

Согласовано

Директор школы

*Султанова Ю. В.*



Утверждаю

Индивидуальный  
предприниматель

Троицкий К. А.



*ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ*

# *МЕНЮ*

*и пищевая ценность приготовляемых блюд*

*сезон осень – зима*

*2024 – 2025 учебного года*

*Возрастная категория 6 – 11 лет.*

День первый  
 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
<b>ЗАВТРАК</b>													
384	Каша молочная манная	30/10/200	10,3	17,01	1,6	200	0,06	0,11	32	54	123	11	2,1
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			10,5	17,01	16,61	256,85	0,11	13,01	32	56,3	125,1	12	2,14
<b>ОБЕД</b>													
59	Салат витаминный	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	1/250/20	2,037	2,138	9,023	268,221	0,08	12		69	191	28	1,2
688	Гречка отварная	1/150	2,004	1,983	20,117	163,971	0,12	3,7		167	108	14	0,4
643	Курица тушенная в соусе	90 / 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 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
<b>ПОЛДНИК</b>													
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
<b>Всего</b>			<b>33,471</b>	<b>39,906</b>	<b>126,745</b>	<b>1395,372</b>	<b>0,873</b>	<b>48,41</b>	<b>52,37</b>	<b>499,4</b>	<b>793,5</b>	<b>140,2</b>	<b>8,08</b>

День                                 второй  
 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	
	<b>ЗАВТРАК</b>													
393	Запеканка рисовая из творога	150/50	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	
	<b>ОБЕД</b>													
79	Салат из свежей капусты с огурцам	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	1/250/15	10	8,9	28,9	145,28	0,06	8		180	185	38	1	
694	Пюре картофельное	1/150	2,196	3,682	12,933	193,15	0,12	3,7		27	108	56	0,7	
608	Котлета из говядины с соусом	1/90	20,156	17,335	10,04	297,358	0,03	4		164,3	80	25	1,5	
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		37,762	31,177	97,543	845,078	0,292	19,1	10,5	420,2	431,8	150,5	4,42	
	<b>ПОЛДНИК</b>													
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	
	<b>Всего</b>		78,532	83,167	253,903	1881,828	0,512	53,8	11,3	652,2	802,8	213,5	7,24	

День третий  
 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
<b>ЗАВТРАК</b>													
420	Макароны запечен. с яйцом	1/250	5,2	6,5	17,1	155	0,18	7,3	0,14	180	291	29	1,6
868	Компот из сухофруктов	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
<b>ОБЕД</b>													
59	Салат из капусты с помидорами	1/100	5,1	4,1	3,6	47,2	0,03	18,1	0,05	45	44	17	0,8
187	Щи со мясом	5/250	1,863	4,03	16,3	169,74	0,05	15,5		55	185	25	0,8
682	Рис отварной	1/150	2,14	3,87	23,535	131,86	0,04			80	52	150	20
486	Рыба тушеная в соусе	90 / 50	8,91	19,3	2,334	147,554	0,03	1,5		77,37	54,21	16,97	0,4
943	Чай с сахаром	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
<b>ПОЛДНИК</b>													
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
<b>Всего</b>													
			35,433	47,2	136,509	1170,568	0,56	66,7	0,26	582,9	841,1	276,4	28,04

День четвертый  
 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
<b>ЗАВТРАК</b>													
384	Каша молочная пшеничная	35/10/200	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

<b>Итого</b>													
			5,034	5,8	62,76	317,6	0,14	8,5	0	132	122	14	1,6
<b>ОБЕД</b>													
55	Салат из огурцов	1/100	1,2	4	2,7	52	0,03	10	0,14	35	30	13	0,5
200	Суп картофельный с рыбными консервами	1/250/10	10	8,9	28,9	145,28	0,06	8		180	185	38	1
688	Макаронные изделия отварные	1/150	3	3,4	14,6	101	0,16	5,5	0,4	12	84	49	1,6
671	Биточки из курицы	90/15	19,144	16,689	9,028	279,756	133,3	0,3	0,8	133,3	137	20	1
1008	Напиток апельсиновый	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
<b>Итого</b>													
			36,164	33,589	80,158	753,9	133,7	29,2	1,34	445,5	492,8	133,4	6,5
<b>ПОЛДНИК</b>													

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

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
<b>ЗАВТРАК</b>													
384	Каша молочная рисовая	30/10/200	4,38	2,29	16,6	217,1	0,06			24	36	10	0,4
1008	Напиток апельсиновый	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
<b>ОБЕД</b>													
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 вермешелевый с яйцом	1/250	12,301	8,454	46,36	1337,79	0,012			204	395	134,4	5,04
646	Плов из курицы	60/150	28,98	25,097	79,55	309,476	0,001			277	1051	202	12
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9		2,3	2,1	1	0,04
б/н	Хлеб ржано-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
<b>ПОЛДНИК</b>													
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
<b>Всего</b>													
			60,475	49,495	224,348	2540,605	0,418	46,8	53,83	797,5	1738	475,5	22,18

День первый  
 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	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
384	Каша молочная рисовая	10/15/200	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	15,01	56,85	0,05	12,9		2,3	2,1	1	0,04

<b>Итого</b>													
			5	7	66,61	344,85	0,18	22,9	0,14	22,3	46,1	37	0,84

<b>ОБЕД</b>													
59	Салат из свежих помидоров и огурц	1/100	1,4	4,1	3,3	57	0,03	12,9	0,05	39	44	16	0,7
187	Щи со сметаной	25/250	1,863	4,03	16,3	169,74	0,05	15,5		55	185	25	0,8
688	Макароны отварные	1/150	2,004	1,983	20,117	163,971	0,01		10	167	123	14	0,4
643	Курица тушенная в соусе	90/50	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
<b>Итого</b>													
			235,779	231,249	1092,16	7480,704	3,639	277,7	36,75	3137	3996	1474	630,5

<b>ПОЛДНИК</b>													
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
<b>Итого</b>													
			7,5	7,9	47,7	335	0,12	11,7	0,07	26	166	12	0,7

<b>Всего</b>													
			248,279	246,149	1206,47	8160,554	3,939	312,3	36,96	3186	4208	1523	632,1

День второй  
 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	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
420	Макароны запеченные с яйцом	1/200	4,8	6,1	15,96	145	0,17	6,8	0,13	168	271,6	27	1,5
1008	Напиток апельсиновый	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
<b>ОБЕД</b>													
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 рисовый с курицей	20 / 250	10,45	8,63	27,96	138,13	0,06	3,3		131	185	24	0,9
608	Рагу с курицей	30/150/30	20,156	17,335	10,04	297,358	0,03	4		164,3	80	25	1,5
867	Компот из урюка	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		40,206	30,465	86,42	681,268	0,18	26	0,05	381,2	347	90,22	4,31
<b>ПОЛДНИК</b>													
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
<b>Всего</b>													
			52,466	44,465	125,52	1099,863	0,49	41,4	0,18	733,4	821,4	150,6	10,71



День третий  
 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
<b>ЗАВТРАК</b>													
384	Каша молочная манная	25/10/200	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

<b>Итого</b>													
			4,41	2,29	16,94	229,251	0,12	5,8	0,1	87,7	57	11,7	2,3
<b>ОБЕД</b>													
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	Рассольник со сметаной	1/250/5	2,037	2,138	9,023	268,221	0,08	12		69	191	28	1,2
679	Гречка отварная	1/150	3	3,4	14,6	101	0,12			12	108	49	1,6
608	Котлета из говядины с соусом	90/40	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

<b>Итого</b>													
			29,853	25,273	74,833	869,739	0,355	35	0,17	300,8	447	126,5	5,25
<b>ПОЛДНИК</b>													
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
<b>Итого</b>													
			8,2	9	33,8	284,5	0,11	6	0,07	60	177	29	2
<b>Всего</b>													
			42,463	36,563	125,573	1383,49	0,585	46,8	0,34	448,5	681	167,2	9,55

Неделя  
Сезон  
Возраст

четверги  
вторая  
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	
<b>ЗАВТРАК</b>														
378	Каша молочная гречневая	30/10/200	6,8	3	26,9									
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	162	0,17	10	0,14	97	164	85	176	
						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	
<b>ОБЕД</b>														
79	Салат из свежей капусты с огурцом	1/100	0,95	0,9	89									
216	Суп вермешелневый с мясными фр	10/250	2,4	3,7	12,9	12,05	0,008	3	11,7	8,08	10	2,954	0,15	
486	Рыба тушеная в соусе	90 / 50	8,91	19,3	2,334	110,9	0,1	1,25		131	135	24	0,9	
682	Рис отварной	1/150	2,14	3,87	23,535	147,554	0,03	1,5		77,37	54,21	16,97	0,4	
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,23	131,86	0,04			80	52	150	20	
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	59,864	0,01	5,4		73,2	3,8	1,4	1,8	
						118	0,06			10	32	7	0,6	
	Итого		18,22	28,17	152,599	580,228	0,248	11,15	11,7	379,7	287	202,3	23,85	
<b>ПОЛДНИК</b>														
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	
	<b>Всего</b>		36,13	40,52	238,479	1110,078	0,628	45,75	11,91	597,3	651,1	324,1	200,6	

День пятый  
 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
<b>ЗАВТРАК</b>													
384	Каша молочная "Дружба"	15/10/200	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

<b>Итого</b>													
			5,62	6,8	34,08	228,144	0,14	6,3	0	107,4	122	43,9	3,03
<b>ОБЕД</b>													
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
200	Суп картофельный с курицей	1/250/15	10	8,9	28,9	145,28	0,06	8		180	185	38	1
682	Картофельное пюре	1/150	2,14	3,87	23,535	131,86	0,04			80	52	150	20
671	Биточки из курицы	90/50	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
<b>Итого</b>													
			40,884	33,959	109,883	802,676	133,5	27	0,85	479,2	467,2	253,9	23,91
<b>ПОЛДНИК</b>													
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
<b>Итого</b>													
			8,91	15,72	30,08	275	0,12	8	0	62	138	35	1,9
<b>Всего</b>													
			55,414	56,479	174,043	1305,82	133,8	41,3	0,85	648,6	727,2	332,8	28,84