

Согласовано

Директор школы



Юзнец, Рудничева Ю.В.

Утверждаю

Индивидуальный
предприниматель



Троицкий К. А.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

МЕНЮ

и пищевая ценность приготовляемых блюд

2025-26 учебного года

сезон осень-зима

Возрастная категория старше 12 лет.

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	30/10/250	10,3	17,01	1,6	200	0,06	0,11	32	54	123	11	2,1
943	Компот из сухофруктов	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9		2,3	2,1	1	0,04
	Итого		10,5	17,01	16,61	256,85	0,11	13,01	32	56,3	125,1	12	2,14
	ОБЕД												
59	Салат из свежих огурцов	1/100	1,05	3,075	2,475	42,75	0,063	9,675	20	29,25	42,4	12	0,53
170	Борщ со сметаной	1/300/20	2,037	2,138	9,023	268,221	0,08	12		69	191	28	1,2
688	Гречка отварная	1/200	2,004	1,983	20,117	163,971	0,12	3,7		167	108	14	0,4
643	Курица тушенная в соусе	100 / 50	5,5	7,1	9,6	125	0,32	4	0,3	27	119	25	0,9
859	Компот из яблок	1/200	0,2	0	15,8	142		5,4		12	8	4	0,8
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		14,591	14,696	81,615	859,942	0,643	34,78	20,3	314,3	500,4	90	4,43
	ПОЛДНИК												
1052	Пирожок со сгущенкой	1/85	7,68	8,2	8,3	198	0,12	0,02	0,07	98	162	21	1
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,7	0	20,22	80,58		0,6		30,86	6	17,22	0,51
	Итого		8,38	8,2	28,52	278,58	0,12	0,62	0,07	128,9	168	38,22	1,51
	Всего		33,471	39,906	126,745	1395,372	0,873	48,41	52,37	499,4	793,5	140,2	8,08

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												
393	Каша молочная Дружба	5/5/150	31,6	36,27	111,06	702,59	0,05	12,7	0,7	142	212	17	0,82
944	Чай с лимоном	1/200	0,26	0	15,22	59,16	0,05	14	0,1	28	21	11	0,1
	Итого		31,86	36,27	126,28	761,75	0,1	26,7	0,8	170	233	28	0,92
	ОБЕД												
79	Салат из свежей капусты с помидор	1/100	0,91	0,86	0,85	10,71	0,007	2,8	10,5	8,05	9,625	2,625	0,11
200	Суп вермешелевый с курицей	1/300/15	10	8,9	28,9	145,28	0,06	8		180	185	38	1
694	Пюре картофельное	1/200	2,196	3,682	12,933	193,15	0,12	3,7		27	108	56	0,7
608	Рыба тушеная с овощами	1/100	20,156	17,335	10,04	297,358	0,03	4		164,3	80	25	1,5
867	Напиток лимонный	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		37,762	31,177	97,543	845,078	0,292	19,1	10,5	420,2	431,8	150,5	4,42
	ПОЛДНИК												
б/н	Плюшка	1/80	7,91	15,72	14,98	217	0,08			22	102	15	1,5
б/н	Снежок	1/150	1	0	15,1	58	0,04	8		40	36	20	0,4
	Итого		8,91	15,72	30,08	275	0,12	8	0	62	138	35	1,9
	Всего		78,532	83,167	253,903	1881,828	0,512	53,8	11,3	652,2	802,8	213,5	7,24

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												
420	Макароны запечен. с яйцом	1/300	5,2	6,5	17,1	155	0,18	7,3	0,14	180	291	29	1,6
868	Чай с сахаром	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01	5,4		73,2	3,8	1,4	1,8
	Итого		5,22	6,5	17,33	214,864	0,19	12,7	0,14	253,2	294,8	30,4	3,4
	ОБЕД												
59	Салат из сырых овощей	1/100	5,1	4,1	3,6	47,2	0,03	18,1	0,05	45	44	17	0,8
187	Щи со сметаной	10/250	1,863	4,03	16,3	169,74	0,05	15,5		55	185	25	0,8
682	Рис отварной	1/200	2,14	3,87	23,535	131,86	0,04			80	52	150	20
486	Котлета из говядины с соусом	100 / 50	8,91	19,3	2,334	147,554	0,03	1,5		77,37	54,21	16,97	0,4
943	Компот из кураги	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9		2,3	2,1	1	0,04
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		22,013	31,7	85,379	671,204	0,26	48	0,05	269,7	369,3	217	22,64
	ПОЛДНИК												
883	Кисель	1/200	0,8	1,1	11,3	45,5	0,02	6	0,07	14	14	8	0,5
747	Сочник со сгущенкой	1/90	7,4	7,9	22,5	239	0,09			46	163	21	1,5
	Итого		8,2	9	33,8	284,5	0,11	6	0,07	60	177	29	2
	Всего		35,433	47,2	136,509	1170,568	0,56	66,7	0,26	582,9	841,1	276,4	28,04

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 пшениная	35/10/250	4,4	5,8	32,8	200	0,12			24	108	10	0,4
868	Напиток яблочный	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,02	8,5		108	14	4	1,2

	Итого		5,034	5,8	62,76	317,6	0,14	8,5	0	132	122	14	1,6
	ОБЕД												
55	Салат из огурцов и капусты	1/100	1,2	4	2,7	52	0,03	10	0,14	35	30	13	0,5
200	Суп картофельный с курицей	1/300/10	10	8,9	28,9	145,28	0,06	8		180	185	38	1
688	Макароны отварные	1/200	3	3,4	14,6	101	0,16	5,5	0,4	12	84	49	1,6
671	Гуляш из курицы	60/50	19,144	16,689	9,028	279,756	133,3	0,3	0,8	133,3	137	20	1
1008	Компот из урюка	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01	5,4		73,2	3,8	1,4	1,8
б/н	Хлеб ржано- пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	0,6
	Итого		36,164	33,589	80,158	753,9	133,7	29,2	1,34	445,5	492,8	133,4	6,5
	ПОЛДНИК												

1013	Напиток сокосодержащий	1/200	0,04	0	0,41	12,731	0,04	3,2		65	36	11	1,6
793	Пирожок с зелёным луком	1/100	7,4	7,9	22,5	201	0,09			46	163	21	1,5
	Итого		7,44	7,9	22,91	213,731	0,13	3,2	0	111	2610	653,2	50,84
	Всего		48,638	47,289	165,828	1285,231	133,9	40,9	1,34	688,5	3225	800,6	58,94

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 рисовая	30/10/250	4,38	2,29	16,6	217,1	0,06			24	36	10	0,4
1008	Чай с сахаром	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01	5,4		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 свежих помидоров	1/100	2,52	7,36	5,94	102,6	0,075	22,5	53,75	70	67,5	27,5	1,125
216	Суп гороховый с курицей	1/300	12,301	8,454	46,36	1337,79	0,012			204	395	134,4	5,04
646	Плов из курицы	90/200	28,98	25,097	79,55	309,476	0,001			277	1051	202	12
943	Напиток апельсиновый	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9		2,3	2,1	1	0,04
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	1,6

	Итого		46,801	41,511	171,56	1922,716	0,198	35,4	53,75	565,3	1569	376,9	19,81
ПОЛДНИК													
б/н	Сок натуральный	1/200	4,9	4,5	7,6	198	0,09	6	0,08	27	98	16,2	0,11
743	Пирожок с повидлом	1/80	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		9,274	5,694	35,958	340,925	0,15	6	0,08	135	130	87,2	0,17
	Всего		60,475	49,495	224,348	2540,605	0,418	46,8	53,83	797,5	1738	475,5	22,18

Неделя вторая
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 Дружба	10/15/250	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	15,01	56,85	0,05	12,9		2,3	2,1	1	0,04

	Итого		5	7	66,61	344,85	0,18	22,9	0,14	22,3	46,1	37	0,84
	ОБЕД												
59	Салат из свежих огурцов	1/100	1,4	4,1	3,3	57	0,03	12,9	0,05	39	44	16	0,7
187	Щи со сметаной	25/300	1,863	4,03	16,3	169,74	0,05	15,5		55	185	25	0,8
688	Макароны отварные	1/200	2,004	1,983	20,117	163,971	0,01		10	167	123	14	0,4
643	Курица тушенная в соусе	100/50	5,5	7,1	9,6	125	0,32	4	0,3	27	119	25	0,9
1008	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		263,097	213,744	1044,67	7534,536	3,519	285,2	36,75	3158	3918	1048	573,8
	ПОЛДНИК												
б/н	Сок натуральный	1/200	0,1	0	25,2	96		8		12	4	4	0,2
747	Ватрушка со сгущёнкой	1/80	7,4	7,9	22,5	239	0,12	3,7	0,07	14	162	8	0,5
	Итого		7,5	7,9	47,7	335	0,12	11,7	0,07	26	166	12	0,7
	Всего		275,597	228,644	1158,98	8214,386	3,819	319,8	36,96	3207	4130	1097	575,4

День
 Неделя
 Сезон
 Возраст

второй
 вторая
 осенне-зимний
 старше 12 лет

№ рецептуры	Приём 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												
420	Каша молочная гречневая	1/250	4,8	6,1	15,96	145	0,17	6,8	0,13	168	271,6	27	1,5
1008	Напиток лимонный	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01	5,4		73,2	3,8	1,4	1,8
	Итого		4,82	6,1	16,19	204,864	0,18	12,2	0,13	241,2	275,4	28,4	3,3
	ОБЕД												
59	Салат из помидоров	1/100	5,1	4,1	3,6	47,2	0,03	18,1	0,05	45	44	17	0,8
222	Суп вермешелевый с курицей	20 / 300	10,45	8,63	27,96	138,13	0,06	3,3		131	185	24	0,9
608	Котлета рыбная с соусом	40/30	20,156	17,335	10,04	297,358	0,03	4		164,3	80	25	1,5
682	Рис отварной	1/200	2,14	3,87	23,535	131,86	0,04			80	52	150	20
867	Компот из сухофруктов	1/200	0,7	0	20,22	80,58		0,6		30,86	6	17,22	0,51
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		42,346	34,335	109,955	813,128	0,22	26	0,05	461,2	399	240,2	24,31
	ПОЛДНИК												
793	Кекс "Столичный"	1/70	7,4	7,9	22,5	201	0,09			46	163	21	1,5
1013	Напиток сокосодержащий	1/200	0,04	0	0,41	12,731	0,04	3,2		65	36	11	1,6
	Итого		7,44	7,9	22,91	213,731	0,13	3,2	0	111	199	32	3,1
	Всего		54,606	48,335	149,055	1231,723	0,53	41,4	0,18	813,4	873,4	300,6	30,71

Неделя
Сезон
Возраст

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
	ЗАВТРАК												
384	Каша молочная рисовая	25/10/250	4,38	2,29	16,6	217,1	0,06			24	36	10	0,4
1010	Напиток яблочный	1/200	0,03	0	0,34	12,151	0,06	5,8	0,1	63,7	21	1,7	1,9

	Итого		4,41	2,29	16,94	229,251	0,12	5,8	0,1	87,7	57	11,7	2,3
	ОБЕД												
55	Салат из огурцов	1/100	0,6	2	1,35	26	0,015	5	0,07	17,5	15	6,5	0,25
170	Суп рисовый с курицей	1/300/5	2,037	2,138	9,023	268,221	0,08	12		69	191	28	1,2
679	Гречка отварная	1/200	3	3,4	14,6	101	0,12			12	108	49	1,6
608	Фрикадельки из говядины с соусом	100/40	20,156	17,335	10,04	297,358	0,03	4		164,3	80	25	1,5
944	Чай с лимоном	1/200	0,26	0	15,22	59,16	0,05	14	0,1	28	21	11	0,1
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6

	Итого		29,853	25,273	74,833	869,739	0,355	35	0,17	300,8	447	126,5	5,25
	ПОЛДНИК												
883	Кисель	1/200	0,8	1,1	11,3	45,5	0,02	6	0,07	14	14	8	0,5
747	Ватрушка с творогом	1/90	7,4	7,9	22,5	239	0,09			46	163	21	1,5
	Итого		8,2	9	33,8	284,5	0,11	6	0,07	60	177	29	2
	Всего		42,463	36,563	125,573	1383,49	0,585	46,8	0,34	448,5	681	167,2	9,55

день
 Неделя
 Сезон
 Возраст

четвертый
 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
	ЗАВТРАК												
378	Макароны запеченные с сыром	30/10/250	6,8	3	26,9	162	0,17	10	0,14	97	164	85	176
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9		2,3	2,1	1	0,04
	Итого		7	3	41,91	218,85	0,22	22,9	0,14	99,3	166,1	86	176
	ОБЕД												
79	Салат из свежих помидоров	1/100	0,95	0,9	89	12,05	0,008	3	11,7	8,08	10	2,954	0,15
216	Суп картофельный с курицей	10/300	2,4	3,7	12,9	110,9	0,1	1,25		131	135	24	0,9
486	Рагу из курицы	40/30	20,156	17,335	10,04	297,358	0,03	4		164,3	80	25	1,5
1008	Компот из урюка	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01	5,4		73,2	3,8	1,4	1,8
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		27,326	22,335	136,77	598,172	0,208	13,65	11,7	386,6	260,8	60,35	4,95
	ПОЛДНИК												
б/н	Сок натуральный	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4
1052	Пирожок с повидлом	1/80	9,91	9,35	28,87	201	0,12	3,7	0,07	78,3	162	15,8	0,33
	Итого		10,91	9,35	43,97	311	0,16	11,7	0,07	118,3	198	35,8	0,73
	Всего		45,236	34,685	222,65	1128,022	0,588	48,25	11,91	604,2	624,9	182,2	181,7

Неделя
Сезон
Возраст

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
	ЗАВТРАК												
384	Каша молочная манная	15/10/2050	5,6	6,8	33,6	218	0,12			28	108	42	1,4
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,02	6,3		79,4	14	1,9	1,63

		Итого	5,62	6,8	34,08	228,144	0,14	6,3	0	107,4	122	43,9	3,03
		ОБЕД											
59	Салат из огурцов	1/100	5,1	4,1	3,6	47,2	0,03	18,1	0,05	45	44	17	0,8
200	Суп вермешелевый с яйцом	1/300/15	10	8,9	28,9	145,28	0,06	8		180	185	38	1
682	Гороховое пюре	1/200	2,14	3,87	23,535	131,86	0,04			80	52	150	20
671	Биточки из курицы	100/50	19,144	16,689	9,028	279,756	133,3	0,3	0,8	133,3	137	20	1
867	Компот из кураги	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	40,884	33,959	109,883	802,676	133,5	27	0,85	479,2	467,2	253,9	23,91
		ПОЛДНИК											
б/н	Булочка "Дорожная"	1/100	7,91	15,72	14,98	217	0,08			22	102	15	1,5
б/н	Снежок	1/150	1	0	15,1	58	0,04	8		40	36	20	0,4
		Итого	8,91	15,72	30,08	275	0,12	8	0	62	138	35	1,9
		Всего	55,414	56,479	174,043	1305,82	133,8	41,3	0,85	648,6	727,2	332,8	28,84