

Согласовано

Директор школы



*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]* Ю.В.

Утверждаю

Индивидуальный  
предприниматель  
Троицкий К.А.



*ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ*

# *МЕНЮ*

*и пищевая ценность приготавливаемых блюд*

*зима – весна 2025-26 учебного года*

**Возрастная категория учащихся старше 12 лет**

День первый  
 Неделя первая  
 Сезон зимне - весенний  
 Возраст старше 12

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>													
384	Каша молочная "Дружба"	5/5/200	5,6	6,8	33,6	298	0,17	10	0,14	46	164	24,4	0,7
868	Компот из сухофруктов	1/200	0,634	0	30	178	0,04	6		20	16	12	1
	Итого		6,234	6,8	63,6	476	0,21	16	0,14	66	180	36,4	1,7
<b>ОБЕД</b>													
55	Салат из огурцов свежих	1/100	1,2	4,7	2,7	52	0,024	9,9		7,8	14,4	10,8	0,5
170	Борщ со сметаной	10/250	2,03	2,14	9,02	268,221	0,095	12,48		26,25	64,75	27,75	1,025
679	Гречка отварная	1/180	3	3,4	14,6	101	0,027	0	0,04	5,51	70,8	22,8	0,53
643	Курица тушенная в соусе	60/40	5,5	7,1	9,6	125	0,07	0,4	0,02	43	139	23	0,5
859	Компот из яблок	1/200	0,2	0	15,8	142	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		14,73	17,94	76,42	804,221	0,476	31,28	0,06	202,6	423	136,4	5,355
<b>ПОЛДНИК</b>													
1008	Напиток апельсиновый	1/115	4,9	4,5	7,6	50,5	0,09	6	0,08	27	98	16,2	0,11
738	Пирожок со сгущенкой	1/60	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
	<b>Всего</b>		33,264	37,14	170,12	1545,061	0,866	53,28	0,28	341,6	864	210	8,665

День второй  
 Неделя первая  
 Сезон зимне - весенний  
 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
<b>ЗАВТРАК</b>													
384	Каша молочная манная	5/5/200	4,4	5,8	32,8	378	0,15		0,15	188	280	32	0,5
944	Чай с лимоном	1/200	0,263	0	15,29	59,16	0,02	11,8		16	14	8	0,4
	Итого		4,663	5,8	48,09	437,16	0,17	11,8	0,15	204	294	40	0,9
<b>ОБЕД</b>													
79	Салат из свежей капусты	1/100	2,6	5	3,1	41	0,02	1,41	0,06	12,15	19	9,72	0,4
208	Суп вермешелевый с курицей	1/250/10	10,25	17	18,63	271	0,06	20,5		65	185	25	0,8
694	Картофельное пюре	1/180	2,2	3,7	12,9	193	0,135	5,1	0,045	39	85,5	28,5	1,05
386	Рыба запеч. под молочным соусом	60/40	10,4	10,5	5,9	162	0,15	0,06	46,07	16,98	112,8	16,23	1,95
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0,046	0,48	10,144	0,016	0,6	0	32,32	21,9	17,56	0,48
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	142,925	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		29,27	36,646	65,61	820,069	0,441	27,67	46,18	175,5	456,2	104	5,28
<b>ПОЛДНИК</b>													
766	Плюшка	1/70	7,91	15,72	14,98	154	0,08			22	102	15	1,5
б/н	Снежок	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4
	Итого		8,91	15,72	30,08	264	0,12	8	0	62	138	35	1,9
	<b>Всего</b>		42,843	58,166	143,78	1521,229	0,731	47,47	46,33	441,5	888,2	179	8,08

**День** третий  
**Неделя** первая  
**Сезон** зимне - весенний  
**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
<b>ЗАВТРАК</b>													
420	Макароны запеченные с яйцом	1/200	11,34	14,78	74,75	399,78	0,18	7,3	0,14	180	291	29	1,6
945	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	78,65		6		12	4	4	0,2
	Итого		11,54	14,78	89,76	478,43	0,18	13,3	0,14	192	295	33	1,8
<b>ОБЕД</b>													
100	Винегрет	1/100	2,3	6,8	11,7	71,4	0,018	3	0	10,8	19,8	7,8	0,3
132	Рассольник со сметаной	10 / 250	2,38	5,08	12,99	117	0,05	0,95		27,3	36,77	15,22	0,72
688	Макароны отварные	1/180	2	2	20	116	0,12			18	108	73,5	2,4
608	Котлета из говядины с соусом	60/40	19	16,7	9	211	0,09	4,7	0,01	35	203	39	0,8
867	Компот из кураги	1/200	0,634	0	30	117				11	3	1	0,3
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	142,925	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		30,114	30,98	108,29	775,325	0,338	8,65	0,01	112,1	402,6	143,5	5,12
<b>ПОЛДНИК</b>													
741	Ватрушка с творогом	1/75	7,4	7,9	22,5	154,34	0,09			46	163	21	1,5
883	Кисель	1/200	0,024	0	29	116	0,02	6	0,07	14	14	8	0,5
	Итого		7,424	7,9	51,5	270,34	0,11	6	0,07	60	177	29	2
	<b>Всего</b>		49,078	53,66	249,55	1524,095	0,628	27,95	0,22	364,1	874,6	205,5	8,92

День четвертый  
 Неделя первая  
 Сезон зимне - весенний  
 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
<b>ЗАВТРАК</b>													
378	Каша молочная пшеничная	5/5/200	5,6	6,8	33,6	324	0,12			18	108	73,5	2,4
1010	Напиток яблочный	1/200	0,03	0	0,34	121,8	0,02	1,8		16	14	8	0,4

<b>Итого</b>													
			5,63	6,8	33,94	445,8	0,14	1,8	0	34	122	81,5	2,8
<b>ОБЕД</b>													
55	Салат из свежих помидоров	1/100	1,5	4,1	3,6	59	0,012	3,6	0	18,6	19,8	10,8	0,96
222	Суп картофельный с курицей	1/250/10	10	8,9	28,8	145	0,12	11,1	0	16,25	71	29,25	1,1
688	Рис отварной	1/180	2,14	3,87	23,53	131,86	0,09	35,69	0,03	52,17	71,03	33,33	1,14
511	Гуляш из курицы	60 / 40	17	6,8	4,1	145	0,057	0,16	0,034	32,06	101,8	15,73	1,037
687	Компот из урюка	1/200	0,2	0	15,8	142	0,02	0	0	14	0	0	2,8
б/н	Хлеб ржано- пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	0,6
<b>Итого</b>													
			33,64	24,27	100,53	738,86	0,359	50,55	0,064	145,1	316,6	101,1	7,637
<b>ПОЛДНИК</b>													
747	Пирожок с повидлом	1/80	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
1013	Напиток сокодержающий	1/200	0,04	0	0,41	28,5	0,04	8		40	36	20	0,4
<b>Итого</b>													
			7,44	7,9	22,91	242,84	0,13	8	0	86	199	41	1,9
<b>Всего</b>													
			46,71	38,97	157,38	1427,5	0,629	60,35	0,064	265,1	637,6	223,6	12,34

День пятый  
 Неделя первая  
 Сезон зимне - весенний  
 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
<b>ЗАВТРАК</b>													
384	Каша молочная рисовая	5/5/200	16,8	17,1	96	516	0,03	7	0,04	78	116	38	1,1
945	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,06	5	0,1	26	21	11	0,1
	Итого		17	17,1	111,01	572,85	0,09	12	0,14	104	137	49	1,2
<b>ОБЕД</b>													
43	Салат зелёный с огурцами	1/100	1	9,9	3,5	111	0,024	9,9	0	7,8	14,4	10,8	0,5
206	Суп гороховый с курицей	1/250/10	13,9	4,35	16,92	227	0,058	18,48	0	34	47,5	22,25	0,8
646	Плов из курицы	100 / 180	3,15	6,6	16,35	318	0,14	5,1	0,06	39	85,5	28,5	1,05
1005	Напиток лимонный	1/200	0,2	0	0,48	10,144				12	8	6	0,8
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	142,925	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		22,05	21,25	61,85	809,069	0,282	33,48	0,06	102,8	187,4	74,55	3,75
<b>ПОЛДНИК</b>													
738	Пирожок с яблоками	1 /75	7,68	8,2	8,3	139	0,12	0,02	0,07	98	162	21	1
б/н	Сок натуральный	1/200	0	0	30,6	118		3		12	6	4	0,6
	Итого		7,68	8,2	38,9	257	0,12	3,02	0,07	110	168	25	1,6
	<b>Всего</b>		46,73	46,55	211,76	1638,919	0,492	48,5	0,27	316,8	492,4	148,6	6,55

**День** первый  
**Неделя** вторая  
**Сезон** зимне - весенний  
**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
<b>ЗАВТРАК</b>													
384	Каша молочная "Дружба"	5/5/200	5,6	6,8	33,6	398	0,17	10	0,14	46	164	24,4	0,7
945	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	76,6	0,06	5	0,1	26	21	11	0,1
	Итого		5,8	6,8	48,61	474,6	0,23	15	0,24	72	185	35,4	0,8
<b>ОБЕД</b>													
55	Салат из свежих помидоров	1/100	1,5	4,1	3,6	59	0,012	3,6	0	18,6	19,8	10,8	0,96
186	Щи со сметаной	10/250	1,86	4,03	16,3	170	0,13	6,28	0,02	25,08	127,5	46,39	1,36
688	Макароны отварные	1/180	2	2	20	116	0,12			18	108	73,5	2,4
643	Гуляш из курицы	60 / 40	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	32,06	101,8	15,73	1,037
859	Компот из яблок	1/200	0,2	0	15,8	142	0,2	8,5		108	81	40	1,2
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		23,52	26,53	89,96	744,2	0,579	18,54	0,054	211,7	470,1	193,4	7,557
<b>ПОЛДНИК</b>													
1008	Напиток апельсиновый	1/115	4,9	4,5	7,6	50,5	0,09	6	0,08	27	98	16,2	0,11
738	Пирожок со сгущенкой	1/60	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
	<b>Всего</b>		41,62	45,73	168,67	1483,64	0,989	39,54	0,374	356,7	916,1	266	9,967

День                      второй  
 Неделя                  вторая  
 Сезон                   зимне - весенний  
 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
<b>ЗАВТРАК</b>													
378	Каша молочная гречневая	5/5/200	6	6,8	29,2	398	0,03	7	0,04	78	116	38	1,1
1008	Напиток апельсиновый	1/115	4,9	4,5	7,6	90,5	0,09	6	0,08	27	98	16,2	0,11
	Итого		10,9	11,3	36,8	488,5	0,12	13	0,12	105	214	54,2	1,21
<b>ОБЕД</b>													
32	Салат из огурцов и капусты	1/100	1,2	4	2,7	52	0,012	11,34	0,8	25,8	19,2	9	0,36
222	Суп картофельный с курицей	1/250/10	10	8,9	28,8	145	0,12	11,1	0	16,25	71	29,25	1,1
688	Рис отварной	1/180	2,14	3,87	23,53	131,86	0,09	35,69	0,03	52,17	71,03	33,33	1,14
510	Котлета рыбная с соусом	60/40	9,4	4,4	11,2	123	0,56		5		15		64
868	Компот из сухофруктов	1/200	0,634	0	30	178	0,04	6		20	16	12	1
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	142,925	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		27,174	21,57	120,83	772,785	0,882	64,13	5,83	124,2	224,2	90,58	68,2
<b>ПОЛДНИК</b>													
766	Плюшка	1/70	7,91	15,72	14,98	154	0,08			22	102	15	1,5
б/н	Снежок	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4
	Итого		8,91	15,72	30,08	264	0,12	8	0	62	138	35	1,9
	<b>Всего</b>		46,984	48,59	187,71	1525,285	1,122	85,13	5,95	291,2	576,2	179,8	71,31

День третий  
 Неделя вторая  
 Сезон зимне - весенний  
 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
<b>ЗАВТРАК</b>													
384	Каша молочная рисовая	5/5/200	16,8	17,1	96	416	0,03	7	0,04	78	116	38	1,1
1010	Напиток яблочный	1/200	0,03	0	0,34	121,8	0,02	1,8		16	14	8	0,4
Итого			16,83	17,1	96,34	537,8	0,05	8,8	0,04	94	130	46	1,5
<b>ОБЕД</b>													
43	Салат зелёный с огурцами	1/100	0,6	6,12	2,1	66	0,024	9,9	0	7,8	14,4	10,8	0,5
208	Суп вермешелевый с курицей	1/250/10	10,25	17	18,63	241	0,06	20,5		65	185	25	0,8
679	Гречка отварная	1/180	3	3,4	14,6	101	0,027	0	0,04	5,51	70,8	22,8	0,53
620	Фрикадельки из говядины с соусом	60/40	19	16,7	9	211	0,09	4,7	0,01	35	203	39	0,8
944	Чай с лимоном	1/200	0,263	0	15,29	59,16	0,02	11,8		16	14	8	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	142,925	0,06			10	32	7	0,6
Итого			36,913	43,62	84,22	821,085	0,281	46,9	0,05	139,3	519,2	112,6	3,63
<b>ПОЛДНИК</b>													
741	Ватрушка с творогом	1/75	7,4	7,9	22,5	154,34	0,09			46	163	21	1,5
883	Кисель	1/200	0,024	0	29	116	0,02	6	0,07	14	14	8	0,5
Итого			7,424	7,9	51,5	270,34	0,11	6	0,07	60	177	29	2
<b>Всего</b>			61,167	68,62	232,06	1629,225	0,441	61,7	0,16	293,3	826,2	187,6	7,13

День четвертый  
 Неделя вторая  
 Сезон зимне - весенний  
 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
<b>ЗАВТРАК</b>													
421	Макаронны запеченные с сыром	1/200	11,33	14,77	74,75	331,7	0,04			49	98	9	0,9
945	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	146,5	0,06	5	0,1	26	21	11	0,1
	Итого		11,53	14,77	89,76	478,2	0,1	5	0,1	75	119	20	1
<b>ОБЕД</b>													
55	Салат из помидоров с перцем	1/100	1,05	2,9	2,73	53,8	0,03	12,6		31,5	23	11,8	0,5
222	Суп рисовый с курицей	10 / 250	10,45	8,63	27,96	138	0,05	10,3	0	34,5	53	26,25	1,2
642	Рагу из курицы	50/150/50	18,4	24,6	26,1	402	0,06	25,5	0,05	91,5	82,5	36	1,5
687	Компот из урюка	1/200	0,2	0	15,8	142	0,02	0	0	14	0	0	2,8
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	118	0,06			12	53	12	1,6
	Итого		32,9	36,73	97,29	853,8	0,22	48,4	0,05	183,5	211,5	86,05	7,6
<b>ПОЛДНИК</b>													
747	Пирожок с повидлом	1/80	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
1013	Напиток сокосодержащий	1/200	0,04	0	0,41	28,5	0,04	8		40	36	20	0,4
	Итого		7,44	7,9	22,91	242,84	0,13	8	0	86	199	41	1,9
	<b>Всего</b>		51,87	59,4	209,96	1574,84	0,45	61,4	0,15	344,5	529,5	147,1	10,5

День пятый  
 Неделя вторая  
 Сезон зимне - весенний  
 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
<b>ЗАВТРАК</b>													
384	Каша молочная манная	5/5/200	4,4	5,8	32,8	378	0,15		0,15	188	280	32	0,5
944	Чай с лимоном	1/200	0,263	0	15,29	99,75	0,02	11,8		16	14	8	0,4
	Итого		4,663	5,8	48,09	477,75	0,17	11,8	0,15	204	294	40	0,9
<b>ОБЕД</b>													
59	Салат из свежих огурцов и помидор	1/100	1,4	4,1	3,3	37	0,012	3,42		19,8	22,8	11,4	0,78
216	Суп вермешелевый с яйцом	10 / 250	10,25	17,04	18,63	213	0,12	11,1		16,25	71	29,25	1,1
685	Гороховое пюре	1/180	10,5	0,8	20,4	130	0,12			18	108	73,5	2,4
671	Биточки из курицы	60/40	19,14	16,7	9	221	0,07	0,4	0,02	43	139	23	0,5
867	Компот из кураги	1/200	0,634	0	30	87				11	3	1	0,3
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	142,925	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		45,724	39,04	105,93	830,925	0,382	14,92	0,02	118,1	375,8	145,2	5,68
<b>ПОЛДНИК</b>													
738	Пирожок с яблоками	1 / 75	7,68	8,2	8,3	139	0,12	0,02	0,07	98	162	21	1
б/н	Сок натуральный	1/200	0	0	30,6	118		3		12	6	4	0,6
	Итого		7,68	8,2	38,9	257	0,12	3,02	0,07	110	168	25	1,6
	<b>Всего</b>		58,067	53,04	192,92	1565,675	0,672	29,74	0,24	432,1	837,8	210,2	8,18

