

Утверждаю  
Директор школы \_\_\_\_\_  
М.М.Гудожникова  
Приказ № 35 от 26.08.2025г

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

**2025/2026 учебный год**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

**Первая неделя**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Понедельник</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная	250	4.82	5.16	16.52	292.2	П.235
Булочка дорожная	60	4.3	8	28.8	205	П.543
Чай с сахаром	200	0,2	0.1	9.3	38	П.457
Батон нарезной	30	2,25	0.87	15,42	78,3	П.576
Сыр «Российский»	15	3.48	4.43	0	53.7	П.75
<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>15.05</b>	<b>18.56</b>	<b>70.04</b>	<b>667.2</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из квашенной капусты	100	1,6	6	8.2	94	П.9
Суп картофельный с бобовыми	250	6.3	3.57	14.6	115.75	П.113
Рыба тушенная в томате	140	13.7	2.3	6.7	103	П.299
Рис отварной	200	5.02	7.24	51.8	292.4	П.385
Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	П.495
Хлеб ржаной	70	5.6	1.05	28.07	144.2	П.574
<b>ИТОГО за обед</b>	<b>960</b>	<b>32.82</b>	<b>20.26</b>	<b>129.47</b>	<b>833.35</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>58.87</b>	<b>39.83</b>	<b>193.89</b>	<b>1500.55</b>	
<b>Вторник</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная	250	6.07	6.44	30.48	254.88	П.230
Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	П.462
Батон нарезной	30	2,25	0.87	15,42	78,3	П.576
Фрукты свежие	200	0,8	0.8	19,6	88	П.82
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	П.79
<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>12.5</b>	<b>18.26</b>	<b>79.43</b>	<b>581.28</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Винегрет овощной	100	1.6	6.2	6.6	88	П.47
Суп картофельный с макарон. изд	250	2,9	4.15	12.2	97.75	П.129
Птица в соусе с томатом	120	11.4	13,28	2.66	175.71	П.367
Каша гречневая рассыпчатая	200	11.35	8.48	50.27	322.88	П.202
Хлеб ржаной	70	5.6	1.05	28.07	144.2	П.574
Чай с сахаром	200	0,2	0.1	9.3	38	П.457
<b>ИТОГО за обед</b>	<b>940</b>	<b>33.05</b>	<b>33.26</b>	<b>109.1</b>	<b>866.54</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>45.55</b>	<b>51.52</b>	<b>188.53</b>	<b>1447.82</b>	
<b>Среда</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Птица отварная	120	16.2	12	0.3	208.8	П.366
Макаронные изд.отварные	200	7.4	6.6	39.4	246	П.256
Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.3	П.576
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	П.457
<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>26.05</b>	<b>19.57</b>	<b>64.42</b>	<b>571.1</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы отварной	100	1.4	6.1	7.6	91	П.26
Пци из свеж.капусты с картоф.	250	1.5	4.5	3.8	61.75	П.104
Гуляш из отварной говядины	100	20	19.5	3.3	258	П.327
Рис отварной	200	5.02	7,24	51.8	292.4	П.385
Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14.2	60	П.487
Хлеб ржаной	70	5.6	1.05	28.07	144.2	П.574
<b>ИТОГО за обед</b>	<b>920</b>	<b>33.82</b>	<b>38.59</b>	<b>108.77</b>	<b>907.35</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>48.87</b>	<b>57.15</b>	<b>178.81</b>	<b>1478.45</b>	

<b>Четверг</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша «Дружба»	250	5.07	6.44	26.93	232.44	П.229
Кофейный напиток	200	2.8	2.5	13.6	88	П.465
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	П.576
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19.6	88	П.82
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	П.79
<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>11.00</b>	<b>17.86</b>	<b>75.68</b>	<b>552.84</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат витаминный	100	1.2	5.1	5.5	73	П.2
Суп с крупой	250	2,77	3.52	9.8	82	П.114
Пюре картофельное	200	5.4	8	11.6	140	П.377
Котлеты припущенные	100	20	18	10.71	284.28	П.372
Чай с сахаром	200	0,2	0.1	9.3	38	П.457
Хлеб ржаной	70	5.6	1.05	28.07	144.2	П.574
<b>ИТОГО за обед</b>	<b>920</b>	<b>35.17</b>	<b>35.77</b>	<b>74.98</b>	<b>761.48</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>46.17</b>	<b>53.63</b>	<b>150.66</b>	<b>1314.32</b>	
<b>Пятница</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.2	8.1	24.62	200.25	П.139
Чай с сахаром	200	0,2	0.1	9.3	38	П.457
Пряник	50	2.95	2.35	37.5	183	П.581
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	П.576
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	П.267
<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>17.7</b>	<b>16.02</b>	<b>87.14</b>	<b>562.55</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из моркови	100	1.2	6	11.2	104	П.21
Борщ из св.капусты с картофелем	250	1,85	4,43	6,95	75	П.95
Гуляш из отварной говядины	100	20	19.5	3.3	258	П.327
Макаронные изделия отварные	200	7.4	6.6	39.4	246	П.256
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0.1	20.1	84	П.495
Хлеб ржаной	70	5.6	1.05	28.07	144.2	П.574
<b>ИТОГО за обед</b>	<b>920</b>	<b>36.65</b>	<b>37.68</b>	<b>109,02</b>	<b>911,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>54.35</b>	<b>53.7</b>	<b>196,16</b>	<b>1473,75</b>	