

Согласовано:

Директор МБОУ «Гимназия №6»
«1» сентября 2025г.



2025г

Десятидневное меню основного (организованного) питания для обучающихся образовательных учреждений на период обучения 2025-2026 г.
Школы №2,3,5,7,9,11, Гимназияб

осенне-зимний период

№ Рес.	Наименование блюда	для учащихся 7-11 лет					для учащихся 11-18 лет				
		Масса порции	Пищевые вещества (в граммах)			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества (в граммах)			Энергетическая ценность
		в граммах	Б	Ж	У	(ккал)	в граммах	Б	Ж	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
Первый день понедельник											
	Завтрак										
302	Каша молочнаяпшеничная с маслом	230	18	13	39,45	262	250	19,56	14	63,6	284,78
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59,25	40	3,4	0,64	14,8	79
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	200	4,9	5	32,5	190
	Масло сливочное порциями	20	112	12	0	112	20	112	12	0	112
	Всего в Завтрак		137,45	30,48	83,05	623,25		139,86	31,64	110,9	665,78
	Обед										
71	Дополнительно свежий огурец	60	1,09	0	0	63,63	100	1,25	4,07	7,53	72,7
139	Суп картофельный с бобовыми	5/200	6,44	8,78	7,6	137	5/250	6,44	8,78	7,6	137
493	Птица тушенная в сметанном соусе	100(50/40)	14	19	7	157,2	100(60/40)	9,54	8,64	9,6	157,2
332, 516	Макаронные изделия отварные	150	5,6	4,8	31,9	194	180	5,6	4,8	31,9	194
79	Чай с фруктовым соком	200	0,8	0	22,6	94	200	0,8	0	22,6	94
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	60	6,16	1,12	29,92	154	60	9,24	1,68	44,88	231,27

	Всего в Обед		34,09	33,7	99,02	799,83		32,87	27,97	124,11	886,17
	Полдник										
	Кондитерские изделия	40	5,43	6,89	14,91	274					
685	Чай с сахаром	215	0,1	0	15	60					
	Йогурт питьевой	180	4,5	0,15	6	47,36					
	Всего в Полдник		5,53	6,89	29,91	334					
	Всего в 1 неделю понедельник		177,07	71,07	211,98	1757,08		172,73	59,61	235,01	1551,95
Второй день вторник											
	Завтрак										
366	Залесканка из творога со сгущенным	150	17,48	6,8	28,28	248,4	170	25,84	10,05	41,8	367,2
	Батон	80	5,1	0,96	22,2	118,5	80	2,55	0,48	11,1	59,25
697	Чай с сахаром	200	5,9	6,8	9,9	123	200	5,9	6,8	9,9	123
	Печенье	70	5,3	6,89	14,91	274	70	5,3	6,89	14,91	274
	Всего в Завтрак		28,48	14,56	60,38	489,9		34,29	17,33	62,8	549,45
	Обед										
71	Винегрет овощной	60	0,78	6	5	76	100	0,89	8,09	5,69	99,42
110	Борщ из свежей капусты и картофеля с курицей	5/200	2,9	4,1	11,7	95	5/250	2,9	4,1	11,7	95
451	Котлеты, биточки, шницели	90(50/40)	9,54	8,64	9,6	157,2	100(60/40)	9,54	8,64	9,6	157,2
511	Рис отварной с маслом	150	5,28	5,72	30,85	196,56	180	5,28	5,72	30,85	196,56
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	200	0,6	0	31,4	124
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный, ржаной	60	6,16	1,12	29,92	154	60	6,16	1,12	29,92	154
	Всего в Обед		25,26	25,58	118,47	802,76		25,37	27,67	119,16	826,18
	Полдник										
3	Бутерброд с сыром	15/30	4,5	8,7	7,4	131					
	Йогурт питьевой	180	4,5	0,15	6	47,36					
697	Чай с сахаром	200	5,9	6,8	9,9	123					
	Всего в Полдник		9	8,85	13,4	178,36					
	Всего в 1 неделю вторник		62,74	48,99	192,25	1471,02		59,66	45	181,96	1375,63
Третий день среда											
	Завтрак										
311	Каша рисовая молочная с маслом	230	2,32	6,05	23,72	161,2	250	2,32	6,05	23,72	161,2

685	Кофейный напиток с молоком	200	1	0	4	22	200	1	0	4	22
ПОРЦ004	Булесбород с повидлом	40	3	4	29	152	60	6,8	1,28	29,6	158
	Всего в Завтрак		6,32	10,05	56,72	335,2		10,12	7,33	57,32	341,2
	Обед										
214	Капуста тушеная	60	4,1	6,65	115,2	122,88	100	4,61	7,48	129,6	138,24
137;112	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	5/200	2	2,4	14,8	90	5/250	2	2,4	14,8	90
234	Котлеты или биточки из минтая	90(50/40)	7,4	9,4	5,8	137	100(60/40)	7,4	9,4	5,8	137
520	Картофельное пюре с маслом	150	2,74	15,45	18,91	240,8	180	2,8	6,13	23,33	160
697	Сок фруктовый	200	5,9	6,8	9,9	123	200	5,9	6,8	9,9	123
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный, ржаной	60	6,16	1,12	29,92	154	60	9,24	1,68	44,88	231,27
	Всего в Обед		28,3	41,82	194,53	867,68		31,95	33,89	228,31	879,51
	Полдник										
769	Булочка Домашняя	100	4,74	6,13	29,26	213					
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123					
	Фрукт	100	2,88	0,95	40,31	184,28					
	Всего в Полдник		13,52	13,88	79,47	520,28					
	Всего в 1 неделю среда		48,14	65,75	330,72	1723,16		42,07	41,22	285,63	1220,71
Четвертый день ченере											
	Завтрак										
733	Оладьи со сливочным молоком	160	11,4	19,7	65,1	483	100	12,11	20,93	20,93	513,18
685	Чай с молоком	200	2	2	17	60	200	2	2	17	60
	Фрукты в ассортименте	170	2,88	0,95	40,31	184,28	170	2,88	0,95	40,31	184,28
	Всего в Завтрак		16,28	22,65	122,41	727,28		16,99	23,88	78,24	757,46
	Обед										
70	Отурец солёный поршиями	60	0,48	0,06	1,02	8,4	100	1,25	4,07	7,53	72,7
124	Шн из свежей капусты с картофелем с курицей	5/200	6,44	8,78	7,6	137	5/250	6,44	8,78	7,6	137
437	Гуляш с соусом	90(50/40)	11,12	5,2	3,2	105,6	100(60/40)	11,12	5,2	3,2	105,6
510	Каша гречневая	150	5,6	4,8	31,9	194	180	5,6	4,8	31,9	194

638	Компот из свежих плодов	200	1,2	0	31,6	126	200	1,2	0	31,6	126
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный, ржаной	60	6,16	1,12	29,92	154	60	10,01	1,82	48,62	250,25
	Полдник										
786	Булочка творожная	100	6,65	1,8	5,95	148					
648	Кисель из концентрата	200	0,2	0	30,6	118					
	Всего в Полдник		6,85	1,8	36,55	266					
	Всего в 1 неделю четверг		29,29	25,57	188,88	1147,28		27	25,7	126,86	1007,71
Пятый день пятница											
	Завтрак										
302	Каша вязкая гречневая молочная с маслом	230	4,65	7,29	24,02	186	250	4,65	7,29	24,02	186
697	Какао с молоком	200	5,9	6,8	9,9	123	200	5,9	6,8	9,9	123
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	5,1	0,96	22,2	118,5	80	6,8	1,28	29,6	158
3	Сыр порциями	20	3,8	3,28	4,85	60	30	7,6	6,56	9,7	120
	Всего в Завтрак		19,45	18,33	60,97	487,5		24,95	21,93	73,22	587
	Обед										
576	Дополнительно свежая помидора	60	0,36	0	1,06	5,53	100	44	0	1,28	6,72
138	Суп картофельный с крупой (с пшеном)	200	3,2	5,9	18,9	143	250	3,2	5,9	18,9	143
462	Тефтели с соусом	90(50/40)	9	14	9	197	100(60/40)	7,4	9,4	5,8	137
332, 516	Макаронные изделия отварные	150	5,6	4,8	31,9	194	180	5,6	4,8	31,9	194
638	Компот из плодов или ягод	200	1,2	0	31,6	126	200	1,2	0	31,6	126
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный, ржаной	60	6,16	1,12	29,92	154	60	6,16	1,12	29,92	154
	Всего в Обед		25,52	25,82	122,38	819,53		67,56	21,22	119,4	760,72
	Полдник										
	Кондитерские изделия	15	0,05	0	4,7	18,9					
	Йогурт питьевой	180	4,5	0,15	6	47,36					
	Всего в Полдник		4,55	0,15	10,7	66,26					
	Всего в 1 неделю пятница		49,52	44,3	194,05	1373,29		92,51	43,15	192,62	1347,72
Шестой день понедельник											
	Завтрак										
161	Суп молочный с крупой	250	7,2	8,3	24,1	200	250	7,2	8,3	24,1	200
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,48	11,1	59,25	60	5,1	0,96	22,2	118,5

686	Чай с молоком	200	0,3	0	15,2	60	200/15/7	0,3	0	15,2	60
	Сыр порциями	10	2,88	0,95	40,31	184,28	200	2,88	0,95	40,31	184,28
	Всего в Завтрак		12,93	9,73	90,71	503,53		15,48	10,21	101,81	562,78
	Обед										
71	Дополнительно свежий огурец	60	1,09	3,56	6,59	63,63	80	1,25	4,07	7,53	72,7
139	Суп картофельный с бобовыми	205	6,44	8,78	7,6	137	20/250	6,44	8,78	7,6	137
437	Гуляш из филе птицы	90(50/40)	11,12	5,2	3,2	105,6	100(60/40)	11,12	5,2	3,2	105,6
332, 516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,6	4,8	31,9	194	1180	5,6	4,8	31,9	194
79	Чай с фруктовым соком	200	0,8	0	22,6	94	200	0,8	0	22,6	94
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный, ржаной	60	6,16	1,12	29,92	154	130	10,01	1,82	48,62	250,25
	Всего в Обед		31,21	23,46	101,81	748,23		35,22	24,67	121,45	853,55
	Полдник										
	Бутерброд с сыром	100	7,9	10,22	48,76	355					
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124					
	Всего в Полдник		8,5	10,22	80,16	479					
	Всего в 2 неделю понедельник		52,64	43,41	272,68	1730,76		50,7	34,88	223,26	1416,33
Седьмой день вторник											
	Завтрак										
311	Каша молочная манная с маслом	230	4,3	7,96	30,58	211	250	4,3	7,96	30,58	211
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	200	3,58	2,68	28,34	152
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59,25	30	2,55	0,48	11,1	59,25
3	Десерт	50	2,53	2,18	3,23	40	30	7,59	6,54	9,69	120
	Всего в Завтрак		10,43	11,12	70,02	422,25		18,02	17,66	79,71	542,25
	Обед										
576	Салат из свежей капусты	60	0,36	0	1,06	5,53	100	44	0	1,28	6,72
142	Суп картофельный с рыбными	250	2	4,9	14,3	110	15/250	2	4,9	14,3	110
443	Плов из свинины	160	19,49	7,48	31,28	270,86	180	19,49	7,48	31,28	270,86
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	200	0,1	0	15	60
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный, ржаной	60	6,16	1,12	29,92	154	60	8,47	1,54	41,14	212

	Всего в Обед		28,11	13,5	91,56	600,39		74,06	13,92	103	659,58
	Полдник										
3	Бутерброд с сыром	35	4,5	8,7	7,4	131					
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190					
	Всего в Полдник		9,4	13,7	39,9	321					
	Всего в 2 неделю вторник		47,94	38,32	201,48	1343,64		92,08	31,58	182,71	1201,83
Восьмой день среда											
	Завтрак										
302	Каша вязкая молочная рисовая	230	18	13	39,45	262	250	6,06	8,74	39,45	261
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	5,1	0,96	22,2	118,5	50	4,25	0,8	18,5	98,75
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	200	3,58	2,68	28,34	152
	Будерброд с повидлом	40	2,53	2,18	3,23	40	30	7,59	6,54	9,69	120
	Всего в Завтрак		26,68	16,64	89,99	532,5		13,89	12,22	86,29	511,75
	Обед										
45	Салат из квашенной капусты	60	0,9	3	4,6	52	100	6,32	8,17	7,76	129,92
132	Рассольник Ленинградский с мясом	210	3,36	3,97	16,11	132,9	250	6,2	5,6	22,3	167
448	Котлета рубленая из птицы с соусом	90(50/40)	10,3	16,2	0,1	188	100(60/40)	10,3	16,2	0,1	188
520	Картофельное пюре с маслом	150	2,74	15,45	18,91	240,8	180	2,8	6,13	23,33	160
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	200	0,2	0	30,6	118
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный, ржаной	60	6,16	1,12	29,92	154	60	6,16	1,12	29,92	154
	Всего в Обед		24,06	39,74	101,04	891,7		31,98	37,22	114,01	916,92
	Полдник										
267	Морковная запеканка со сгущенным	15/100	7,5	13,2	60,9	394					
	Сок	200	1,4	0	13,7	62					
	Всего в Полдник		8,9	13,2	74,6	456					
	Всего в 2 неделю среда		59,64	69,58	265,63	1880,2		45,87	49,44	200,3	1428,67
Девятый день четверг											
	Завтрак										
733	Блины со сгущенным молоком	160	11,4	19,7	65,1	483	170	12,11	20,93	20,93	513,18
631	Чай с сахаром с лимоном	200	0,2	0	35,8	142	200	0,2	0	35,8	142
	Хлеб пшеничный	50	0,05	0	4,7	18,9	20	0,06	0	6,26	25,2

	Фрукт	150	0,34	0,34	8,4	39,6	150	0,34	0,34	8,4	39,6
	Всего в Завтрак		11,65	19,7	105,6	643,9		12,37	20,93	62,99	680,38
	Обед										
576	Свежая помидора	70	0,36	0	1,06	5,53	100	44	0	1,28	6,72
110	Борщ из свежей капусты и картофеля	205	2,9	4,1	11,7	95	250	2,9	4,1	11,7	95
471	Фрикадельки с соусом	90(50/40)	4,27	10,64	0,45	115	100(60/40)	4,27	10,64	0,45	115
332, 516	Макаронные изделия отварные	150	5,6	4,8	31,9	194	180	5,6	4,8	31,9	194
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,4	0	13,7	62	200	1,4	0	13,7	62
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	60	6,16	1,12	29,92	154	60	8,47	1,54	41,14	212
	Всего в Обед		20,69	20,66	88,73	625,53		66,64	21,08	100,17	684,72
	Полдник										
3	Бутерброд с сыром	35	4,5	8,7	7,4	131					
638	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	27,4	106					
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63					
	Всего в Полдник		4,9	8,7	34,8	237					
	Всего в 2 неделю четверг		37,24	49,06	229,13	1506,43		79,01	42,01	163,16	1365,1
Десятый день пятница											
	Завтрак										
311	Каша овсяная молочная с маслом	230	5,48	7,82	18,94	168	250	5,48	7,82	18,94	168
639	Сыр порциями	20	5,1	4,6	0,3	63	40	5,1	4,6	0,3	63
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	60	1,88	0,75	12,5	56,5	60	1,88	0,75	12,5	56,5
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	200	0,3	0	15,2	60
	Всего в Завтрак		0,3	0	15,2	60		0,3	0	15,2	60
	Обед										
70	Огурец соленный порциями	60	0,48	0,06	1,02	8,4	100	1,25	4,07	7,53	72,7
137;112	Суп картофельный с макаронными	250	2	2,4	14,8	90	250	2	2,4	14,8	90
436	Жаркое по-домашнему	150	19,15	18,24	15,18	301,46	180	16,9	16,1	13,4	266
638	Сок	200	0,2	0	84,1	84,1	200	0,2	0	84,1	84,1

ПОРЦ004	Хлеб пшеничный, ржаной	60	6,16	1,12	29,92	154	60	8,47	1,54	41,14	212
	Всего в Обед		27,99	21,82	145,02	637,96		28,82	24,11	160,97	724,8
	Полдник										
	Кондитерские изделия	30	2,55	0,48	11,1	59,25					
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190					
	Йогурт питьевой	180	4,5	0,15	6	47,36					
	Всего в Полдник		7,45	5,48	43,6	249,25					
	Всего в 2 неделю пятница		35,74	27,3	203,82	947,21		29,12	24,11	176,17	784,8
	Итого		599,96	483,35	2290,62	14880,07	0	690,75	396,7	1967,68	12700,45
	Среднее за период		59,996	48,335	229,062	1488,007		69,075	39,67	196,768	1270,045

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "хлебпродинформ" Москва 2004г. под общей редакцией В.Т. Лапшиной

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, Издательство ДеЛи принт, 2007, Москва