

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2025/2026 учебный год
Возрастная категория 12 лет и старше

Вторая неделя

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Нрецепту ры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Понедельник						
ЗАВТРАК						
Каша рисовая	250	5.77	6.36	35,96	280.24	П.217
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
Фрукт по сезону	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	12,2	18,18	84,91	606.64	
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
Пюре картофельное	200	5.4	8	11.6	140	П.377
Рыба,запеченная в омлете	120	17,7	4,4	4,6	129	П.300
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0.1	20,1	38	П.495
Хлеб ржаной	70	5.6	1.05	28.07	144.2	П.574
ИТОГО за обед	940	37,2	23,12	87,17	706,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,40	41,3	172,08	1313.59	
Вторник						
ЗАВТРАК						
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	250	6.98	8.27	28.43	270.24	П.234
Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	П.267
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
Булочка дорожная	60	4.3	8	28.8	205	П.543
ИТОГО за завтрак	580	18.83	21.84	82.25	654.54	
ОБЕД						
Салат витаминный	100	1.2	5.1	5.5	37	П.2
Суп картофельный с рыбой	250	11.8	3.9	10.8	125.5	П.119
Макаронные изд.отварные	200	7.4	6.6	39.4	246	П.256
Птица отварная	100	16.2	12	0.3	174	П.366
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	П.496
Хлеб ржаной	70	5.6	1.05	28.07	144.2	П.574
ИТОГО за обед	920	42,87	28,92	102,37	804,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		61,7	50,76	184,62	1459.24	
Среда						
ЗАВТРАК						
Птица в соусе с томатом	120	11.4	13.28	2.66	175.71	П.367
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	21.25	20.85	66.78	538.01	
ОБЕД						
Салат из моркови	100	1.2	6	11.2	104	П.21
Борщ с капустой и картофелем	250	1.85	4.4 3	6.95	75	П.95
Гуляш из отварной говядины	100	20	19.5	3.3	258	П.327
Каша гречневая рассыпчатая	200	11.35	8.48	50.27	322.88	П.202
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	40.2	39.56	109.09	838.08	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		51.62	50.57	184.84	1350.43	
Четверг						
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога	200	31.8	15.4	30	388	П.279
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66,4	П.471
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	П.357
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	П.576
Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86	П.501
ИТОГО за завтрак	650	36.69	18.27	86.02	656.7	
ОБЕД						
Винегрет овощной	100	1.6	6.2	6.6	88	П.47
Рассольник ленинградский	250	2.63	5.1	13.25	109.5	П.100
Рагу из птицы	280	29.4	26.6	22.26	446.6	П.376
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	900	39.53	39.15	84.38	848.3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		76.22	57.42	170.4	1505.0	
Пятница						
ЗАВТРАК						
Каша «Дружба»	250	5.07	6.44	26,93	232.43	П.229
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,5	П.582
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
Фрукт по сезону	200	0,8	0,8	19.6	88	П.82
ИТОГО за завтрак	680	13,17	13,55	97,87	611.23	
ОБЕД						
Салат из свеклы отварной	100	1.4	6.1	7.6	91	П.26
Суп картофельный с макарон.изд.	250	2.9	4.15	12.2	97.75	П.129
Котлеты припущенные	100	20	18	10.71	284.28	П.372
Пюре из гороха с маслом	200	20.31	1.42	36.67	240.68	П.389
Хлеб ржаной	70	5.6	1.05	28.07	144.2	П.574
Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	П.495
ИТОГО за обед	920	50.81	30.82	115.35	941.91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		63,98	44,37	213,22	1553.14	