

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Ю.А.Кравченко

01.09.2025



### Меню приготавливаемых блюд

Возрастн  
ая  
категори  
я:  
Ст.школьники

| Прием пищи              | Наименование блюда                               | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                         |  |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| <b>День 1</b>           |  |            |                  |              |              |                         |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Каша манная молочная жидккая                     | 230        | 7,13             | 8,58         | 35,49        | 247,71                  | 262         |
|                         | Какао с молоком (1-й вариант)                    | 200        | 3,60             | 3,30         | 25,00        | 144                     | 496         |
|                         | Бутерброды с сыром (1-й вариант)                 | 40         | 5,96             | 8,44         | 8,80         | 136                     | 90          |
|                         | Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый) | 200        | 1,40             | 0,20         | 0,20         | 120                     | 518         |
|                         | Яйца вареные                                     | 40         | 5,10             | 4,60         | 0,30         | 63                      | 300         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>710</b> | <b>23,19</b>     | <b>25,12</b> | <b>69,79</b> | <b>710,71</b>           |             |
| <b>ОБЕД</b>             | Щи из свежей капусты со сметаной                 | 250        | 5,77             | 7,57         | 7,12         | 120,07                  | 22          |
|                         | Плов с курицей                                   | 200        | 27,30            | 8,10         | 33,20        | 314,6                   | 117         |
|                         | Хлеб ржаной                                      | 40         | 2,64             | 0,48         | 13,36        | 69,6                    | 109         |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                      | 200        | 0,10             | 0,00         | 14,40        | 54,86                   | 508         |
|                         | Овощи натуральные (помидоры)                     | 60         | 0,66             | 0,12         | 2,28         | 14,4                    | 106         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>750</b> | <b>36,47</b>     | <b>16,27</b> | <b>70,36</b> | <b>573,53</b>           |             |

|                         |   |              |              |               |                |            |
|-------------------------|---|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   | <b>1460</b>                                 | <b>59,66</b> | <b>41,39</b> | <b>140,15</b> | <b>1284,24</b> |            |
| <b>День 2</b>           |   |              |              |               |                |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Запеканка из творога                        | 200          | 32,00        | 33,60         | 31,86          | 566,66 313 |
|                         | Кофейный напиток с молоком                  | 200          | 3,20         | 2,70          | 15,90          | 79 501     |
|                         | Бутерброды с маслом (1-й вариант)           | 40           | 1,60         | 16,70         | 10,00          | 197 93     |
|                         | Сметана                                     | 10           | 0,26         | 1,50          | 0,36           | 16,2 479   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> | <b>450</b>                                  | <b>37,06</b> | <b>54,50</b> | <b>58,12</b>  | <b>858,86</b>  |            |
| <b>ОБЕД</b>             | Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)   | 250          | 2,30         | 4,25          | 15,13          | 108 144    |
|                         | Хлеб ржаной                                 | 40           | 2,64         | 0,48          | 13,36          | 69,6 109   |
|                         | Компот из смородины                         | 200          | 0,30         | 0,10          | 8,40           | 35,4 190   |
|                         | Рагу из курицы                              | 200          | 21,00        | 7,00          | 17,50          | 217,4 127  |
|                         | Салат зеленый с огурцами и помидорами       | 100          | 1,00         | 6,10          | 2,50           | 69 36      |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    | <b>790</b>                                  | <b>27,24</b> | <b>17,93</b> | <b>56,89</b>  | <b>499,4</b>   |            |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   | <b>1240</b>                                 | <b>64,30</b> | <b>72,43</b> | <b>115,01</b> | <b>1358,26</b> |            |
| <b>День 3</b>           |   |              |              |               |                |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Макаронные изделия отварные с раст, маслом  | 180          | 6,91         | 9,38          | 42,59          | 282,13 291 |
|                         | Чай с лимоном без сахара                    | 200          | 0,26         | 0,00          | 0,24           | 4,3 494    |
|                         | Бутерброд с джемом или повидлом (без масла) | 40           | 1,17         | 0,13          | 23,14          | 92,87 95   |
|                         | Горошек зеленый                             | 40           | 1,20         | 0,10          | 2,40           | 14,8 20    |
|                         | Плоды свежие (яблоки)                       | 100          | 0,40         | 0,40          | 9,80           | 47 112     |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> | <b>560</b>                                  | <b>9,94</b>  | <b>10,01</b> | <b>78,17</b>  | <b>441,1</b>   |            |
| <b>ОБЕД</b>             | Уха с крупой                                | 250          | 8,50         | 4,88          | 15,13          | 138,55 152 |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая(пост)            | 150          | 8,61         | 9,00          | 38,81          | 271,08 237 |
|                         | Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами   | 80           | 7,60         | 4,11          | 3,60           | 81,71 343  |
|                         | Компот из плодов или ягод сушеных           | 200          | 0,30         | 0,00          | 20,10          | 81 512     |
|                         | Хлеб ржаной                                 | 40           | 2,64         | 0,48          | 13,36          | 69,6 109   |
|                         | Салат из свежих помидоров с перцем          | 60           | 0,60         | 6,06          | 2,04           | 65,4 21    |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    | <b>780</b>                                  | <b>28,25</b> | <b>24,53</b> | <b>93,04</b>  | <b>707,34</b>  |            |

|                         |  |            |              |              |              |               |     |
|-------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | 1340       | 38,19        | 34,54        | 171,21       | 1148,44       |     |
| <b>День 4</b>           |  |            |              |              |              |               |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Каша пшеничная молочная жидккая          | 230        | 8,97         | 10,88        | 41,17        | 326,14        | 267 |
|                         | Чай с лимоном                            | 200        | 0,26         | 0,00         | 6,24         | 27,04         | 494 |
|                         | Бутерброды с маслом (2-й вариант)        | 30         | 1,20         | 12,50        | 7,50         | 147           | 94  |
|                         | Плоды свежие (груши)                     | 100        | 0,40         | 0,30         | 10,30        | 47            | 112 |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>560</b> | <b>10,83</b> | <b>23,68</b> | <b>65,21</b> | <b>547,18</b> |     |
| <b>ОБЕД</b>             | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250        | 5,87         | 7,62         | 12,63        | 142,78        | 23  |
|                         | Салат из редиса с огурцами и яйцом       | 60         | 1,59         | 1,78         | 1,79         | 29,53         | 16  |
|                         | Картофельное пюре                        | 200        | 4,20         | 8,80         | 21,80        | 184           | 429 |
|                         | Компот из смеси сухофруктов              | 200        | 0,10         | 0,00         | 14,40        | 54,86         | 508 |

|                       |  |              |              |               |                |        |     |
|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|-----|
|                       |  |              |              |               |                |        |     |
| Хлеб ржаной           | 40   | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,6           | 109    |     |
| Биточек из курицы     | 75   | 14,40        | 3,30         | 10,10         | 127,1          | 128    |     |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>  | <b>825</b>                                   | <b>28,80</b> | <b>21,98</b> | <b>74,08</b>  | <b>607,87</b>  |        |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> | <b>1385</b>                                  | <b>39,63</b> | <b>45,66</b> | <b>139,29</b> | <b>1155,05</b> |        |     |
| <b>День 5</b>         |  |              |              |               |                |        |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>        | Каша гречневая рассыпчатая                   | 150          | 8,55         | 7,85          | 37,08          | 253,05 | 237 |
|                       | Икра кабачковая (промышленного производства) | 40           | 0,76         | 3,56          | 3,08           | 47,6   | 115 |
|                       | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200          | 1,40         | 0,00          | 29,00          | 122    | 503 |
|                       | Плоды свежие (мандарин)                      | 100          | 0,80         | 0,20          | 7,50           | 38     | 112 |
|                       | Гренки из пшеничного хлеба                   | 30           | 3,38         | 0,34          | 20,92          | 100,26 | 170 |

|                         |                                    |             |              |              |               |                |     |
|-------------------------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                                    | <b>520</b>  | <b>14,89</b> | <b>11,95</b> | <b>97,58</b>  | <b>560,91</b>  |     |
| <b>ОБЕД</b>             |                                    |             |              |              |               |                |     |
|                         | Суп с рыбными консервами (горбуша) | 250         | 9,88         | 5,12         | 15,53         | 147,45         | 33  |
|                         | Рагу из овощей с кабачками         | 200         | 3,70         | 10,70        | 16,80         | 178            | 202 |
|                         | Хлеб ржаной                        | 40          | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,6           | 109 |
|                         | Компот из яблок с лимонами         | 200         | 0,30         | 0,20         | 25,10         | 103            | 509 |
|                         | Рыба жареная                       | 75          | 15,30        | 5,70         | 2,70          | 123,45         | 168 |
|                         | Овощи натуральные (огурцы)         | 40          | 0,32         | 0,04         | 1,00          | 5,6            | 106 |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |                                    | <b>805</b>  | <b>32,14</b> | <b>22,24</b> | <b>74,49</b>  | <b>627,1</b>   |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |                                    | <b>1325</b> | <b>47,03</b> | <b>34,19</b> | <b>172,07</b> | <b>1188,01</b> |     |
| <b>День 6</b>           |                                    |             |              |              |               |                |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Каша молочная кукурузная жидкая    | 230         | 7,13         | 8,58         | 42,55         | 276            | 265 |

|   |                                   |            |              |              |              |              |     |
|---|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----|
|   |                                   |            |              |              |              |              |     |
| Плоды свежие (виноград)                 | 80                                | 0,48       | 0,48         | 1,12         | 57,6         | 112          |     |
| Какао с молоком сгущенным (1-й вариант) | 200                               | 3,70       | 3,80         | 24,50        | 147          | 498          |     |
| Бутерброды с сыром (2-й вариант)        | 35                                | 5,00       | 8,10         | 7,40         | 123          | 91           |     |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                 |                                   | <b>545</b> | <b>16,31</b> | <b>20,96</b> | <b>75,57</b> | <b>603,6</b> |     |
| <b>ОБЕД</b>                             | Щи из свежей капусты с картофелем | 250        | 1,75         | 4,98         | 7,77         | 8,25         | 142 |
|   | Макаронные изделия отварные       | 180        | 7,02         | 6,26         | 42,73        | 255,15       | 291 |
|   | Хлеб ржаной                       | 40         | 2,64         | 0,48         | 13,36        | 69,6         | 109 |
|   | Компот из смородины               | 200        | 0,30         | 0,10         | 8,40         | 35,4         | 190 |

|                                   |                                   |              |              |               |                |               |     |
|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-----|
|                                   |                                   |              |              |               |                |               |     |
| Птица отварная                    | 90                                | 21,21        | 14,66        | 0,51          | 218,57         | 404           |     |
| Салат из квашеной капусты с луком | 60                                | 0,96         | 6,06         | 1,80          | 65,4           | 48            |     |
| Сметана                           | 10                                | 0,26         | 1,50         | 0,36          | 16,2           | 479           |     |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>              | <b>830</b>                        | <b>34,14</b> | <b>34,04</b> | <b>74,93</b>  | <b>668,57</b>  |               |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>             | <b>1375</b>                       | <b>50,45</b> | <b>55,00</b> | <b>150,50</b> | <b>1272,17</b> |               |     |
| <b>День 7</b>                     |                                   |              |              |               |                |               |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>                    | Каша рисовая молочная жидккая     | 250          | 6,92         | 10,77         | 40,50          | 286,75        | 268 |
|                                   | Чай с молоком и сахаром           | 200          | 1,60         | 1,40          | 8,60           | 53,5          | 145 |
|                                   | Бутерброды с маслом (1-й вариант) | 40           | 1,60         | 16,70         | 10,00          | 197           | 93  |
|                                   | Плоды свежие (апельсин)           | 100          | 0,90         | 0,20          | 8,10           | 43            | 112 |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>           |                                   | <b>590</b>   | <b>11,02</b> | <b>29,07</b>  | <b>67,20</b>   | <b>580,25</b> |     |
| <b>ОБЕД</b>                       | Рассольник домашний               | 250          | 2,07         | 5,20          | 12,80          | 106,25        | 132 |

|                                   |   |              |              |               |                |        |     |
|-----------------------------------|---|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|-----|
| Хлеб ржаной                       | 40  | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,6           | 109    |     |
| Компот из смеси сухофруктов       | 200   | 0,10         | 0,00         | 14,40         | 54,86          | 508    |     |
| Салат- коктейль овощной           | 80  | 1,36         | 8,16         | 3,36          | 92             | 43     |     |
| Бефстроганов из отварной говядины | 90  | 13,62        | 12,42        | 2,16          | 174,6          | 366    |     |
| Каша гречневая рассыпчатая        | 150   | 8,55         | 7,85         | 37,08         | 253,05         | 237    |     |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>              | <b>810</b>                                  | <b>28,34</b> | <b>34,11</b> | <b>83,16</b>  | <b>750,36</b>  |        |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>             | <b>1400</b>                                 | <b>39,36</b> | <b>63,18</b> | <b>150,36</b> | <b>1330,61</b> |        |     |
| <b>День 8</b>                     |   |              |              |               |                |        |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>                    | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая   | 150          | 4,07         | 9,54          | 20,40          | 183,58 | 247 |
|                                   | Чай с лимоном                               | 200          | 0,26         | 0,00          | 6,24           | 27,04  | 494 |
|                                   | Бутерброд с джемом или повидлом (без масла) | 40           | 1,17         | 0,13          | 23,14          | 92,87  | 95  |

|                         |                                      |             |              |              |               |                |     |
|-------------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
|                         |                                      |             |              |              |               |                |     |
| Плоды свежие (бананы)   | 100                                  | 1,50        | 0,50         | 21,00        | 96            | 112            |     |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                                      | <b>490</b>  | <b>7,00</b>  | <b>10,17</b> | <b>70,78</b>  | <b>399,49</b>  |     |
| <b>ОБЕД</b>             | Солянка рыбная                       | 250         | 7,80         | 5,02         | 2,37          | 86             | 137 |
|                         | Картофель отварной                   | 200         | 3,80         | 9,80         | 25,40         | 204            | 426 |
|                         | Хлеб ржаной                          | 40          | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,6           | 109 |
|                         | Компот из кураги                     | 200         | 1,00         | 0,10         | 15,70         | 66,9           | 185 |
|                         | Сельдь с луком                       | 80          | 7,68         | 12,80        | 3,04          | 188,8          | 353 |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |                                      | <b>770</b>  | <b>22,92</b> | <b>28,20</b> | <b>59,87</b>  | <b>615,3</b>   |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |                                      | <b>1260</b> | <b>29,92</b> | <b>38,37</b> | <b>130,65</b> | <b>1014,79</b> |     |
| <b>День 9</b>           |                                      |             |              |              |               |                |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Суп молочный с макаронными изделиями | 230         | 6,55         | 6,05         | 21,83         | 167,9          | 165 |
|                         | Бутерброды с сыром (2-й вариант)     | 35          | 5,00         | 8,10         | 7,40          | 123            | 91  |

|                         |  |              |              |              |               |               |
|-------------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                         |  |              |              |              |               |               |
| Чай с лимоном           | 200  | 0,26         | 0,00         | 6,24         | 27,04         | 494           |
| Плоды свежие (мандалин) | 100  | 0,80         | 0,20         | 7,50         | 38            | 112           |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  |              |              |              |               |               |
|                         | <b>565</b>                                 | <b>12,61</b> | <b>14,35</b> | <b>42,97</b> | <b>355,94</b> |               |
| <b>ОБЕД</b>             | Суп картофельный с фрикадельками (мясными) | 250/25       | 2,20         | 2,95         | 14,70         | 94,25 149     |
|                         |  |              |              |              |               |               |
|                         | Плов из отварной говядины                  | 250          | 18,90        | 18,60        | 49,20         | 440 370       |
|                         |  |              |              |              |               |               |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                | 200          | 0,10         | 0,00         | 14,40         | 54,86 508     |
|                         |  |              |              |              |               |               |
|                         | Хлеб ржаной                                | 40           | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,6 109      |
|                         |  |              |              |              |               |               |
|                         | Овощи натуральные соленые (помидоры)       | 40           | 0,44         | 0,04         | 1,40          | 8 107         |
|                         |  |              |              |              |               |               |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  |              |              |              |               |               |
|                         |  | <b>780</b>   | <b>24,28</b> | <b>22,07</b> | <b>93,06</b>  | <b>666,71</b> |

|                         |   |            |              |              |              |              |     |
|-------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----|
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | 1345       | 36,89        | 36,42        | 136,03       | 1022,65      |     |
| <b>День 10</b>          |   |            |              |              |              |              |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Винегрет овощной                              | 100        | 1,30         | 10,80        | 6,80         | 130          | 76  |
|                         | Чай с лимоном без сахара                      | 200        | 0,26         | 0,00         | 0,24         | 4,3          | 494 |
|                         | Печенье                                       | 50         | 3,75         | 4,90         | 37,20        | 208,5        | 590 |
|                         | Хлеб пшеничный                                | 50         | 3,80         | 0,40         | 24,60        | 117,5        | 108 |
|                         | Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)  | 200        | 1,00         | 0,20         | 0,20         | 92           | 518 |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>600</b> | <b>10,11</b> | <b>16,30</b> | <b>69,04</b> | <b>552,3</b> |     |
| <b>ОБЕД</b>             | Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)Пост | 250        | 7,28         | 5,70         | 21,85        | 168,05       | 144 |
|                         | Макароны отварные с овощами                   | 125        | 4,31         | 4,99         | 23,78        | 157          | 205 |
|                         | Салат картофельный с кальмарами               | 80         | 5,20         | 5,92         | 8,32         | 108          | 35  |

|                       |             |              |              |               |                |     |
|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| Хлеб ржаной           | 40          | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,6           | 109 |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>  | <b>495</b>  | <b>19,43</b> | <b>17,09</b> | <b>67,31</b>  | <b>502,65</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> | <b>1095</b> | <b>29,54</b> | <b>33,39</b> | <b>136,35</b> | <b>1054,95</b> |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> | <b>1055</b> | <b>28,00</b> | <b>32,33</b> | <b>123,97</b> | <b>989,32</b>  |     |

