

«СОГЛАСОВАНО»

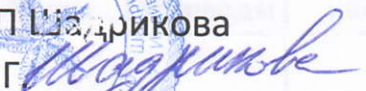
Директор школы

 / Г.В. Филимонов/

Приказ № 133 от «07» ноября, 2025 г

Утверждено:

ИП И.И. Трикова

Л.Г. 

Примерное двенадцатидневное меню
для обучающихся образовательных учреждений

Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Первый день						
Завтрак						
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	245/5	10,50	10,30	28,00	334
Чай с лимсом	686*	200	0,3	0,1	15,2	79
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,00	140
Итого:		510	15,50	10,96	71,22	553,00
Обед						
Помидоры свежие порциями	71**	100	0,48	0,12	3,12	18
Суп картофельный с горохом с мясом птицы	139*	5/250	6,73	5,10	20,00	152
Птица тушеная в смет.соусе	493*	100/20	12,05	19,80	2,25	246,00
Макароны отварные	516*	200	6,38	5,87	42,62	263
Компот из апельсинов	тук	200	0,45	0,10	24,00	141
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126
итого:		935	28,91	31,59	116,59	946,00

ПОЛДНИК

Ватрушка с повидлом	741*	75	3,10	1,6	19	210
Чай с лимоном		200,0	0,2	0,0	15,01	57
Груша свежая		60	1,5	0,1	21	49,33
итого		335	3,30	1,65	34,01	267,00

всего		1780	48	44	222	1766
-------	--	------	----	----	-----	------

Наименование блюда	намер по СР	выход (rp)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл

Второй день						
завтрак						
Каша молочная ячневая с маслом	302*	245/5	11,10	8,20	26,00	303
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	18,70	152
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,00	140
итого:		510	18,34	12,40	72,70	595,00
Обед						
Салат из белокочанной капусты с огурцами	ТТК	100	0,84	3,06	5,34	35
Борщ с капустой картофелем со сметаной с мясом птицы	110*	5/250/5	2,64	6,62	9,05	112
Тефтели рубленые с соусом	279*	100/20	14,90	16,11	11,61	281
Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	10,51	7,94	26,70	365
Чай с сахаром	685"	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		940	31,91	34,38	68,31	941,00

Полдник						
Пирожки печеные с яйцом с луком		60	4,32	11,34	33,42	254,00
Яблоки свежие		80	0,4	0,4	9,8	45
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123
итого:		340	5,36	11,34	64,38	377,00
всего:		1790	56	58	205	1913

Наименование блюда	намер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл
Третий день						
Завтрак						
Каша молочная манная с маслом	302*	245/5	7,43	12,31	26,00	260
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149,00
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,00	140
итого:		510	15,21	16,30	81,91	549,00
Обед						
Салат из кваш.капусты	45*	100	0,96	3,04	5	77
Рассольник ленинградский со сметаной с мясом пицы	132*	5/250/5	3,10	7	17,40	140
Биточки рыбные с соусом	388*	100/20	19,93	15,94	9,20	193
Пюре картофельное	520*	200	3,87	6,68	26,41	208
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126
итого:		940	31,04	33,26	115,77	872,00

Полдник						
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	24,0	215
Кисель из концентрата	648*	200	0,00	0,00	30,60	118
Апельсины свежие		70	0,9	0,2	8,13	40
итого:		345	8,46	7,34	54,60	333,00

Всего:		1795	55	57	252	1754
--------	--	------	----	----	-----	------

наименование блюда	намер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый день						
Завтрак						
Суп молочный с макар.изделиями с сл.маслом	93*	5/250	7,2	6,5	24	199
Чай с лимоном	686*	200	0,3	0,1	15,2	59
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,00	140
итого:		515	12,19	7,17	66,77	398,00
Обед						
Салат из моркови с яблоками	49*	100	0,42	0,18	6,54	30,60
Щи из св.капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы	124*	5/250/5	4,60	3,90	7,80	115
Котлеты руб.из птицы с соусом	498*	100/20	13,09	6,3	13,35	191
Каша пшеничная вязкая	510*	200	4,44	8,36	26,10	281
Напиток лимонный	699*	200	14,00	0,02	24,43	96
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126
итого:		940	39,37	19,36	102,82	839,60

Полдник						
Булочка домашняя	769*	60,	3,72	8,58	30,45	196
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	18,70	152
Мандарины свежие		70	0,8	0,3	8,1	40
итого:		330	6,22	12,18	49,15	348,00

всего:		1785	58	39	219	1586
--------	--	------	----	----	-----	------

наименование блюда	намер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеаоды	Калл
Пятый день						
Завтрак						
Каша молоч. пшенная с маслом	302*	245/5	10,50	8,30	24,30	334
Чай с лимоном	686*	200	0,3	0,1	15,2	76
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,00	140
ИТОГО:		515	15,50	8,96	67,52	550,00
Обед						
Салат из свеклы с огурцами солеными	55**	100	0,85	3,61	3,76	95
Суп картоф.с макарон. издел.с мясом птицы	140*	5/250	3,70	5,8	18,80	151
Жаркое по-домашнему	259**	220	14,90	19,50	18,90	437
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126
ИТОГО:		835	22,71	29,50	94,94	925,00

Полдник						
Пирожки печеные с яйцом с луком		60	6,94	5,84	23,04	176
Компот из св.яблок	ТТК	200	0,3	0,2	22,0	143
Яблоки свежие		80	0,4	0,4	9,8	45
ИТОГО:		340	7,28	6,04	45,64	319,00

Всего:		1690	45,49	44,5	208,1	1794
---------------	--	------	-------	------	-------	------

Наименование блюда	намер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Шестой день						
Завтрак						
Каша молочная овсяная с маслом	302*	245/5	11,02	14,30	22,10	342
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	18,70	152
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	23,00	140
итого:		515	18,26	18,50	68,80	634,00
Обед						
Салат из белокочанной капусты	ТТК	100	0,93	3,05	5,65	50
Суп крестьянский с крупой со сметаной с мясом птицы	134*	5/250	4,80	6,40	11,50	126
Биточки рубленые с соусом	451*	100/20	14,80	11,54	13,12	253
Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	10,51	7,94	26,70	210
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		935	34,90	29,53	88,53	1018,00

Полдник						
Пирожки с яблоками	738*	75	5,11	4,94	45,31	220
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	133
Груша свежая		60	1,5	0,1	21	49,33
итого:		335	5,45	4,96	69,84	353,00

всего:		1785	58,61	52,99	227,17	2005
--------	--	------	-------	-------	--------	------

Наименование блюда	намер по СР	выход (rp)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой день						
Завтрак						
Каша молочная манная с маслом	302*	245/5	7,43	12,31	26,00	260
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149,00
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,00	140
Итого:		515	15,21	16,30	81,91	549,00
Обед						
Огурцы свежие порциями	71**	100	0,48	0,12	3,12	52
Суп картофельный с горохом с мясом птицы	139*	5/250	6,73	5,10	20,00	152
Птица тушеная в смет.соусе	493*	100/20	12,05	19,80	2,25	246,00
Каша пшенная вязкая	510*	200	5,32	4,89	20,50	281
Компот из апельсинов	ТТК	200	0,45	0,10	24,00	150
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126
Итого:		935	27,85	30,61	94,47	1007,00

Полдник						
Булочка российская	775*	60	4,30	5,10	36,40	209
Чай с сахаром		200	0,2	0,05	15,01	57
Апельсины свежие		70	0,9	0,2	8,13	40
Итого:		330	4,50	5,15	51,41	266,00

Всего:		1780	47,56	52,06	227,7915	1822
--------	--	------	-------	-------	----------	------

Наименование блюда	намер по СР	выход (г)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеаоды	Калл
Восьмой день						
Завтрак						
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	175*	245/5	11,60	8,90	20,10	267
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	18,70	152
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,00	140
итого:		510	18,84	13,10	66,80	559,00
Обед						
Салат из сырых овощей	ткк	100	0,84	3,06	5,34	68
Борщ с капустой картофелем со сметаной с мясом птицы	110*	5/250/5	2,64	6,62	9,05	118
Шницель руб. с соусом	268*	100/20	16,45	17,54	23,30	201
Каша рисовая вязкая	639*	200	3,12	5,10	28,30	205
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126
итого:		940	26,31	32,92	119,47	834,00

Полдник						
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	24,0	229
Кисель из концентрата	648*	200	0,00	0,00	30,60	118
Мандарины свежие		70	0,8	0,3	8,1	40
итого:		345	8,46	7,34	54,60	347,00

Всего:		1795	53,61	53,36	240,87	1740
--------	--	------	-------	-------	--------	------

Наименование блюда	намер по СР	выход (rp)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеаоды	Калл
Девятый день						
Завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	302*	245/5	12,30	9,03	22,50	312
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	18,70	152
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,00	140
итого:		510	19,54	13,23	69,20	604,00
Обед						
Салат из кваш.капусты с раст. маслом	45*	100	0,96	3,04	5	77
Щи из св капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы	124*	5/250/5	4,60	3,90	7,80	98
Гуляш	260*	100/20	14,40	11,70	2,89	230
Пюре картофельное	520*	200	3,87	6,68	26,41	207
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126
итого:		940	27,01	25,92	99,86	866,00

Полдник						
Пирожки печеные с яйцом с луком		60	6,94	5,84	23,64	176
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Яблоки свежие		80	0,4	0,4	9,8	45
итого:		360	7,14	5,88	49,37	276,00

всего:		1810	53,69	45,03	214,43	1746
---------------	--	------	-------	-------	--------	------

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Десятый день						
Завтрак						
Суп молочный с макар.изделиями с сл.маслом	93*	5/250	7,2	6,5	24	199
Чай с молоком	297''*	200	1,6	1,65	17,36	86
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,00	140
Итого:		510	13,53	8,76	68,91	425,00
Обед						
Сала из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,54	4,26	1,92	89,00
Суп картофельный рыбный	133*	250/12,5	4,57	2,8	15,3	134
Котлеты руб.из птицы с соусом	498*	100/20	13,09	6,3	13,35	191
Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	10,51	7,94	26,70	361
Чай с сахаром	685''	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126
Итого:		940	31,73	21,95	96,88	958,00

Полдник						
Булочка домашняя	769*	60,	3,72	8,58	30,45	210
Напиток лимонный	699*	200	14,00	0,02	24,43	105
Груша свежая		60	1,5	0,1	21	49,33
Итого:		320	17,72	8,60	54,88	315,00

Всего:		1770	62,98	39,31	220,67	1698
--------	--	------	-------	-------	--------	------

Наименование блюда	номер по СР	выход (rp)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Одиннадцатый день						
Завтрак						
Каша молоч. пшениная с сл.маслом	302*	245/5	10,50	8,30	24,30	334
Чай с сахаром	685"	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,00	140
итого:		550	15,44	8,95	67,31	531,00
Обед						
Салат из свеклы отварной	52*	100	0,76	4,04	4,59	45
Суп картоф.с макарон. издел.с мясом птицы	140*	5/250	3,70	5,8	18,80	151
Плов	265*	220	18,70	23,40	43,20	420
Компот из св.яблок	631*	200	0,16	0,16	17,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126
итого:		835	26,14	33,99	109,06	851,00

Полдник						
Пирожки с яблоками	738*	75	5,11	4,94	45,31	188
Чай с сахаром		200	0,2	0,05	15,01	57
Апельсины свежие		70	0,9	0,2	8,13	40
итого:		345	5,31	4,99	60,32	245,00

Всего:		1730	46,89	47,93	266,69	1627
--------	--	------	-------	-------	--------	------

Пит. состав блюда можно найти в сборнике: * Сборник диететических блюд и кулинарных изделий для профилактики ОП при общесоматических заболеваниях. 2004 год. ** Сборник диететических блюд и кулинарных изделий диететического питания для профилактики ОП изд. 2002 года. *** Сборник диететических нормативов изд. 2002 год.

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Двенадцатый день						
Завтрак						
Каша молочная овсяная с маслом	302*	245/5	11,02	14,30	22,10	342
Чай охлажденный с плодовым соком	79*	200	0,34	0,02	22,53	95
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,00	140
итого:		510	16,10	14,92	72,63	577,00
Обед						
Салат из св.моркови с изюмом		100	0,48	0,06	0,96	25
Суп крестьянский с крупой со сметаной с мясом птицы	134*	5/250	4,80	6,40	11,50	126
Биточки рубленые с соусом	451*	100/20	14,80	11,54	13,12	253
Каша пшеничная вязкая	510*	200	4,44	8,36	26,10	281
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126
итого;		935	27,78	26,96	105,16	927,00

Полдник						
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	24,0	210
Кисель из концентрата	648*	200	0,00	0,00	30,60	118
Мандарины свежие		70	0,8	0,3	8,1	40
итого:		345	8,46	7,34	54,60	328,00
всего:		1790	52,34	49,22	232,39	1832
ВСЕГО ЗА 12 дней		21300	637	582	2710	21283

При составлении меню использовались: * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год; ** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года; *** Сборник технических нормативов изд. 2008 год