

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДАЮ:**

Генеральный директор  
Ищенко Э.В. \_\_\_\_\_

**ПРИМЕРНОЕ**

**10-дневное меню питания учащихся  
12-17 лет (весенний период 2026 год)**

Разработано в соответствии с :  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к  
организации общественного питания населения»

Меню разработано на основе технических нормативов согласно сборников рецептур:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. В.А. Тутельян и Д.Б. Никитюка. - М.: ТД ДеЛи, 2022. - 245 с.
2. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2016 — 640с. (М)

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ (весенний период 2026 г.)**

| Прием<br>пищи | Наименование блюда                    | Цена         | Выход<br>(гр) | Ккал           | Пищевая ценность |              |               | Витамины и м |              |              |
|---------------|---------------------------------------|--------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
|               |                                       |              |               |                | Белки            | Жиры         | Углеводы      | В1           | С            | А            |
|               | <b>День 1(Понедельник)</b>            |              |               |                |                  |              |               |              |              |              |
| Завтрак       | Каша жидкая молочная пшенная          | 21.50        | 200           | 258.00         | 7.40             | 9.40         | 36.00         | 0.16         | 0.60         | 50.40        |
|               | Чай с лимоном                         | 4.00         | 200           | 124.00         | 0.26             | 0.04         | 30.40         | 0.00         | 2.83         | 0.00         |
|               | Хлеб пшеничный                        | 4.50         | 50            | 123.00         | 3.95             | 0.50         | 24.15         | 0.08         | 0.00         | 0.00         |
|               | Плоды свежие                          | 20.00        | 100           | 47.00          | 0.40             | 0.40         | 9.80          | 0.03         | 10.00        | 0.00         |
|               | <b>Итого</b>                          | <b>50.00</b> | <b>550</b>    | <b>552.00</b>  | <b>12.01</b>     | <b>10.34</b> | <b>100.35</b> | <b>0.27</b>  | <b>13.43</b> | <b>50.40</b> |
|               |                                       |              |               |                |                  |              |               |              |              |              |
| Обед          | Салат из картофеля с зеленым горошком | 16.00        | 100           | 94.20          | 1.96             | 5.24         | 9.77          | 0.08         | 15.66        | 0.00         |
|               | Суп картофельный с горохом            | 17.50        | 250           | 147.50         | 5.50             | 5.27         | 16.52         | 2.42         | 5.82         | 0.00         |
|               | Тефтели мясо-крупяные                 | 55.00        | 100           | 266.25         | 9.23             | 20.60        | 9.03          | 0.25         | 1.95         | 12.50        |
|               | Каша рассыпчатая гречневая            | 13.00        | 180           | 295.20         | 10.49            | 7.18         | 47.52         | 0.34         | 0.00         | 31.86        |
|               | Чай с лимоном                         | 4.00         | 200           | 124.00         | 0.26             | 0.04         | 30.40         | 0.00         | 2.83         | 0.00         |
|               | Хлеб ржаной                           | 4.50         | 50            | 96.50          | 3.30             | 0.60         | 16.70         | 0.09         | 0.00         | 0.00         |
|               | <b>Итого</b>                          | <b>###</b>   | <b>880</b>    | <b>1023.65</b> | <b>30.74</b>     | <b>38.93</b> | <b>129.94</b> | <b>3.18</b>  | <b>26.26</b> | <b>44.36</b> |
|               | <b>ВСЕГО</b>                          | <b>###</b>   | <b>1430</b>   | <b>1575.65</b> | <b>42.75</b>     | <b>49.27</b> | <b>230.29</b> | <b>3.45</b>  | <b>39.69</b> | <b>94.76</b> |

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ (весенний период 2026 г.)**

| Прием<br>пищи | Наименование блюда                                 | Цена         | Выход<br>(гр) | Ккал           | Пищевая ценность |              |               | Витамины и м |              |              |
|---------------|----------------------------------------------------|--------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
|               |                                                    |              |               |                | Белки            | Жиры         | Углеводы      | В1           | С            | А            |
|               | <b>День 2(Вторник)</b>                             |              |               |                |                  |              |               |              |              |              |
| Завтрак       | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» | 23.00        | 200           | 274.00         | 5.73             | 8.44         | 41.61         | 0.21         | 1.24         | 54.60        |
|               | Компот из смеси сухофруктов                        | 7.00         | 200           | 132.00         | 0.66             | 0.10         | 32.00         | 0.02         | 0.72         | 0.00         |
|               | Хлеб пшеничный                                     | 4.50         | 50            | 123.00         | 3.95             | 0.50         | 24.15         | 0.08         | 0.00         | 0.00         |
|               | Плоды свежие                                       | 15.50        | 100           | 47.00          | 0.40             | 0.40         | 9.80          | 0.03         | 10.00        | 0.00         |
|               | <b>Итого</b>                                       | <b>50.00</b> | <b>550</b>    | <b>576.00</b>  | <b>10.74</b>     | <b>9.44</b>  | <b>107.56</b> | <b>0.34</b>  | <b>11.96</b> | <b>54.60</b> |
|               |                                                    |              |               |                |                  |              |               |              |              |              |
| Обед          | Салат из квашеной капусты                          | 12.00        | 100           | 88.00          | 1.63             | 5.08         | 5.85          | 0.02         | 25.30        | 0.00         |
|               | Суп с макаронными изделиями                        | 12.00        | 250           | 115.00         | 2.37             | 5.07         | 13.00         | 0.05         | 0.95         | 0.00         |
|               | Птица, тушеная в соусе с овощами                   | 66.50        | 250           | 373.91         | 13.39            | 4.11         | 22.70         | 0.44         | 10.26        | 15.21        |
|               | Кофейный напиток с молоком сгущенным               | 15.00        | 200           | 112.00         | 2.94             | 1.98         | 20.92         | 0.02         | 0.38         | 10.00        |
|               | Хлеб ржаной                                        | 4.50         | 50            | 96.50          | 3.30             | 0.60         | 16.70         | 0.09         | 0.00         | 0.00         |
|               | <b>Итого</b>                                       | <b>###</b>   | <b>850</b>    | <b>785.41</b>  | <b>23.63</b>     | <b>16.84</b> | <b>79.17</b>  | <b>0.62</b>  | <b>36.89</b> | <b>25.21</b> |
|               | <b>ВСЕГО</b>                                       | <b>###</b>   | <b>1400</b>   | <b>1361.41</b> | <b>34.37</b>     | <b>26.28</b> | <b>186.73</b> | <b>0.96</b>  | <b>48.85</b> | <b>79.81</b> |

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ (весенний период 2026 г.)**

| Прием пищи | Наименование блюда                   | Цена         | Выход (гр)  | Ккал           | Пищевая ценность |              |               | Витамины и м |              |              |
|------------|--------------------------------------|--------------|-------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
|            |                                      |              |             |                | Белки            | Жиры         | Углеводы      | В1           | С            | А            |
|            | <b>День 3(Среда)</b>                 |              |             |                |                  |              |               |              |              |              |
| Завтрак    | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 22.50        | 200         | 272.00         | 7.00             | 8.94         | 41.20         | 0.12         | 0.56         | 49.50        |
|            | Чай с сахаром                        | 3.00         | 200         | 80.00          | 0.14             | 0.40         | 20.02         | 0.00         | 0.03         | 0.00         |
|            | Хлеб пшеничный                       | 4.50         | 50          | 123.00         | 3.95             | 0.50         | 24.15         | 0.08         | 0.00         | 0.00         |
|            | Плоды свежие                         | 20.00        | 100         | 47.00          | 0.40             | 0.40         | 9.80          | 0.03         | 10.00        | 0.00         |
|            | <b>Итого</b>                         | <b>50.00</b> | <b>550</b>  | <b>522.00</b>  | <b>11.49</b>     | <b>10.24</b> | <b>95.17</b>  | <b>0.23</b>  | <b>10.59</b> | <b>49.50</b> |
|            |                                      |              |             |                |                  |              |               |              |              |              |
| Обед       | Овощи натуральные соленые            | 12.00        | 100         | 10.00          | 0.80             | 0.05         | 1.70          | 0.01         | 3.50         | 0.00         |
|            | Борщ с капустой и картофелем         | 15.00        | 255         | 105.06         | 1.83             | 5.03         | 11.18         | 0.05         | 10.67        | 0.00         |
|            | Шницели рубленые                     | 52.50        | 100         | 357.00         | 9.20             | 27.95        | 14.02         | 0.36         | 0.12         | 31.45        |
|            | Рис отварной                         | 19.00        | 180         | 250.20         | 4.37             | 11.57        | 44.02         | 0.03         | 0.00         | 0.00         |
|            | Компот из смеси сухофруктов          | 7.00         | 200         | 132.00         | 0.66             | 0.10         | 32.00         | 0.02         | 0.72         | 0.00         |
|            | Хлеб ржаной                          | 4.50         | 50          | 96.50          | 3.30             | 0.60         | 16.70         | 0.09         | 0.00         | 0.00         |
|            | <b>Итого</b>                         | <b>###</b>   | <b>885</b>  | <b>950.76</b>  | <b>20.16</b>     | <b>45.30</b> | <b>119.62</b> | <b>0.56</b>  | <b>15.01</b> | <b>31.45</b> |
|            | <b>ВСЕГО</b>                         | <b>###</b>   | <b>1435</b> | <b>1472.76</b> | <b>31.65</b>     | <b>55.54</b> | <b>214.79</b> | <b>0.79</b>  | <b>25.60</b> | <b>80.95</b> |

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ (весенний период 2026 г.)**

| Прием пищи | Наименование блюда             | Цена         | Выход (гр)  | Ккал           | Пищевая ценность |              |               | Витамины и м |              |               |
|------------|--------------------------------|--------------|-------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
|            |                                |              |             |                | Белки            | Жиры         | Углеводы      | В1           | С            | А             |
|            | <b>День 4(Четверг)</b>         |              |             |                |                  |              |               |              |              |               |
| Завтрак    | Каша жидкая молочная гречневая | 23.00        | 200         | 244.00         | 7.78             | 9.40         | 32.42         | 0.18         | 0.60         | 50.40         |
|            | Компот из смеси сухофруктов    | 7.00         | 200         | 132.00         | 0.66             | 0.10         | 32.00         | 0.02         | 0.72         | 0.00          |
|            | Хлеб пшеничный                 | 4.50         | 50          | 123.00         | 3.95             | 0.50         | 24.15         | 0.08         | 0.00         | 0.00          |
|            | Плоды свежие                   | 15.50        | 100         | 47.00          | 0.40             | 0.40         | 9.80          | 0.03         | 10.00        | 0.00          |
|            | <b>Итого</b>                   | <b>50.00</b> | <b>550</b>  | <b>546.00</b>  | <b>12.79</b>     | <b>10.40</b> | <b>98.37</b>  | <b>0.31</b>  | <b>11.32</b> | <b>50.40</b>  |
|            |                                |              |             |                |                  |              |               |              |              |               |
| Обед       | Винегрет овощной               | 13.00        | 100         | 125.00         | 1.40             | 10.04        | 7.29          | 0.04         | 9.63         | 0.00          |
|            | Рассольник ленинградский       | 14.00        | 255         | 107.10         | 2.06             | 5.20         | 12.24         | 0.10         | 8.37         | 0.00          |
|            | Котлеты рыбные                 | 49.50        | 100         | 199.84         | 9.22             | 11.85        | 11.80         | 0.07         | 0.29         | 51.92         |
|            | Пюре картофельное              | 25.00        | 180         | 163.80         | 3.65             | 5.76         | 24.52         | 0.15         | 21.79        | 0.00          |
|            | Чай с лимоном                  | 4.00         | 200         | 124.00         | 0.26             | 0.04         | 30.40         | 0.00         | 2.83         | 0.00          |
|            | Хлеб ржаной                    | 4.50         | 50          | 96.50          | 3.30             | 0.60         | 16.70         | 0.09         | 0.00         | 0.00          |
|            | <b>Итого</b>                   | <b>###</b>   | <b>885</b>  | <b>816.24</b>  | <b>19.89</b>     | <b>33.49</b> | <b>102.95</b> | <b>0.45</b>  | <b>42.91</b> | <b>51.92</b>  |
|            | <b>ВСЕГО</b>                   | <b>###</b>   | <b>1435</b> | <b>1362.24</b> | <b>32.68</b>     | <b>43.89</b> | <b>201.32</b> | <b>0.76</b>  | <b>54.23</b> | <b>102.32</b> |

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ (весенний период 2026 г.)**

| Прием<br>пищи | Наименование блюда                   | Цена         | Выход<br>(гр) | Ккал           | Пищевая ценность |              |               | Витамины и м |              |               |
|---------------|--------------------------------------|--------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
|               |                                      |              |               |                | Белки            | Жиры         | Углеводы      | В1           | С            | А             |
|               | <b>День 5(Пятница)</b>               |              |               |                |                  |              |               |              |              |               |
| Завтрак       | Каша вязкая молочная рисовая         | 27.00        | 200           | 266.00         | 5.74             | 8.44         | 41.62         | 0.06         | 1.24         | 54.60         |
|               | Чай с сахаром                        | 3.00         | 200           | 80.00          | 0.14             | 0.40         | 20.02         | 0.00         | 0.03         | 0.00          |
|               | Хлеб пшеничный                       | 4.50         | 50            | 123.00         | 3.95             | 0.50         | 24.15         | 0.08         | 0.00         | 0.00          |
|               | Плоды свежие                         | 15.50        | 100           | 47.00          | 0.40             | 0.40         | 9.80          | 0.03         | 10.00        | 0.00          |
|               | <b>Итого</b>                         | <b>50.00</b> | <b>550</b>    | <b>516.00</b>  | <b>10.23</b>     | <b>9.74</b>  | <b>95.59</b>  | <b>0.17</b>  | <b>11.27</b> | <b>54.60</b>  |
|               |                                      |              |               |                |                  |              |               |              |              |               |
| Обед          | Салат из свеклы с курагой и изюмом   | 20.00        | 100           | 134.00         | 1.85             | 6.04         | 18.06         | 0.05         | 5.53         | 0.00          |
|               | Суп крестьянский с крупой            | 16.00        | 250           | 75.00          | 1.47             | 4.92         | 6.10          | 0.05         | 9.87         | 0.00          |
|               | Кнели из кур с рисом                 | 50.50        | 100           | 193.12         | 12.78            | 13.07        | 5.08          | 0.11         | 1.37         | 98.28         |
|               | Макаронные изделия отварные с маслом | 15.00        | 180           | 259.20         | 6.76             | 6.73         | 43.20         | 0.09         | 0.00         | 42.48         |
|               | Чай с лимоном                        | 4.00         | 200           | 124.00         | 0.26             | 0.04         | 30.40         | 0.00         | 2.83         | 0.00          |
|               | Хлеб ржаной                          | 4.50         | 50            | 96.50          | 3.30             | 0.60         | 16.70         | 0.09         | 0.00         | 0.00          |
|               | <b>Итого</b>                         | <b>###</b>   | <b>880</b>    | <b>881.82</b>  | <b>26.42</b>     | <b>31.40</b> | <b>119.54</b> | <b>0.39</b>  | <b>19.60</b> | <b>140.76</b> |
|               | <b>ВСЕГО</b>                         | <b>###</b>   | <b>1430</b>   | <b>1397.82</b> | <b>36.65</b>     | <b>41.14</b> | <b>215.13</b> | <b>0.56</b>  | <b>30.87</b> | <b>195.36</b> |

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ (весенний период 2026 г.)**

| Прием<br>пищи | Наименование блюда                       | Цена         | Выход<br>(гр) | Ккал           | Пищевая ценность |              |               | Витамины и м |              |              |
|---------------|------------------------------------------|--------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
|               |                                          |              |               |                | Белки            | Жиры         | Углеводы      | В1           | С            | А            |
|               | <b>День 6(Понедельник)</b>               |              |               |                |                  |              |               |              |              |              |
| Завтрак       | Каша вязкая молочная пшеничная           | 21.50        | 200           | 276.00         | 7.90             | 8.38         | 42.46         | 0.21         | 0.00         | 35.40        |
|               | Чай с лимоном                            | 4.00         | 200           | 124.00         | 0.26             | 0.04         | 30.40         | 0.00         | 2.83         | 0.00         |
|               | Хлеб пшеничный                           | 4.50         | 50            | 123.00         | 3.95             | 0.50         | 24.15         | 0.08         | 0.00         | 0.00         |
|               | Плоды свежие                             | 20.00        | 100           | 47.00          | 0.40             | 0.40         | 9.80          | 0.03         | 10.00        | 0.00         |
|               | <b>Итого</b>                             | <b>50.00</b> | <b>550</b>    | <b>570.00</b>  | <b>12.51</b>     | <b>9.32</b>  | <b>106.81</b> | <b>0.32</b>  | <b>12.83</b> | <b>35.40</b> |
|               |                                          |              |               |                |                  |              |               |              |              |              |
| Обед          | Овощи натуральные соленые                | 12.00        | 100           | 10.00          | 0.80             | 0.05         | 1.70          | 0.01         | 3.50         | 0.00         |
|               | Суп картофельный с макаронными изделиями | 15.00        | 250           | 117.50         | 2.70             | 2.85         | 17.45         | 0.12         | 8.25         | 0.00         |
|               | Шницели рубленные                        | 52.50        | 100           | 357.00         | 9.20             | 27.95        | 14.02         | 0.36         | 0.12         | 31.45        |
|               | Рис отварной                             | 19.00        | 180           | 250.20         | 4.37             | 11.57        | 44.02         | 0.03         | 0.00         | 0.00         |
|               | Компот из смеси сухофруктов              | 7.00         | 200           | 132.00         | 0.66             | 0.10         | 32.00         | 0.02         | 0.72         | 0.00         |
|               | Хлеб ржаной                              | 4.50         | 50            | 96.50          | 3.30             | 0.60         | 16.70         | 0.09         | 0.00         | 0.00         |
|               | <b>Итого</b>                             | <b>###</b>   | <b>880</b>    | <b>963.20</b>  | <b>21.03</b>     | <b>43.12</b> | <b>125.89</b> | <b>0.63</b>  | <b>12.59</b> | <b>31.45</b> |
|               | <b>ВСЕГО</b>                             | <b>###</b>   | <b>1430</b>   | <b>1533.20</b> | <b>33.54</b>     | <b>52.44</b> | <b>232.70</b> | <b>0.95</b>  | <b>25.42</b> | <b>66.85</b> |

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ (весенний период 2026 г.)**

fffff7-11 с 01.03.2026

| Прием пищи | Наименование блюда                    | Цена         | Выход (гр)  | Ккал           | Пищевая ценность |              |               | Витамины и м |              |              |
|------------|---------------------------------------|--------------|-------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
|            |                                       |              |             |                | Белки            | Жиры         | Углеводы      | В1           | С            | А            |
|            | <b>День 7(Вторник)</b>                |              |             |                |                  |              |               |              |              |              |
| Завтрак    | Каша вязкая молочная из риса и пшена  | 22.50        | 200         | 272.00         | 7.00             | 8.94         | 41.20         | 0.12         | 0.56         | 49.50        |
|            | Чай с сахаром                         | 3.00         | 200         | 80.00          | 0.14             | 0.40         | 20.02         | 0.00         | 0.03         | 0.00         |
|            | Хлеб пшеничный                        | 4.50         | 50          | 123.00         | 3.95             | 0.50         | 24.15         | 0.08         | 0.00         | 0.00         |
|            | Флоды свежие                          | 20.00        | 100         | 47.00          | 0.40             | 0.40         | 9.80          | 0.03         | 10.00        | 0.00         |
|            | <b>Итого</b>                          | <b>50.00</b> | <b>550</b>  | <b>522.00</b>  | <b>11.49</b>     | <b>10.24</b> | <b>95.17</b>  | <b>0.23</b>  | <b>10.59</b> | <b>49.50</b> |
|            |                                       |              |             |                |                  |              |               |              |              |              |
| Обед       | Салат из картофеля с зеленым горошком | 16.00        | 100         | 94.20          | 1.96             | 5.24         | 9.77          | 0.08         | 15.66        | 0.00         |
|            | Суп картофельный с горохом            | 17.50        | 250         | 147.50         | 5.50             | 5.27         | 16.52         | 2.42         | 5.82         | 0.00         |
|            | Тефтели мясо-крупяные                 | 55.00        | 100         | 266.25         | 9.23             | 20.60        | 9.03          | 0.25         | 1.95         | 12.50        |
|            | Каша рассыпчатая гречневая            | 13.00        | 180         | 295.20         | 10.49            | 7.18         | 47.52         | 0.34         | 0.00         | 31.86        |
|            | Чай с лимоном                         | 4.00         | 200         | 124.00         | 0.26             | 0.04         | 30.40         | 0.00         | 2.83         | 0.00         |
|            | Хлеб ржаной                           | 4.50         | 50          | 96.50          | 3.30             | 0.60         | 16.70         | 0.09         | 0.00         | 0.00         |
|            | <b>Итого</b>                          | <b>###</b>   | <b>880</b>  | <b>1023.65</b> | <b>30.74</b>     | <b>38.93</b> | <b>129.94</b> | <b>3.18</b>  | <b>26.26</b> | <b>44.36</b> |
|            | <b>ВСЕГО</b>                          | <b>###</b>   | <b>1430</b> | <b>1545.65</b> | <b>42.23</b>     | <b>49.17</b> | <b>225.11</b> | <b>3.41</b>  | <b>36.85</b> | <b>93.86</b> |

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ (весенний период 2026 г.)**

| Пищевая ценность | Витамины и м |
|------------------|--------------|
|------------------|--------------|

fffff7-11 с 01.03.2026

| Прием пищи | Наименование блюда                                 | Цена         | Выход (гр)  | Ккал           | Белки        | Жиры         | Углеводы      | В1          | С            | А             |
|------------|----------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|
|            | <b>День 8(Среда)</b>                               |              |             |                |              |              |               |             |              |               |
| Завтрак    | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» | 23.00        | 200         | 274.00         | 5.73         | 8.44         | 41.61         | 0.21        | 1.24         | 54.60         |
|            | Компот из смеси сухофруктов                        | 7.00         | 200         | 132.00         | 0.66         | 0.10         | 32.00         | 0.02        | 0.72         | 0.00          |
|            | Хлеб пшеничный                                     | 4.50         | 50          | 123.00         | 3.95         | 0.50         | 24.15         | 0.08        | 0.00         | 0.00          |
|            | Плоды свежие                                       | 15.50        | 100         | 47.00          | 0.40         | 0.40         | 9.80          | 0.03        | 10.00        | 0.00          |
|            | <b>Итого</b>                                       | <b>50.00</b> | <b>550</b>  | <b>576.00</b>  | <b>10.74</b> | <b>9.44</b>  | <b>107.56</b> | <b>0.34</b> | <b>11.96</b> | <b>54.60</b>  |
|            |                                                    |              |             |                |              |              |               |             |              |               |
| Обед       | Винегрет овощной                                   | 13.00        | 100         | 125.00         | 1.40         | 10.04        | 7.29          | 0.04        | 9.63         | 0.00          |
|            | Щи из свежей капусты с картофелем                  | 15.00        | 255         | 89.25          | 1.81         | 5.05         | 8.05          | 0.05        | 16.09        | 0.00          |
|            | Тефтели                                            | 58.50        | 100         | 241.25         | 8.42         | 18.04        | 11.08         | 0.23        | 3.42         | 14.03         |
|            | Макаронные изделия отварные с маслом               | 15.00        | 180         | 259.20         | 6.76         | 6.73         | 43.20         | 0.09        | 0.00         | 42.48         |
|            | Чай с лимоном                                      | 4.00         | 200         | 124.00         | 0.26         | 0.04         | 30.40         | 0.00        | 2.83         | 0.00          |
|            | Хлеб ржаной                                        | 4.50         | 50          | 96.50          | 3.30         | 0.60         | 16.70         | 0.09        | 0.00         | 0.00          |
|            | <b>Итого</b>                                       | <b>###</b>   | <b>885</b>  | <b>935.20</b>  | <b>21.95</b> | <b>40.50</b> | <b>116.72</b> | <b>0.50</b> | <b>31.97</b> | <b>56.51</b>  |
|            | <b>ВСЕГО</b>                                       | <b>###</b>   | <b>1435</b> | <b>1511.20</b> | <b>32.69</b> | <b>49.94</b> | <b>224.28</b> | <b>0.84</b> | <b>43.93</b> | <b>111.11</b> |

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ (весенний период 2026 г.)**

|                         |                     |
|-------------------------|---------------------|
| <b>Пищевая ценность</b> | <b>Витамины и м</b> |
|-------------------------|---------------------|

fffff7-11 с 01.03.2026

| Прием пищи | Наименование блюда                   | Цена         | Выход (гр)  | Ккал           | Белки        | Жиры         | Углеводы      | В1          | С            | А            |
|------------|--------------------------------------|--------------|-------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|
|            | <b>День 9(Четверг)</b>               |              |             |                |              |              |               |             |              |              |
| Завтрак    | Каша жидкая молочная пшенная         | 21.50        | 200         | 258.00         | 7.40         | 9.40         | 36.00         | 0.16        | 0.60         | 50.40        |
|            | Чай с лимоном                        | 4.00         | 200         | 124.00         | 0.26         | 0.04         | 30.40         | 0.00        | 2.83         | 0.00         |
|            | Хлеб пшеничный                       | 4.50         | 50          | 123.00         | 3.95         | 0.50         | 24.15         | 0.08        | 0.00         | 0.00         |
|            | Плоды свежие                         | 20.00        | 100         | 47.00          | 0.40         | 0.40         | 9.80          | 0.03        | 10.00        | 0.00         |
|            | <b>Итого</b>                         | <b>50.00</b> | <b>550</b>  | <b>552.00</b>  | <b>12.01</b> | <b>10.34</b> | <b>100.35</b> | <b>0.27</b> | <b>13.43</b> | <b>50.40</b> |
|            |                                      |              |             |                |              |              |               |             |              |              |
| Обед       | Салат из квашеной капусты            | 12.00        | 100         | 88.00          | 1.63         | 5.08         | 5.85          | 0.02        | 25.30        | 0.00         |
|            | Суп с макаронными изделиями          | 12.00        | 250         | 115.00         | 2.37         | 5.07         | 13.00         | 0.05        | 0.95         | 0.00         |
|            | Птица, тушеная в соусе с овощами     | 66.50        | 250         | 403.91         | 13.39        | 4.11         | 22.70         | 0.44        | 10.26        | 15.21        |
|            | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 15.00        | 200         | 112.00         | 2.94         | 1.98         | 20.92         | 0.02        | 0.38         | 10.00        |
|            | Хлеб ржаной                          | 4.50         | 50          | 96.50          | 3.30         | 0.60         | 16.70         | 0.09        | 0.00         | 0.00         |
|            | <b>Итого</b>                         | <b>###</b>   | <b>850</b>  | <b>815.41</b>  | <b>23.63</b> | <b>16.84</b> | <b>79.17</b>  | <b>0.62</b> | <b>36.89</b> | <b>25.21</b> |
|            | <b>ВСЕГО</b>                         | <b>###</b>   | <b>1400</b> | <b>1367.41</b> | <b>35.64</b> | <b>27.18</b> | <b>179.52</b> | <b>0.89</b> | <b>50.32</b> | <b>75.61</b> |

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ (весенний период 2026 г.)**

|                         |                     |
|-------------------------|---------------------|
| <b>Пищевая ценность</b> | <b>Витамины и м</b> |
|-------------------------|---------------------|

| Прием<br>пищи | Наименование блюда           | Цена         | Выход<br>(гр) | Ккал           | Белки        | Жиры         | Углеводы      | В1          | С            | А            |
|---------------|------------------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|
|               | <b>День 10(Пятница)</b>      |              |               |                |              |              |               |             |              |              |
| Завтрак       | Каша вязкая молочная рисовая | 27.00        | 200           | 266.00         | 5.74         | 8.44         | 41.62         | 0.06        | 1.24         | 54.60        |
|               | Чай с сахаром                | 3.00         | 200           | 80.00          | 0.14         | 0.40         | 20.02         | 0.00        | 0.03         | 0.00         |
|               | Хлеб пшеничный               | 4.50         | 50            | 123.00         | 3.95         | 0.50         | 24.15         | 0.08        | 0.00         | 0.00         |
|               | Плоды свежие                 | 15.50        | 100           | 47.00          | 0.40         | 0.40         | 9.80          | 0.03        | 10.00        | 0.00         |
|               | <b>Итого</b>                 | <b>50.00</b> | <b>550</b>    | <b>516.00</b>  | <b>10.23</b> | <b>9.74</b>  | <b>95.59</b>  | <b>0.17</b> | <b>11.27</b> | <b>54.60</b> |
| Обед          | Салат из свеклы отварной     | 13.00        | 100           | 92.00          | 1.40         | 6.00         | 8.25          | 0.02        | 6.65         | 0.00         |
|               | Рассольник ленинградский     | 14.00        | 255           | 107.10         | 2.06         | 5.20         | 12.24         | 0.10        | 8.37         | 0.00         |
|               | Котлеты рубленые из птицы    | 59.50        | 100           | 191.56         | 14.66        | 3.64         | 12.62         | 0.07        | 0.13         | 13.12        |
|               | Каша пшеничная рассыпчатая   | 12.00        | 180           | 270.00         | 7.69         | 5.27         | 47.88         | 0.18        | 0.00         | 31.86        |
|               | Компот из смеси сухофруктов  | 7.00         | 200           | 132.00         | 0.66         | 0.10         | 32.00         | 0.02        | 0.72         | 0.00         |
|               | Хлеб ржаной                  | 4.50         | 50            | 96.50          | 3.30         | 0.60         | 16.70         | 0.09        | 0.00         | 0.00         |
|               | <b>Итого</b>                 | <b>###</b>   | <b>885</b>    | <b>889.16</b>  | <b>29.77</b> | <b>20.81</b> | <b>129.69</b> | <b>0.48</b> | <b>15.87</b> | <b>44.98</b> |
|               | <b>ВСЕГО</b>                 | <b>###</b>   | <b>1435</b>   | <b>1405.16</b> | <b>40.00</b> | <b>30.55</b> | <b>225.28</b> | <b>0.65</b> | <b>27.14</b> | <b>99.58</b> |

fffff7-11 с 01.03.2026

fffff7-11 с 01.03.2026

| Ca            | P             | Mg           | Fe          | № по<br>СР |
|---------------|---------------|--------------|-------------|------------|
| 136.45        | 181.04        | 46.17        | 1.16        | 128        |
| 2.40          | 4.40          | 2.40         | 0.36        | 262        |
| 11.50         | 0.00          | 16.50        | 1.00        |            |
| 16.00         | 11.00         | 9.00         | 2.20        | 231        |
| <b>166.35</b> | <b>196.44</b> | <b>74.07</b> | <b>4.72</b> |            |

|               |               |            |              |       |
|---------------|---------------|------------|--------------|-------|
| 26.35         | 55.19         | 23.79      | 0.82         | (M)26 |
| 42.67         | 88.10         | 35.57      | 2.05         | 78    |
| 22.86         | 113.26        | 19.33      | 1.06         | 188   |
| 24.04         | 249.17        | ###        | 5.40         | 114   |
| 2.40          | 4.40          | 2.40       | 0.36         | 262   |
| 17.50         | 0.00          | 23.50      | 1.95         |       |
| <b>135.82</b> | <b>510.12</b> | <b>###</b> | <b>11.64</b> |       |
| <b>302.17</b> | <b>706.56</b> | <b>###</b> | <b>16.36</b> |       |

| Ca            | P             | Mg         | Fe           | № по<br>СР |
|---------------|---------------|------------|--------------|------------|
|               |               |            |              |            |
| 142.24        | 225.65        | 68.25      | 1.64         | 117        |
| 32.48         | 23.44         | 17.46      | 0.68         | 241        |
| 11.50         | 0.00          | 16.50      | 1.00         |            |
| 16.00         | 11.00         | 9.00       | 2.20         | 231        |
| <b>202.22</b> | <b>260.09</b> | <b>###</b> | <b>5.52</b>  |            |
|               |               |            |              |            |
| 37.11         | 31.00         | 14.35      | 0.56         | 33         |
| 27.30         | 36.77         | 15.22      | 0.72         | 85         |
| 45.43         | 171.20        | 53.37      | 1.94         | (M)319     |
| 128.78        | 86.56         | 12.88      | 0.08         | 265        |
| 17.50         | 0.00          | 23.50      | 1.95         |            |
| <b>256.12</b> | <b>325.53</b> | <b>###</b> | <b>5.25</b>  |            |
| <b>458.34</b> | <b>585.62</b> | <b>###</b> | <b>10.77</b> |            |

| Ca            | P             | Mg           | Fe          | № по<br>СР |
|---------------|---------------|--------------|-------------|------------|
| 127.02        | 172.96        | 43.72        | 0.98        | 119        |
| 10.95         | 2.80          | 1.40         | 0.23        | 261        |
| 11.50         | 0.00          | 16.50        | 1.00        |            |
| 16.00         | 0.00          | 9.00         | 0.10        | 231        |
| <b>165.47</b> | <b>175.76</b> | <b>70.62</b> | <b>2.31</b> |            |
|               |               |              |             |            |
| 23.00         | 24.00         | 14.00        | 0.60        | 53         |
| 49.72         | 54.60         | 26.12        | 1.22        | 62         |
| 41.32         | 110.68        | 23.02        | 1.36        | (M)299     |
| 1.63          | 73.13         | 19.6         | 0.63        | 203        |
| 32.48         | 23.44         | 17.46        | 0.68        | 241        |
| 17.50         | 0.00          | 23.50        | 1.95        |            |
| <b>165.65</b> | <b>285.85</b> | <b>###</b>   | <b>6.44</b> |            |
| <b>331.12</b> | <b>461.61</b> | <b>###</b>   | <b>8.75</b> |            |

| Ca            | P             | Mg         | Fe           | № по<br>СР |
|---------------|---------------|------------|--------------|------------|
| 133.80        | 205.60        | 90.64      | 2.68         | 127        |
| 32.48         | 23.44         | 17.46      | 0.68         | 241        |
| 11.50         | 0.00          | 16.50      | 1.00         |            |
| 16.00         | 0.00          | 9.00       | 0.10         | 231        |
| <b>193.78</b> | <b>229.04</b> | <b>###</b> | <b>4.46</b>  |            |
| 31.23         | 43.27         | 19.52      | 0.82         | 50         |
| 29.15         | 56.72         | 24.17      | 0.92         | 72         |
| 41.32         | 137.13        | 31.49      | 0.74         | 161        |
| 44.36         | 103.90        | 33.30      | 1.20         | 210        |
| 2.40          | 4.40          | 2.40       | 0.36         | 262        |
| 17.50         | 0.00          | 23.50      | 1.95         |            |
| <b>165.96</b> | <b>345.42</b> | <b>###</b> | <b>5.99</b>  |            |
| <b>359.74</b> | <b>574.46</b> | <b>###</b> | <b>10.45</b> |            |

| Ca            | P             | Mg           | Fe           | № по<br>СР |
|---------------|---------------|--------------|--------------|------------|
| 123.76        | 150.90        | 35.08        | 0.56         | 117        |
| 10.95         | 2.80          | 1.40         | 0.23         | 261        |
| 11.50         | 0.00          | 16.50        | 1.00         |            |
| 16.00         | 0.00          | 9.00         | 0.10         | 231        |
| <b>162.21</b> | <b>153.70</b> | <b>61.98</b> | <b>1.89</b>  |            |
|               |               |              |              |            |
| 5.18          | 59.30         | 30.83        | 1.66         | 37         |
| 35.87         | 33.57         | 14.17        | 0.57         | 74         |
| 54.00         | 82.50         | 13.60        | 11.14        | 202        |
| 14.47         | 55.00         | 9.90         | 1.00         | 137        |
| 2.40          | 4.40          | 2.40         | 0.36         | 262        |
| 17.50         | 0.00          | 23.50        | 1.95         |            |
| <b>129.42</b> | <b>234.77</b> | <b>94.40</b> | <b>16.68</b> |            |
| <b>291.63</b> | <b>388.47</b> | <b>###</b>   | <b>18.57</b> |            |

| Ca            | P             | Mg           | Fe           | № по<br>СР |
|---------------|---------------|--------------|--------------|------------|
| 39.32         | 215.68        | 47.92        | 3.65         | 116        |
| 2.40          | 4.40          | 2.40         | 0.36         | 262        |
| 11.50         | 0.00          | 16.50        | 1.00         |            |
| 16.00         | 0.00          | 9.00         | 0.10         | 231        |
| <b>69.22</b>  | <b>220.08</b> | <b>75.82</b> | <b>5.11</b>  |            |
| 23.00         | 24.00         | 14.00        | 0.60         | 53         |
| 29.20         | 67.57         | 27.28        | 1.12         | 79         |
| 41.32         | 110.68        | 23.02        | 1.36         | (M)299     |
| 1.63          | 73.13         | 19.6         | 0.63         | 203        |
| 32.48         | 23.44         | 17.46        | 0.68         | 241        |
| 17.50         | 0.00          | 23.50        | 1.95         |            |
| <b>145.13</b> | <b>298.82</b> | <b>###</b>   | <b>6.34</b>  |            |
| <b>214.35</b> | <b>518.90</b> | <b>###</b>   | <b>11.45</b> |            |

| Ca            | P             | Mg           | Fe           | № по<br>СР |
|---------------|---------------|--------------|--------------|------------|
| 127.02        | 172.96        | 43.72        | 0.98         | 119        |
| 10.95         | 2.80          | 1.40         | 0.23         | 261        |
| 11.50         | 0.00          | 16.50        | 1.00         |            |
| 16.00         | 0.00          | 9.00         | 0.10         | 231        |
| <b>165.47</b> | <b>175.76</b> | <b>70.62</b> | <b>2.31</b>  |            |
|               |               |              |              |            |
| 26.35         | 55.19         | 23.79        | 0.82         | (M)26      |
| 42.67         | 88.10         | 35.57        | 2.05         | 78         |
| 22.86         | 113.26        | 19.33        | 1.06         | 188        |
| 24.04         | 249.17        | ###          | 5.40         | 114        |
| 2.40          | 4.40          | 2.40         | 0.36         | 262        |
| 17.50         | 0.00          | 23.50        | 1.95         |            |
| <b>135.82</b> | <b>510.12</b> | <b>###</b>   | <b>11.64</b> |            |
| <b>301.29</b> | <b>685.88</b> | <b>###</b>   | <b>13.95</b> |            |

|  |
|--|
|  |
|--|

| Ca            | P             | Mg           | Fe           | № по<br>СР |
|---------------|---------------|--------------|--------------|------------|
|               |               |              |              |            |
| 142.24        | 225.65        | 68.25        | 1.64         | 117        |
| 32.48         | 23.44         | 17.46        | 0.68         | 241        |
| 11.50         | 0.00          | 16.50        | 1.00         |            |
| 16.00         | 11.00         | 9.00         | 2.20         | 231        |
| <b>202.22</b> | <b>260.09</b> | <b>###</b>   | <b>5.52</b>  |            |
|               |               |              |              |            |
| 31.23         | 43.27         | 19.52        | 0.82         | 50         |
| 50.23         | 49.98         | 22.56        | 0.84         | 66         |
| 40.67         | 104.72        | 19.09        | 1.09         | 187        |
| 14.47         | 55.00         | 9.90         | 1.00         | 137        |
| 2.40          | 4.40          | 2.40         | 0.36         | 262        |
| 17.50         | 0.00          | 23.50        | 1.95         |            |
| <b>156.50</b> | <b>257.37</b> | <b>96.97</b> | <b>6.06</b>  |            |
| <b>358.72</b> | <b>517.46</b> | <b>###</b>   | <b>11.58</b> |            |

|  |
|--|
|  |
|--|

| Ca            | P             | Mg           | Fe          | № по<br>СР |
|---------------|---------------|--------------|-------------|------------|
| 136.46        | 181.04        | 46.18        | 1.16        | 128        |
| 2.40          | 4.40          | 2.40         | 0.36        | 262        |
| 11.50         | 0.00          | 16.50        | 1.00        |            |
| 16.00         | 0.00          | 9.00         | 0.10        | 231        |
| <b>166.36</b> | <b>185.44</b> | <b>74.08</b> | <b>2.62</b> |            |
|               |               |              |             |            |
| 37.11         | 31.00         | 14.35        | 0.56        | 33         |
| 27.30         | 36.77         | 15.22        | 0.72        | 85         |
| 45.43         | 171.20        | 53.37        | 1.94        | (M)319     |
| 128.78        | 86.56         | 12.88        | 0.08        | 265        |
| 17.50         | 0.00          | 23.50        | 1.95        |            |
| <b>256.12</b> | <b>325.53</b> | <b>###</b>   | <b>5.25</b> |            |
| <b>422.48</b> | <b>510.97</b> | <b>###</b>   | <b>7.87</b> |            |

|  |
|--|
|  |
|--|

| Ca            | P             | Mg           | Fe           | № по<br>СР |
|---------------|---------------|--------------|--------------|------------|
| 123.76        | 150.90        | 35.08        | 0.56         | 117        |
| 10.95         | 2.80          | 1.40         | 0.23         | 261        |
| 11.50         | 0.00          | 16.50        | 1.00         |            |
| 16.00         | 0.00          | 9.00         | 0.10         | 231        |
| <b>162.21</b> | <b>153.70</b> | <b>61.98</b> | <b>1.89</b>  |            |
| 35.45         | 40.61         | 20.68        | 1.31         | 38         |
| 29.15         | 56.72         | 24.17        | 0.92         | 72         |
| 29.25         | 122.81        | 23.90        | 1.27         | (M)322     |
| 35.37         | 194.09        | 43.11        | 3.19         | 114        |
| 32.48         | 23.44         | 17.46        | 0.68         | 241        |
| 17.50         | 0.00          | 23.50        | 1.95         |            |
| <b>179.20</b> | <b>437.67</b> | <b>###</b>   | <b>9.32</b>  |            |
| <b>341.41</b> | <b>591.37</b> | <b>###</b>   | <b>11.21</b> |            |