

Утверждаю,
Генеральный директор ООО "Лагвица"
С.К. Панфилова
" 2025г



Согласовано
Директор ГБОУ гимназия «ОЦ» Гармония
г.о. Отрадный
В.И. Ваничкина
2025г.



**Примерное десятидневное меню (для детей мобилизованных родителей с 1-4 класс)
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ОТРАДНЫЙ
с 01.09.2025-31.05.2026г**

Меню составлено по сборнику рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей школьного возраста. Сборник рассмотрен и утвержден на заседании Ученого Совета ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены (2021г). Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области (2013г) и Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Руководители разработки сборника Могильный М.П. и Тутельян В.А. (2011г).

Ежедневно проводится С- витаминизация третьих блюд
При приготовлении блюд используется йодированная соль

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню 2025-2026

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст:

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|-----|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Дети мобилизованных родителей с 1-4 кл | | | | | | | | | | | | | | |
| 183,00 | Каша гречневая с молоком | 230 | 18,00 | 17,00 | 33,00 | 335 | | 1 | 14 | | 96 | 183 | 90 | 3 |
| 2,00 | Батон с повидлом | 50/20 | 11,00 | 8,80 | 21,00 | 103,00 | | | | | 11 | 62 | 17 | 1 |
| 553,0 | Кисель | 200 | 1,00 | 0,00 | 23,00 | 95 | | 2 | 0 | 0 | 34 | 22 | 18 | 1 |
| Итого завтрак | | | 30 | 26 | 77 | 533 | 0 | 3 | 14 | 0 | 141 | 267 | 125 | 5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурцы свежие порционно | 60 | | | 1 | 7 | | 5 | | | 12 | 21 | 7 | |
| 119 | Щи с говядиной | 200 | 3 | 10 | 22 | 97 | | 25 | 4 | | 38 | 41 | 18 | 1 |
| 203,01 | Макароны отварные | 150 | 6 | 5 | 25 | 148 | | | | | 28 | 126 | 23 | 2 |
| 260,1 | Гуляш из курицы | 50/40 | 10 | 11 | 3 | 335 | | 1 | | | 5 | 11 | 5 | |
| 377,1 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 20 | 66 | | 6 | 20 | | 201 | 331 | 177 | 33 |
| 13 002 | Хлеб пшеничный | 30 | 4 | 3 | 21 | 71 | | | | | 24 | 126 | 37 | 2 |
| 13 002 | Хлеб ржаной | 20 | 4 | 1 | 15 | 71 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Кондитерское изделие | 100 | 1,00 | 1,00 | 10,00 | 147 | | | | | 16 | 11 | 9 | 2 |
| Итого обед | | | 28 | 31 | 116 | 935 | 0 | 32 | 24 | 0 | 312 | 646 | 269 | 40 |
| Итого за день | | | 58 | 57 | 193 | 1468 | 0 | 35 | 38 | 0 | 453 | 913 | 394 | 45 |

ООО "Лавица"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню 2025-2026

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|----------------|---------------|-----|----|----|---------------------------|-----|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Дети мобилизованных родителей с 1-4 кл | | | | | | | | | | | | | | |
| 259 | Жаркое с мясом | 250 | 14 | 14 | 34 | 347 | | 47 | | | 52 | 104 | 44 | 2 |
| 381.01 | Компот из свежемороженой ягод | 200 | 0 | 0 | 7 | 28 | | | | | 13 | | | 1 |
| 13.002 | Батон | 50 | 4 | 3 | 21 | 71 | | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2 |
| Итого завтрак | | | 18 | 17 | 62 | 446 | 0 | 57 | 0 | 0 | 81 | 115 | 53 | 5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 115 | Суп рисовый с курицей | 200 | 10 | 12 | 38 | 151 | | 14 | | | 18 | 59 | 23 | 1 |
| 139 | Капуста тушеная с курицей | 250 | 11 | 5 | 34 | 171 | | 47 | | | 52 | 104 | 44 | 2 |
| 71 | Помидор свеж. Порционный | 60 | 1 | 0 | 2 | 15 | | | | | 13 | | | 1 |
| 381.01 | Кофейный напиток | 200 | | | 7 | 27 | | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2 |
| 13.002 | Хлеб ржаной | 20 | 4 | 1 | 15 | 71 | | | | | | | | |
| 13.002 | Хлеб пшеничный | 30 | 4 | 3 | 21 | 71 | | | | | 24 | 126 | 37 | 2 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Выпечка | 100 | 1,00 | 0,00 | 15,00 | 171 | | | | | 16 | 11 | 9 | 2 |
| Итого Обед | | | 31 | 21 | 132 | 677 | 0 | 71 | 0 | 0 | 123 | 300 | 113 | 8 |
| Итого за день | | | 49 | 38 | 194 | 1123 | 0 | 128 | 0 | 0 | 204 | 415 | 166 | 13 |

ООО "Лагвица"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню 2025-2026

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|----------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-------------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|-----|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Дети мобилизованных родителей с 1-4 кл | | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша молочная рисовая со сл. | 230 | 8 | 11 | 33 | 340 | | 1 | 14 | | 94 | 110 | 25 | |
| 2 | Батон с повидлом | 50/20 | 11 | 8,8 | 20,60 | 103 | | | | | 11 | 62 | 17 | 1 |
| 349,10 | Напиток из плодов шиповника. | 200 | | | 20,2 | 98 | | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2 |
| Итого завтрак | | | 19 | 20 | 74 | 541 | 0 | 11 | 14 | 0 | 121 | 183 | 51 | 3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 94,1 | Рассольник с курицей со сметаной | 200 | 6,60 | 5,00 | 25 | 227 | | 8 | 10 | | 38 | 69 | 19 | 1 |
| 71 | Свекла отварная | 60 | 0 | 4 | 1 | 45 | | 13 | | | 7 | 13 | 10 | |
| 304 | Рис рассыпчатый отварной | 150 | 3,40 | 6,40 | 16 | 217 | | | 14 | | 27 | 77 | 29 | 1 |
| 229 | Рыба тушеная с овощами | 50/50 | 6 | 11 | 5,30 | 104 | | 1 | 6 | | 8 | 8 | 4 | |
| 377,10 | Чай с сахаром | 200 | | | 20 | 64 | | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2 |
| 13 002 | Хлеб пшеничный | 30 | 4 | 0 | 21 | 71 | | | | | 24 | 126 | 37 | 2 |
| 13 002 | Хлеб ржаной | 20 | 4 | | 15 | 71 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ттк | десерт фруктовый | 100 | | | 10 | 47 | | 10 | | | 8 | 28 | 42 | 1 |
| Итого обед | | | 24 | 26 | 113 | 846 | 0 | 32 | 30 | 0 | 120 | 304 | 108 | 6 |
| Итого за день | | | 43 | 46 | 187 | 1387 | 0 | 43 | 44 | 0 | 241 | 487 | 159 | 9 |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|---------------------|---------------|----|-----|----|---------------------------|-----|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Дети мобилизованных родителей с 1-4 кл | | | | | | | | | | | | | | |
| 291 | Манник с джемом | 200/30 | 13 | 16,75 | 33,90 | 330,50 | | 1 | 69 | 70 | 290 | 327 | 40 | 1 |
| 553,00 | Кисель | 200 | | | 20 | 60 | | 10 | | 10 | 16 | 11 | 9 | 2 |
| 3,01 | Батон с сыром | 50/20 | 5 | 3 | 19,85 | 150 | | | | 0 | 10 | 60 | 17 | 1 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого завтрак | | | 28 | 20 | 74 | 541 | | 1 | 69 | 70 | 300 | 387 | 57 | 2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 111,1 | Суп вермишелевый с курицей | 200 | 2 | 2 | 18 | 130 | | 2 | 23 | | 18 | 14 | 9 | 1 |
| 45 | Салат из капусты с маслом | 60 | 1 | 5 | 4 | 65 | | 19 | | | 24 | 14 | 7 | |
| 278 | Котлета мясная с соусом | 50/50 | 12,95 | 4 | 5 | 187 | | | | | | | | |
| 312 | Картофельное пюре со слив. Масл. | 150 | 3 | 11,65 | 24,25 | 188,50 | | 41 | 10 | | 84 | 162 | 53 | 2 |
| 377,1 | Чай с сахаром | 200 | | | 20 | 64 | | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2 |
| 13 002 | Хлеб пшеничный | 30 | 4 | 3 | 21 | 71 | | | | | 24 | 126 | 37 | 2 |
| 13 002 | Хлеб ржаной | 20 | 4 | 1 | 15 | 70 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| тк | Выпечка | 100 | 1 | 1 | 15 | 171 | | 10 | | | 8 | 28 | 42 | 1 |
| Итого обед | | | 28 | 28 | 122 | 947 | 0 | 72 | 33 | 0 | 166 | 327 | 115 | 7 |
| Итого за день | | | 56 | 47 | 196 | 1487 | 0 | 73 | 102 | 70 | 466 | 714 | 172 | 9 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню 2025-2026

День: пятница
Неделя: 1Сезон: осенне-зимний
Возраст: 7-11

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|--------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|---------------------|---------------|-----|----|----|---------------------------|-----|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Дети мобилизованных родителей с 1-4 кл | | | | | | | | | | | | | | |
| 174,02 | Каша ячневая молоч | 200 | 17,25 | 18,75 | 43,75 | 401 | | 84 | | | 100 | 67 | 35 | 1 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов+ С | 200 | | | 17 | 88 | | 2 | | | 12 | 2 | 3 | |
| 13 002 | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 3 | 21 | 71 | | | | | 17 | 100 | 28 | 2 |
| 5003,01 | Яйцо | 50 | | | 1 | 7 | | | | | | | | |
| Итого завтрак | | | 21 | 22 | 83 | 567 | 0 | 86 | 0 | 0 | 129 | 169 | 66 | 3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 109 | Суп с клецками с курицей | 200 | 2 | 9 | 12,65 | 116 | | 5 | 21 | | 17 | 34 | 12 | 1 |
| 7013,01 | Бефстроганов | 100 | 14,95 | 15 | 4 | 270 | | 84 | | | 100 | 67 | 35 | 1 |
| 457,0 | Гречка | 150 | 6 | 2 | 12 | 154 | | | | | | | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 17 | 88 | | 2 | | | 12 | 2 | 3 | |
| 13 002 | Хлеб пшеничный | 30 | 4 | 3 | 21 | 71 | | | | | 17 | 100 | 28 | 2 |
| 13 002 | Хлеб ржаной | 20 | 4 | 1 | 15 | 71 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Сок | 100 | 1 | | 2 | 146 | | 10 | | | 8 | 28 | 42 | 1 |
| Итого обед | | | 32 | 30 | 84 | 916 | 0 | 101 | 21 | 0 | 154 | 231 | 120 | 5 |
| Итого за день | | | 53 | 52 | 166 | 1483 | 0 | 187 | 21 | 0 | 283 | 400 | 186 | 8 |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---------------------------------|-----------------|----------------------|----|-------|---------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|------|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Дети мобилизованных родителей с 1-4 кл | | | | | | | | | | | | | | |
| 174,01 | Каша кукурузная молочная со | 230 | 14 | 18 | 21 | 335 | | 5 | | | 12 | 21 | 7 | |
| 553 | Кисель фруктово ягодный | 200 | 0 | 0 | 20 | 60 | 1 | | | | 75 | 182 | 71 | 6 |
| 301 | Батон с сыром | 50/20 | 5,30 | 3 | 19,90 | 150 | | 5 | | | 25 | 105 | 24 | 2 |
| Итого завтрак | | | 19 | 21 | 61 | 545 | 1 | 10 | 0 | 0 | 112 | 308 | 102 | 8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 174,01 | Салат из капусты с раст. Маслом | 60 | 1 | 5 | 4 | 65 | | 5 | | | 12 | 21 | 7 | |
| 111,1 | Суп вермишелевый | 200 | 2 | 2 | 18 | 130 | | 15 | 10 | | 38 | 40 | 17 | 1 |
| 291 | Плов с курицей | 200 | 19 | 21 | 80 | 365 | 1 | | | | 75 | 182 | 71 | 6 |
| 376 | Чай черный с сахаром | 200 | 0 | 0 | 20 | 64 | | 5 | 23 | | 223 | 371 | 198 | 37 |
| 13 002 | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 0 | 21 | 71 | | | | | 24 | 126 | 37 | 2 |
| 13 002 | Хлеб ржаной | 20 | 4 | 1 | 15 | 71 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| тк | Кондитерское изделие | 100 | 1 | 1 | 10 | 147 | | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2 |
| Итого за день | | | 48 | 51 | 229 | 1458 | 2 | 45 | 33 | 0 | 500 | 1059 | 441 | 56 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню 2025-2026

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|----|-----|---------------------|---------------|----|-----|----|---------------------------|-----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 457,00 | Гречневая каша, котлета мясная | 200/50 | 17 | 20 | 36 | 550 | | 2 | 53 | | 188 | 138 | 21 | |
| 13001 | Батон | 50 | 3 | 0 | 14 | 55 | | | 45 | | 19 | 102 | 28 | 2 |
| 376 | Чай черн с сахаром | 200 | | | 20 | 64 | | | | | | | | |
| Итого завтрак | | | 20 | 20 | 50 | 605 | 0 | 2 | 98 | 0 | 207 | 240 | 49 | 2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 111,1 | Борщ с курицей | 200 | 3 | 10 | 18 | 184 | | 2 | 23 | | 18 | 14 | 9 | 1 |
| 291 | Тефтеля мясная с соусом | 50/50 | 8 | 17 | 20 | 147 | | 2 | | | 14 | 53 | 19 | |
| 199 | Гороховое пюре | 150 | 18 | 1 | 38 | 239 | | | | | | | | |
| 349,00 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | | 20 | 64 | | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2 |
| 13002,00 | Хлеб ржаной | 20 | 4 | 1 | 15 | 71 | | | | | | | | |
| 13 001 | Хлеб пшеничный | 30 | 4 | 0 | 21 | 71 | | | | | 17 | 100 | 28 | 2 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ттк | Выпечка | 100 | 1 | 1 | 15 | 171 | | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2 |
| Итого обед | | | 30 | 29 | 111 | 805 | 0 | 24 | 23 | 0 | 64 | 89 | 46 | 5 |
| Итого за день | | | 50 | 49 | 161 | 1410 | 0 | 26 | 121 | 0 | 271 | 329 | 95 | 7 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню 2025-2026

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|----------------------------------|-----------------|----------------------|----|-------|---------------------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|-----|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Дети мобилизованных родителей с 1-4 кл | | | | | | | | | | | | | | |
| 181,02 | Каша манная | 270 | 15 | 19 | 29 | 345 | | 1 | 16 | | 115 | 106 | 19 | 1 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0 | 0 | 20 | 66 | 0 | 6 | 20 | 0 | 201 | 331 | 177 | 33 |
| 3 | Батон с сыром | 50/20 | 5 | 3 | 20,00 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | 17 | 100 | 28 | 2 |
| Итого завтрак | | | 20 | 22 | 69 | 561 | 0 | 7 | 36 | 0 | 333 | 537 | 224 | 36 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 017,01 | Суп рыбный с пшеном | 200 | 3 | 3 | 16 | 125 | | 4 | 9 | | 59 | 35 | 26 | 1 |
| 203,01 | Макароны отварные | 150 | 6 | 5 | 25 | 148 | | | | | 28 | 126 | 23 | 2 |
| 292 | Курица тушеная с овощами | 50/50 | 12 | 4 | 23 | 335 | | 2 | | | 12 | 14 | 8 | |
| 381,01 | Кофейный напиток | 200 | | | 7 | 27 | | 5 | | | 12 | 21 | 7 | |
| 13002 | Хлеб ржаной | 20 | 4 | 1 | 15 | 71 | | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2 |
| 13 001 | Хлеб пшеничный | 30 | 4 | 1 | 21 | 71 | | | | | 24 | 126 | 37 | 2 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| тгк | десерт фруктовый (витаминизация) | 100 | | | 54 | 48 | | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2 |
| Итого обед | | | 29 | 14 | 161 | 825 | 0 | 31 | 9 | 0 | 167 | 344 | 119 | 9 |
| Итого за день | | | 49 | 36 | 230 | 1386 | 0 | 38 | 45 | 0 | 500 | 881 | 343 | 45 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню 2025-2026

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|----------------|---------------|----|------|----|---------------------------|-----|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Дети мобилизованных родителей с 1-4 кл | | | | | | | | | | | | | | |
| 8525 | Каша "Дружба" со сл. Маслом | 230 | 10,25 | 10,75 | 30,75 | 277 | | 1 | 20 | | 139 | 203 | 53 | 1 |
| 6 | Батон с колбасой пк | 50/20 | 8 | 9 | 23 | 198 | | 14 | | | 21 | 100 | 28 | 2 |
| 8218.00 | Чай с лимоном | 200 | | | 20 | 66 | | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2 |
| Итого завтрак | | | 18 | 20 | 74 | 541 | 0 | 25 | 20 | 0 | 176 | 314 | 90 | 5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Суп из овощей с фасол с курицей | 200 | 2 | 21 | 48 | 68 | | 15 | | | 30 | 51 | 18 | 1 |
| 364 | Печень по строгановски в соусе | 50/50 | 11 | 2 | 6 | 385 | | 20 | 4925 | | 18 | 199 | 14 | 4 |
| 457 | Гречка отварная | 150 | 6 | 2 | 12 | 154 | | | | | 17 | 151 | 100 | 3 |
| 10004 | Компот из ягод | 200 | 0 | | 7 | 27 | | 13 | | | 7 | 13 | 10 | |
| 13001 | Хлеб пшеничный | 30 | 4 | 1 | 21 | 71 | | | | | | | | |
| 13 002 | Хлеб ржаной | 20 | 4 | 1 | 15 | 71 | | | | | 24 | 126 | 37 | 2 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Выпечка | 100 | 1 | 1 | 15 | 171 | | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2 |
| Итого обед | | | 27 | 27 | 109 | 776 | 0 | 48 | 4925 | 0 | 96 | 540 | 179 | 10 |
| Итого за день | | | 45 | 47 | 183 | 1317 | 0 | 73 | 4945 | 0 | 272 | 854 | 269 | 15 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню 2025-2026

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|--------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|---------------------|---------------|-----|----|----|---------------------------|-----|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Дети мобилизованных родителей с 1-4 кл | | | | | | | | | | | | | | |
| 260,1 | Макароны с гуляшом | 250 | 13,25 | 18,75 | 32,75 | 405,50 | | 24 | 18 | | 30 | 85 | 35 | 1 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 20 | 64 | | 19 | | | 24 | 14 | 7 | |
| 13 001 | Хлеб пшеничный | 30 | 4 | 1 | 21 | 71 | | | | | 17 | 100 | 28 | 2 |
| Итого завтрак | | | 17 | 20 | 74 | 541 | 0 | 43 | 18 | 0 | 71 | 199 | 70 | 3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 119 | Суп гороховый с курицей | 200 | 8,95 | 5 | 15 | 127 | | 3 | 30 | | 42 | 75 | 31 | 2 |
| 45 | Салат из капусты с маслом | 60 | 1 | 5 | 4 | 65 | | 19 | | | 24 | 14 | 7 | |
| 259,0 | Жаркое с мясом | 200 | 9 | 15,65 | 53,11 | 341 | | 24 | 18 | | 30 | 85 | 35 | 1 |
| 381,01 | Кофейный напиток | 200 | | | 3 | 11 | | 9 | | | 3 | 1 | 2 | |
| 13 001 | Хлеб пшеничный | 30 | 4 | 1 | 21 | 71 | | | | | 17 | 100 | 28 | 2 |
| 13 002 | Хлеб ржаной | 20 | 4 | 1 | 15 | 71 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| тгк | Сок | 100 | 1 | | 2 | 146 | | 10 | | | 8 | 28 | 42 | 1 |
| Итого обед | | | 37 | 33 | 114 | 959 | 0 | 68 | 78 | 0 | 166 | 378 | 176 | 8 |
| | | | 54 | 52 | 188 | 1500 | 0 | 111 | 96 | 0 | 237 | 577 | 246 | 11 |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|---------------------|---------------|------|--------|---------|---------------------------|---------|---------|---------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Итого за завтрак | | | 0 | 211 | 207 | 697 | 5420 | 1 | 245 | 269 | 70 | 1671 | 2719 | 887 | 72 |
| Итого за обед | | | 0 | 295 | 269 | 1230 | 8599 | 1 | 514 | 5176 | 0 | 1756 | 3910 | 1584 | 146 |
| Итого за день | | | 15400 | 506,15 | 475,30 | 1927,01 | 14018,50 | 2,00 | 759,00 | 5445,00 | 70,00 | 3427,00 | 6629,00 | 2471,00 | 218,00 |

Составил _____ Администратор

Утвердил _____