

Утверждаю
Директор школы

М.М.Гудожникова
Приказ № 35 от 26.08.2025г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2025/2026 учебный год

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Вторая неделя

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Прецентуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Понедельник						
ЗАВТРАК						
Каша рисовая	200	5.77	6.36	35,96	224,19	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	550,59	
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	180	4.86	7.2	10.44	126	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	84	П.495
Хлеб ржаной	70	5.6	1.05	28.07	144.2	П.574
ИТОГО за обед	920	36,66	22,32	86,01	692,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48,86	40,5	170,92	1243,54	
Вторник						
ЗАВТРАК						
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	6.98	8.27	28.43	216.19	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	530	18,83	21,84	82,25	600,49	
ОБЕД						
Салат витаминный	100	1.2	5.1	5.5	73	П.2
Суп картофельный с рыбой	250	11.8	3.9	10.8	125.5	П.119
Макаронные изд.отварные	180	6.66	5.94	35.46	221.4	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	900	42,13	28,26	98,43	816,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,96	50,1	180,68	1416,59	
Среда						
ЗАВТРАК						
Птица в соусе с томатом	120	11.4	13.28	2.66	175.71	П.367
Макаронные изд.отварные	180	6.66	5.94	35.46	221.4	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	530	20,51	20,19	62,84	513,41	
ОБЕД						
Салат из моркови	100	1.2	6	11.2	104	П.21
Борщ с капустой и картофелем	250	1.85	4.43	6.95	75	П.95
Гуляш из отварной говядины	100	20	19.5	3.3	258	П.327
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.21	7.63	45.24	290.6	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	900	39,06	38,71	104,06	909,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50,48	49,72	179,89	1356,05	

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.457
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	240	25.2	22.8	19.08	382.8	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	860	35.33	35.35	81.2	784.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		72.02	53.62	167.22	1441.2	
Пятница						
ЗАВТРАК						
Каша «Дружба»	200	5,07	6,44	26,93	185,95	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
Фрукты по сезону	200	0,8	0,8	19.6	88	П.82
ИТОГО за завтрак	660	13,17	13,55	97,87	564,75	
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 припущеные	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	1506,66	