

СОГЛАСОВАНО:

В.В. Думба
В.В. Думба
" *29* " *нояб* 2025 ГОД

УТВЕРЖДЕНО:
Директор
ООО "Комбинат "Школьный"
В.С. Капустин
" 29 " *нояб* 2025

Приложение меню для учащихся 12 лет и старше (в том числе учащихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, не являющихся учащимися с ограниченными возможностями здоровья) муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений (10-дневная учебная неделя)

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 1						
Завтрак						
3.7-100	Икра кабачковая консервированная	100	1,3	7,0	7,3	97,0
8.1-200	Омлет натуральный	200	18,5	33,1	3,5	386,3
5.12-200	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,2	5,0	22,0	144,0
1.1-100	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
14.1-25	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	9,9	48,9
	ИТОГО	675	30,7	46,1	77,0	840,4
Обед						
2.1-100	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22,0
10.13-250	Суп с клецками	250	6,1	4,6	30,5	232,1
12.5-220	Плов	220	17,6	40,3	29,1	550,4
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	62,1
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,0	0,4	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	865	31,7	45,9	121,4	1073,7
Полдник						
9.1-230	Пудинг из творога запеченный с молоком стуженным	200/30	31,3	24,5	55,1	562,7
1.1-100	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
5.4-200	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	4,9	56,7
	ИТОГО	530	34,9	27,6	69,8	666,4
	ВСЕГО 1 день	2070	97,3	119,6	268,2	2580,5

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 2						
Завтрак						
3.1-100	Салат из белокочанной капусты	100	1,3	2,3	1,5	32,9
12.14-110, 11.3-30	Тфтели с соусом сметанным с томатом	110/30	22,3	24,0	18,3	385,2
13.3-180	Пюре картофельное	180	3,7	5,7	24,5	164,7
5.7-200	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	14,9	62,7
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
14.1-25	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	9,9	48,9
	ИТОГО	695	32,8	32,8	93,6	811,6
Обед						
10.7.250	Суп картофельный с бобовыми	250	3,5	2,9	12,0	100,9
9.2-230	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/30	36,4	27,1	49,5	585,5
5.13-200	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0
17.2-75	Бутерброд с сыром	75	8,7	12,5	22,3	235,5
14.1-40	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	15,8	78,2
1.1-100	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	ИТОГО	895	57,4	48,3	117,4	1147,1
Полдник						
3.7-125	Зразы картофельные	125	2,9	17,3	17,0	258,1
5.6-200	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	0,0	20,2	84,8
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
	ИТОГО	375	7,6	17,6	61,7	460,1
	ВСЕГО 2 день	1965	97,8	98,7	272,7	2418,8

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 3						
Завтрак						
2.1-100	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22,0
12.6-250	Рагу из птицы	250	18,3	15,2	21,7	297,2
5.3-200	Какао с молоком	200	3,6	3,3	6,4	69,8
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
14.1-25	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	9,9	48,9
18.1-30	Кондитерское изделие (печенье сахарное) пром. производства	30	0,9	3,9	20,6	127,4
	ИТОГО	655	29,2	23,2	86,9	682,5
Обед						
2.1-100	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0
10.2-250	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	2,8	10,9	84,0
12.23-100	Гуляш из отварной говядины	100	13,4	14,1	3,3	164,0
13.8-185	Каша пшеничная рассыпчатая	185	7,5	9,3	44,0	289,6
5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	21,0	88,9
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,0	0,4	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	930	30,7	27,2	123,9	845,6
Полдник						
1.2-150	Яблоко печеное	150	0,5	0,3	36,9	152,1
5.14-200	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,7	0,3	9,8	44,3
18.1-30	Кондитерское изделие (печенье сахарное) пром. производства	30	0,9	3,9	20,6	127,4
	ИТОГО	380	2,1	4,5	67,3	323,8
	ВСЕГО 3 день	1965	62,0	54,9	278,1	1851,9

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 4						
Завтрак						
7.4-250	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	6,3	13,1	44,9	324,2
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,1
17.2-75	Бутерброд с сыром	75	8,7	12,5	22,3	235,5
14.1-25	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	9,9	48,9
	ИТОГО	550	16,8	25,9	92,1	668,7
Обед						
3.9-100	Салат витаминный	100	1,6	4,2	3,8	60,4
10.12-250	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,8	6,6	4,1	120,4
12.16-115	Рыба припущенная	115	17,8	8,6	1,0	152,6
13.10-180	Рагу из овощей с кашей	180	4,6	15,1	32,9	291,4
5.6-200	Сок фруктовый (яблочно-абрикосовый)	200	1,0	0,0	25,4	105,6
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,0	0,4	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	940	39,4	35,3	110,0	937,5
Полдник						
7.5-200	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	3,8	14,4	120,0
	Йогурт м.д.ж. 2,5% в промышленной упаковке	200	6,8	5,0	11,0	116,2
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
	ИТОГО	450	14,9	9,1	49,9	353,4
	ВСЕГО 4 день	1940	71,1	70,3	252,0	1959,6

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Ккал	
Неделя 1 День 5							
Завтрак							
2.1-100	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	
12.2-115	Шницель рыбный натуральный	115	15,1	11,1	10,0	200,2	
13.9-180	Сложный гарнир (поре картофельное, капуста тушеная)	180	3,7	5,2	19,3	142,2	
5.6-200	Сок фруктовый (яблочно-виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,4	
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2	
14.1-25	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	9,9	48,9	
	ИТОГО	670	25,4	17,4	98,2	656,9	
Обед							
3.10-100	Салат из свежих помидоров	100	1,1	4,3	4,6	61,9	
10.6-250	Рассольник ленинградский	250	2,0	2,9	12,0	87,5	
12.10-120	Птица, тушеная в соусе	120	18,3	12,5	2,8	212,8	
13.2.180	Макаронные изделия отварные	180	6,5	7,0	36,5	234,8	
5.16-200	Кисель из кураги	200	0,9	0,1	21,7	110,7	
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,0	0,4	27,0	128,9	
14.1-40	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	15,8	78,2	
1.1-100	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
	ИТОГО	1045	35,8	28,0	130,2	961,8	
Полдник							
8.2-1	Яйцо вареное	48	6,1	5,5	0,3	75,6	
3.6-100	Икра свекольная	100	2,3	0,2	22,8	185,3	
5.7-200	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	14,9	62,7	
14.1-40	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	15,8	78,2	
	ИТОГО	388	11,2	6,3	53,8	401,8	
	ВСЕГО 5 день	2103	72,4	51,7	282,2	2020,5	

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 6						
Завтрак						
7.2-250	Каша жидкая молочная овсяная	250	7,0	14,9	29,5	275,3
5.16-200	Кисель из кураги	200	0,9	0,1	21,7	110,7
1.1-100	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
17.3-50	Бутерброд с маслом	50	3,0	9,4	18,6	170,0
14.1-25	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	9,9	48,9
	ИТОГО	625	12,9	25,1	89,5	651,9
Обед						
2.1-100	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22,0
10.7.250	Суп картофельный с бобовыми	250	3,5	2,9	12,0	100,9
12.4-115	Щицель	115	14,1	30,0	14,5	387,3
13.5-180	Рагу из овощей	180	3,0	18,8	14,7	243,4
5.6-200	Сок фруктовый (яблочно-абрикосовый)	200	1,0	0,0	25,4	105,6
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,0	0,4	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	940	29,3	52,7	113,2	1066,3
Полдник						
17.2-75	Бутерброд с сыром	75	8,7	12,5	22,3	235,5
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	62,1
	Йогурт м.д.ж. 2,5% в промышленной упаковке	200	6,8	5,0	11,0	116,2
	ИТОГО	475	15,8	17,5	48,5	413,8
	ВСЕГО 6 день	2040	58,0	95,3	251,2	2132,0

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 7						
Завтрак						
2.1-100	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0
12.23-100	Гуляш из отварной говядины	100	13,4	14,1	3,3	164,0
13.2.180	Макаронные изделия отварные	180	6,5	7,0	36,5	234,8
5.4-200	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	4,9	56,7
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
14.1-25	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	9,9	48,9
	ИТОГО	655	29,1	24,5	81,0	633,6
Обед						
3.9-100	Салат витаминный	100	1,6	4,2	3,8	60,4
10.13-250	Суп с клецками	250	6,1	4,6	30,5	232,1
12.1-115	Биточки рыбные	115	13,4	10,8	16,2	215,6
13.3-180	Пюре картофельное	180	3,7	5,7	24,5	164,7
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,1
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,0	0,4	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	15,8	78,2
1.3-110	Апельсины	200	1,8	0,4	16,2	86,0
	ИТОГО	1140	33,4	26,5	149,0	1026,0
Полдник						
7.4-210	Каша вязкая молочная из риса и пшена	210	5,3	11,0	37,7	272,3
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
5.3-200	Какао с молоком	200	3,6	3,3	6,4	69,8
	ИТОГО	460	12,6	14,6	68,6	459,3
	ВСЕГО 7 день	2255	75,1	65,6	298,6	2118,9

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 8						
Завтрак						
2.1-100	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22,0
12.5-220	Плов	220	17,6	40,3	29,1	550,4
5.6-200	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	0,0	20,2	84,8
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
14.1-25	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	9,9	48,9
	ИТОГО	595	25,0	41,1	87,5	823,3
Обед						
10.12-250	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,8	6,6	4,1	120,4
8.3-200	Омлет с сыром	200	23,9	39,2	3,5	463,3
5.13-200	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0
17.3-50	Бутерброд с маслом	50	3,0	9,4	18,6	170,0
14.1-40	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	15,8	78,2
1.1-100	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	ИТОГО	840	43,5	61,0	59,8	978,9
Полдник						
3.7-125	Зразы картофельные	125	2,9	17,3	17,0	258,1
5.6-200	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	0,0	20,2	84,8
14.1-40	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	365	6,5	17,7	53,0	421,1
	ВСЕГО 8 день	1800	75,0	119,8	200,3	2223,3

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 9						
Завтрак						
9.1-230	Пудинг из творога запеченный с молоком стуженным	200/30	31,3	24,5	55,1	562,7
5.12-200	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,2	5,0	22,0	144,0
1.3-110	Апельсины	200	1,8	0,4	16,2	86,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
14.1-25	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	9,9	48,9
	ИТОГО	705	43,6	30,5	127,7	958,8
Обед						
2.1-100	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0
10.2-250	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	2,8	10,9	84,0
12.6-220	Рагу из птицы	220	16,1	13,4	19,1	261,5
5.6-200	Сок фруктовый (яблочно-виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,4
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,0	0,4	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	15,8	78,2
18.1-45	Кондитерское изделие (печенье сахарное) пром. производства	45	1,4	5,9	30,9	191,1
	ИТОГО	910	27,2	23,4	138,2	892,1
Полдник						
7.3-210	Каша рисовая молочная жидкая	210	4,6	10,7	28,7	229,8
5.4-200	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	4,9	56,7
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
	ИТОГО	460	11,5	13,7	58,1	403,7
	ВСЕГО 9 день	2075	82,3	67,6	324,0	2254,6

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 10						
Завтрак						
3.9-100	Салат витаминный	100	1,6	4,2	3,8	60,4
12.16-115	Рыба припущенная	115	17,8	8,6	1,0	152,6
13.3-180	Пюре картофельное	180	3,7	5,7	24,5	164,7
5.7-200	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	14,9	62,7
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
14.1-25	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	9,9	48,9
	ИТОГО	670	28,6	19,3	78,6	606,5
Обед						
2.1-100	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22,0
10.3-250	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	2,8	7,9	70,0
12.14-110, 11.5-30	Тефтели с соусом томатным	110/30	22,6	23,9	18,7	387,6
13.1-180	Рис отварной	180	4,0	6,5	40,8	237,1
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	62,1
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,0	0,4	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	965	36,4	34,2	129,2	985,9
Полдник						
9.3-230	Сырники из творога с молоком сгущенным	200/30	39,7	30,7	45,4	639,0
1.3-110	Апельсины	200	1,8	0,4	16,2	86,0
5.3-200	Какао с молоком	200	3,6	3,3	6,4	69,8
	ИТОГО	630	45,1	34,4	68,0	794,8
	ВСЕГО 10 день	2265	110,1	87,9	275,8	2387,2

	ВСЕГО за 10 дней	20478	691,0	743,5	2703,1	21947,3
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	2048	69,1	74,4	270,3	2194,7