

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Ткаченко Е.Г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

И пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезона осень-зима

2025-2026 учебного года

Возрастная категория учащихся 7-11 лет

День первый
Неделя первая
Сезон осенне-зимний
Возраст 6 - 11 лет



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
	ЗАВТРАК															
384	Каша молочная манная	30/10/200	4,38	2,29	16,6			0,06			24	36	10	0,4		
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,23		59,864	0,01	5,4		73,2	3,8	1,4	1,8		
	Итого		4,4	2,29	16,83		276,964	0,07	5,4	0	97,2	39,8	11,4	2,2		
	ОБЕД															
59	Салат из огурцов и помидоров	1/100	2,52	7,36	5,94		102,6	0,075	22,5	53,75	70	67,5	27,5	1,125		
216	Суп вермешелевый с яйцом	1/300	12,301	8,454	46,36		1337,79	0,012			204	395	134,4	5,04		
646	Плов из курицы	55/150	28,98	25,097	79,55		309,476	0,001			277	1051	202	12		
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01		56,85	0,05	12,9		2,3	2,1	1	0,04		
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7		116	0,06			12	53	12	1,6		

	Итого		46,801	41,511	171,56		1922,716	0,198	35,4	53,75	565,3	1569	376,9	19,81		
	ПОЛДНИК															
б/н	Сок натуральный	1/200	4,9	4,5	7,6		198	0,09	6	0,08	27	98	16,2	0,11		
1058	Пирожок с зеленым луком	— 1/80	7,4	7,9	22,5		110	0,06			46		21	1,5		
	Итого		12,3	12,4	30,1		308	0,15	6	0,08	73	98	37,2	1,61		
	Всего		63,501	56,201	218,49		2507,68	0,418	46,8	53,83	735,5	1706	425,5	23,62		

День
 Неделя
 Сезон
 Возраст

второй
 первая
 осенне-зимний
 6 - 11 лет



Кассири

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
393	Запеканка рисовая из творога	100/50	3,85	2,61	7,92	79,82							
944	Чай с лимоном	1/200	0,26	0	15,22	59,16	0,05	14	0,1	28	21	11	0,1
	Итого		4,11	2,61	23,14	138,98	0,05	14	0,1	28	21	11	0,1
ОБЕД													
79	Салат из свежей капусты	1/100	2,6	5	3,1	69		15,9		46	17,6	15	0,8
200	Суп картофельный с курицей	1/250/10	10	8,9	28,9	145,28	0,06	8		180	185	38	1
694	Пюре картофельное	1/100	2,196	3,682	12,933	193,15	0,12	3,7		27	108	56	0,7
608	Котлета из говядины с соусом	60/50	19,144	16,689	9,028	279,756	0,03			133	80	20	1
867	Компот из кураги	1/200	0,7	0	20,22	80,58	0,015	0,6		30,86	17,22	21,9	0,51
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		38,44	34,671	98,781	885,766	0,285	28,2	0	426,9	439,8	157,9	4,61
ПОЛДНИК													
770	Булочка "Дорожная"	1/80	7,91	15,72	14,98	217				46		21	1,5
б/н	Снежок	1/150	1	0	15,1	58	0,04	8		40	36	20	0,4
	Итого		8,91	15,72	30,08	275	0,04	8	0	86	36	41	1,9
	Всего		51,46	53,001	152,001	1299,746	0,375	50,2	0,1	540,9	496,8	209,9	6,61

День
Неделя
Сезон
Возраст

третий
первая
осенне-зимний
6 - 11 лет



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А		Са	Р	Mg	Fe
420	Макароны запечен. с яйцом	1/225	5,2	6,5	17,1	155	0,18	7,3	0,14		180	291	29	1,6
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,1	56,85	0,2	8,5			108	81	40	1,2
	Итого		5,4	6,5	32,2	211,85	0,38	15,8	0,14		288	372	69	2,8
	ОБЕД													
59	Салат из помидоров	1/100	1,5	4,1	3,6	47,2	0,03				45		17	0,8
170	Борщ со сметаной	20/ 250	2,037	2,138	9,023	268,221	0,07	12			69	96	28	1,2
682	Рис отварной	1/100	2,14	3,87	23,535	131,86	0,04				80	52	150	20
486	Рыба тушеная в томате	55 / 30	5,45	17,32	2,215	140,152	0,03	1,42			73	502	16,13	0,33
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,02	6,3			79,4	14	1,9	1,63
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06				10	32	7	0,6
	Итого		14,947	27,828	63,453	715,577	0,25	19,72	0		356,4	696	220	24,56
	ПОЛДНИК													
1058	Кекс "Весенний"	1/100	7,4	7,9	22,5	201	0,09				46	163	21	1,5
883	Кисель	1/200	0,8	1,1	11,3	45,5	0,02	6	0,07		14	14	8	0,5
	Итого		8,2	9	33,8	246,5	0,11	6	0,07		60	177	29	2
	Всего		28,547	43,328	129,453	1173,927	0,74	41,52	0,21		704,4	1245	318	29,36

День
 Неделя
 Сезон
 Возраст

пятый
 первая
 осенне-зимний
 6 - 11 лет



Результат

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК													
438	Омлет натуральный	1/100	10,3	17,01	1,6	200	0,06	0,11	32	54	123	11	2,1	
944	Чай с лимоном	1/200	0,263	0	15,22	59,16	0,02	14,9		12,8	14	1,1	0,1	
	Итого		10,563	17,01	16,82	259,16	0,08	15,01	32	66,8	137	12,1	2,2	
	ОБЕД													
59	Салат из огурцов и помидоров	1/80	1,2	3,2	8,8	68,8	0,05	4,9	16	25,6	42,4	27	0,4	
187	Щи со сметаной	1/250/25	12,8	16,5	38,3	255	0,08	16		155	191	32	1,2	
694	Макароны отварные	1/100	2,196	3,682	12,933	193,15	0,12	3,7		27	108	56	0,7	
510	Курица тушенная в соусе	50 / 50	9,4	4,4	11,2	123	0,32	0,8	0,3	48	119	24	0,9	
859	Компот из яблок	1/200	0,2	0	15,8	142		5,4		12	8	4	0,8	
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6	
	Итого		29,596	28,182	111,633	899,95	0,63	30,8	16,3	277,6	500,4	150	4,6	
	ПОЛДНИК													
747	Пирожок с капустой	1/75	7,68	8,2	8,3	198	0,12	0,02	0,07	98	162	21	1	
867	Компот из урюка	1/200	0	0	30,6	110		3		12	6	4	0,6	
	Итого		7,68	8,2	38,9	308	0,12	3,02	0,07	110	168	25	1,6	
	Всего		47,839	53,392	167,353	1467,11	0,83	48,83	48,37	454,4	805,4	187,1	8,4	

День
Неделя
Сезон
Возраст

первый
вторая
осенне-зимний
6 - 11 лет



Ткаченко

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
384	Каша молочная рисовая	10/10/200	4,8	7	51,6	288	0,13	10	0,14	20	44	36	0,8
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,1	56,85	0,2	8,5		108	81	40	1,2

	Итого		5	7	66,7	344,85	0,33	18,5	0,14	128	125	76	2
	ОБЕД												
58	Салат из помидоров свежих	1/50	1	2,54	1,96	37,6	0,03	0,02	0,05	36	44	13,6	0,64
187	Щи со сметаной	10/250	1,863	4,03	16,3	169,74	0,05	20,5		55	185	25	0,8
688	Макароны отварные	1/100	2,004	1,983	20,117	163,971	0,01		10	167	123	14	0,4
643	Курица тушенная в соусе	50/30	5,5	7,1	9,6	125	0,03	4		27	80	25	0,9
1008	Компот из яблок	1/200	0,2	0	15,8	142		5,4		12	8	4	0,8
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		442,839	471,773	1747,21	12588,561	406,3	405,9	64,96	6318	7443	2344	147,6
	ПОЛДНИК												
б/н	Сок натуральный	1/200	0,1	0	25,2	96		8		12	4	4	0,2
747	Пирожок с повидлом	1/80	7,68	8,2	8,3	139	0,12	0,02	0,07	98	162	21	1
	Итого		7,78	8,2	33,5	235	0,12	8,02	0,07	110	166	25	1,2
	Всего		455,619	486,973	1847,41	13168,411	406,8	432,4	65,17	6556	7734	2445	150,8

День третий
Неделя вторая
Сезон осенне-зимний
Возраст 6 - 11 лет



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
438	Омлет натуральный	1/100	10,3	17,01	1,6		0,06	0,11	32	54	123	11	2,1	
959	Какао с молоком	1/200	8,2	7,5	51,6		0,06	1,6	0,1	14	21	8	0,8	
	Итого		18,5	24,51	53,2		0,12	1,71	32,1	68	144	19	2,9	
	ОБЕД													
58	Салат из помидоров свежих	1/80	1,44	3,94	3,46	66,24	0,03	0,02	0,05	43,2	44	16,32	0,77	
170	Борщ со сметаной	10 / 250	2,037	2,138	9,023	268,221	0,07	12		69	96	28	1,2	
694	Пюре картофельное	1/100	2,196	3,682	12,933	193,15	0,12	3,7		27	108	56	0,7	
486	Рыба тушеная	60 / 30	16,93	35,649	4,435	280,535	0,05	3,2		147	83	32,25	0,75	
1008	Напиток лимонный	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,02	6,3		79,4	14	1,9	1,63	
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	46	118	0,06			10	32	7	0,6	
	Итого		26,423	45,809	76,331	936,29	0,35	25,22	0,05	375,6	377	141,5	5,65	
	ПОЛДНИК													
1058	Булочка с маком	1/90	13,9	9,6	20,1	224	0,08	0,2	6	130	188	22	0,9	
б/н	Снежок	1/150	0	0	30,6	118		3		12	6	4	0,6	
	Итого		13,9	9,6	50,7	342	0,08	3,2	6	142	194	26	1,5	
	Всего		58,823	79,919	180,231	1606,29	0,55	30,13	38,15	585,6	715	186,5	10,05	

День Четвертый
Неделя вторая
Сезон осенне-зимний
Возраст 6 - 11 лет



Окаменев

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК													
378	Каша молочная гречневая	1/200	6,8	3	26,9	162	0,17	10	0,14	97	164	85	176	
643	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,1	56,85	0,2	8,5		108	81	40	1,2	
	Итого		7	3	42	218,85	0,37	18,5	0,14	205	245	125	177,2	
	ОБЕД													
79	Салат из свежей капусты	1/80	2,08	4	2,48	55,2	0,02	12,72	0,04	36,8	56	12	0,64	
222	Суп вермешелный с мясными фр	10/250	10,46	8,63	27,96	138,13	0,1	1,25		131	135	24	0,9	
642	Рагу из курицы	50/100/50	18,4	24,6	26,1	402	0,09			58	117,8	64	2,8	
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,02	6,3		79,4	14	1,9	1,63	
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6	

	Итого		34,76	37,63	81,62	723,474	0,29	20,27	0,04	315,2	354,8	108,9	6,57	
ПОЛДНИК														
б/н	Сок натуральный	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4	
1052	Ватрушка с творогом	1/75	7,4	9,4	41,1	234	0,13			26	84	30	1,4	
	Итого		8,4	9,4	56,2	344	0,17	8	0	66	120	50	1,8	
	Всего		50,16	50,03	179,82	1286,324	0,83	46,77	0,18	586,2	719,8	283,9	185,6	

шестой
вторая
осенне-зим
6 - 11 ле

Received -



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
679	Гречка отварная	1/200	12,31	11,45	31,77	53,83	0,16			24	144	98	3,2
671	Биточки из курицы с соусом	100 / 30	12,47	16,8	8,9	172,67	0,15	12	0,16	181	232	32	0,7
868	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0	31,4	134	0,02	1,8		16	14	8	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		29,18	28,65	96,67	478,5	0,39	13,8	0,16	231	422	145	4,9
	ОБЕД												
59	Салат из огурцов и помидоров	1/80	1,12	3,28	2,4	45,6	0,03	10	0,14	31	30	12	0,5
170	Борщ с мясом	10 / 250	2,9	18,3	44,3	373,2	0,09	12		74	218	20	0,5
694	Картофельное пюре	1/150	2,7	6,8	36,8	179	0,12			18	108	32,5	0,4
511	Шницель рыбный	80 / 30	8,96	10,88	21,76	177,4	0,09	1,3	0,03	95	178	12	0,9
1008	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93		9,2		13	4	4	0,3
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		19,58	39,66	154,06	986,2	0,39	32,5	0,17	241	570	87,5	3,2
	Всего		48,76	68,31	250,73	1464,7	0,78	46,3	0,33	472	992	232,5	8,1