

Утверждаю

Директор школы

М.М.Гудожникова

Приказ № 35 от 26.08.2025г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

2025/2026 учебный год

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Понедельник						
ЗАВТРАК						
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	П457
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
ИТОГО за завтрак	555	15.05	18.56	70.04	667.2	
ОБЕД						
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
ИТОГО за обед	960	32.82	20.26	129.47	833.35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58.87	39.83	193.89	1500.55	
Вторник						
ЗАВТРАК						
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
ИТОГО за завтрак	640	12.5	18.26	79.43	581.28	
ОБЕД						
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
ИТОГО за обед	940	33.05	33.26	109.1	866.54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45.55	51.52	188.53	1447.82	
Среда						
ЗАВТРАК						
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
ИТОГО за завтрак	550	26.05	19.57	64.42	571.1	
ОБЕД						
Салат из свеклы отварной	100	1.4	6.1	7.6	91	П.26
Щи 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
ИТОГО за обед	920	33.82	38.59	108.77	907.35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48.87	57.15	178.81	1478.45	

Четверг						
ЗАВТРАК						
Каша «Дружба»	250	5.07	6.44	26.93	232.44	П.229
Кофейный напиток	200	2.8	2.5	13.6	88	П465
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
ИТОГО за завтрак	640	11.00	17.86	75.68	552.84	
ОБЕД						
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 припущеные	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
ИТОГО за обед	920	35.17	35.77	74.98	761.48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46.17	53.63	150.66	1314.32	
Пятница						
ЗАВТРАК						
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	П457
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
ИТОГО за завтрак	570	17.7	16.02	87.14	562.55	
ОБЕД						
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	П256
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
ИТОГО за обед	920	36.65	37.68	109,02	911,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54.35	53.7	196,16	1473,75	