



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

МЕНЮ

и пищевая ценность предоставляемых блюд

2025-26 учебного года

сезон осень-зима

Возрастная категория старше 12 лет.

в
 еля
 он
 раст

первый
 первая
 осенне-зимний
 старше 12 лет

№ рептуры	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 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

Б
еля
он
раст

второй
первая
осенне-зимний
старше 12 лет

раст старше 12 лет													
№ рептуры	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													
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

Б
еля
он
раст

третий
первая
осенне-зимний
старше 12 лет

№ рептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
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

Четвертый
 день
 осенне-зимний
 старше 12 лет

№ п/п	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	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 сокодержавный	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

ль
целя
он
раст

первый
вторая
осенне-зимний
старше 12 лет

№ рептуры	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
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 сгущенкой	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

второй
вторая
осенне-зимний
старше 12 лет

№ п/п	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												
20	Каша молочная гречневая	1/250	4,8	6,1	15,96	145	0,17	6,8	0,13	168	271,6	27	1,5
008	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 сокодержавший	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

Четвертый
вторая
осенне-зимний
старше 12 лет

№ рептуры	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	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

ль	пятый
деля	вторая
он	осенне-зимний
раст	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		
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
	ЗАВТРАК														
							</								