

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы _____



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Ткаченко Е.Г. _____



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

И пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сезона осень-зима

2025-2026 учебного года

Возрастная категория учащихся 7-11 лет

первый
первая
осенне-зимний
6 - 11 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		
384	Каша молочная манная	30/10/200	4,38	2,29	16,6	217,1	0,06								
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01	5,4				24	36	10	0,4
												73,2	3,8	1,4	1,8
	Итого		4,4	2,29	16,83	276,964	0,07	5,4	0			97,2	39,8	11,4	2,2
	ОБЕД														
59	Салат из огурцов и помидоров	1/100	2,52	7,36	5,94	102,6	0,075	22,5	53,75						
216	Суп вермешелевый с яйцом	1/300	12,301	8,454	46,36	1337,79	0,012					70	67,5	27,5	1,125
646	Плов из курицы	55/150	28,98	25,097	79,55	309,476	0,001					204	395	134,4	5,04
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9				277	1051	202	12
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06					12	53	12	1,6

[illegible]

третий
первая
осенне-зимний
6 - 11 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	Мg	Fe	
420	Макароны запечен. с яйцом	1/225	5,2	6,5	17,1	155	0,18	7,3	0,14	180	291	29	1,6	
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,1	56,85	0,2	8,5		108	81	40	1,2	
	Итого		5,4	6,5	32,2	211,85	0,38	15,8	0,14	288	372	69	2,8	
	ОБЕД													
59	Салат из помидоров	1/100	1,5	4,1	3,6	47,2	0,03							
170	Борщ со сметаной	20/250	2,037	2,138	9,023	268,221	0,07	12		45		17	0,8	
682	Рис отварной	1/100	2,14	3,87	23,535	131,86	0,04			69	96	28	1,2	
486	Рыба тушенная в томате +	55 / 30	5,45	17,32 + 2,215		140,152	0,03	1,42 +		80	52	150	20	
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,02	6,3		73	502	16,13	0,33	
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			79,4	14	1,9	1,63	
										10	32	7	0,6	
	Итого		14,947	27,828	63,453	715,577	0,25	19,72	0	356,4	696	220	24,56	
	ПОЛДНИК													
1058	Кекс "Весенний"	1/100	7,4	7,9	22,5	201	0,09			46	163	21	1,5	
883	Кисель	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	246,5	0,11	6	0,07	60	177	29	2	
	Всего		28,547	43,328	129,453	1173,927	0,74	41,52	0,21	704,4	1245	318	29,36	

День пятый
 Неделя первая
 Сезон осенне-зимний
 Возраст 6 - 11 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													
438	Омлет натуральный	1/100	10,3	17,01	1,6	200	0,06	0,11	32	54	123	11	2,1	
944	Чай с лимоном	1/200	0,263	0	15,22	59,16	0,02	14,9		12,8	14	1,1	0,1	
	Итого		10,563	17,01	16,82	259,16	0,08	15,01	32	66,8	137	12,1	2,2	
	ОБЕД													
59	Салат из огурцов и помидоров	1/80	1,2	3,2	8,8	68,8	0,05	4,9	16	25,6	42,4	27	0,4	
187	Шли со сметаной	1/250/25	12,8	16,5	38,3	255	0,08	16		155	191	32	1,2	
694	Макароны отварные	1/100	2,196	3,682	12,933	193,15	0,12	3,7		27	108	56	0,7	
510	Курица тушенная в соусе	50 / 50	* 9,4	4,4	11,2	123 *	0,32	0,8	0,3	48	119	24*	0,9	
859	Компот из яблок	1/200	0,2	0	15,8	142		5,4		12	8	4	0,8	
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6	
	Итого		29,596	28,182	111,633	899,95	0,63	30,8	16,3	277,6	500,4	150	4,6	
	ПОЛДНИК													
747	Пирожок с капустой	1/75	7,68	8,2	8,3	198	0,12	0,02	0,07	98	162	21	1	
867	Компот из урюка	1/200	0	0	30,6	110		3		12	6	4	0,6	
	Итого		7,68	8,2	38,9	308	0,12	3,02	0,07	110	168	25	1,6	
	Всего		47,839	53,392	167,353	1467,11	0,83	48,83	48,37	454,4	805,4	187,1	8,4	

День	первый
Неделя	вторая
Сезон	осенне-зимний
Возраст	6 - 11 лет

осенне-зимний
6 - 11 лет

6 - 11 net

№ 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	Мg	Fe		
384	Каша молочная рисовая	10/10/200	4,8		7	51,6	288	0,13	10	0,14	20	44	36	0,8	
943	Чай с сахаром	1/200	0,2		0	15,1	56,85	0,2	8,5		108	81	40	1,2	

[illegible]

день
 второи
 Неделя
 вторая
 Сезон
 осенне-зимний
 Возраст
 6 - 11 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													
438	Макароны запеченные с яйцом	1/225	5,2	6,5	17,1	155	0,18	7,3	0,14	180	291	29	1,6	
944	Чай с лимном	1/200	0,263	0	15,22	59,16	0,02	14,9		12,8	14	1,1	0,1	
	Итого		5,463	6,5	32,32	214,16	0,2	22,2	0,14	192,8	305	30,1	1,7	
	ОБЕД													
59	Салат из огурцов и помидоров	1/40	0,56	1,65	1,33	22,9	0,03	12,6		7,74	23	9,6	0,42	
200	Рассольник со сметаной	10 / 250	10	8,9	28,9	145,28	0,06	8		180	185	38	1	
679	Гречка отварная	1/100	3	3,4	14,6	101	0,12			12	108	49	1,6	
671	Котлета из говядины с соусом	70 / 50	19,144	16,689	9,028	279,756	133,3	0,3	0,8	133,3	137	20	1	
867	Компот из урожая	1/200	0,7	0	20,22	80,58	0,015	0,6		30,86	17,22	21,9	0,51	
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6	
	Итого		37,204	31,039	98,678	747,516	133,6	21,5	0,8	373,9	502,2	145,5	5,13	
	ПОЛДНИК													
747	Кекс столочный	январь.70	7,93	8	19,17	198	0,13		0,08	96	163,2	21,8	0,7	
б/н	Напиток сокоодержащий	1/200	0,4	0	14,4	1/200		6		14	2	4	0,6	
	Итого		8,33	8	33,57	198	0,13	6	0,08	110	165,2	25,8	1,3	
	Всего		50,997	45,539	164,568	1159,676	133,9	49,7	1,02	676,7	972,4	201,4	8,13	

Четвертый

Вторая

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

6 - 11 net

Возраст

№ 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	
318	Каша молочная гречневая	1/200	6,8	3	26,9	162	0,17	10	0,14	97	164	85	176	
643	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,1	56,85	0,2	8,5		108	81	40	1,2	
	Итого		7	3	42	218,85	0,37	18,5	0,14	205	245	125	177,2	
	ОБЕД													
79	Салат из свежей капусты	1/80	2,08	4	2,48	55,2	0,02	12,72	0,04	36,8	56	12	0,64	
222	Суп вермешелевый с мясными фр	10/250	10,46	8,63	27,96	138,13	0,1	1,25		131	135	24	0,9	
642	Рагу из курицы	50/100/50	18,4	24,6	26,1	402	0,09			58	117,8	64	2,8	
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,02	6,3		79,4	14	1,9	1,63	
6/1	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	3,8	0,4	2,5									

[illegible]

ПЯТЫЙ

Вторая

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

6-11 net

№ 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	
384	Каша молочная пшенная	10/5/250	5,6	6,8	33,6	218	0,12				28	108	42	1,4
1008	Напиток лимонный	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,02	6,3			79,4	14	1,9	1,63

[illegible]