,2
747	Пирожок с повидлом	80 / 50	7,68	8,2	8,3	0,12	0,02	0,07	98	162	21	1
	Итого		7,78	8,2	33,5	0,12	8,02	0,07	110	166	25	1,2
	Всего		52,69	60,15	217,32	0,73	43,72	0,07	445,5	832	256	10,2