

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Ткаченко



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

И пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезона осень-зима

2025-2026 учебного года

Возрастная категория учащихся старше 12 лет

День
 Неделя
 Сезон
 Возраст

четвертый
 первая
 зимне - весенний
 старше 12 лет



Осенне-зимний
 12-14 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
384	Каша молочная рисовая	1/200	12,31	11,45	31,77	53,83	0,16		24	144	98	3,2	
1	Бутерброд с маслом	30 / 50	12,47	16,8	8,9	172,67	0,15	12	0,16	181	232	32	0,7
943	Чай с сахаром	1/200	0,6	0	31,4	134	0,02	1,8	16	14	8	0,4	
	Итого		25,38	28,25	72,07	360,5	0,33	13,8	0,16	221	390	138	4,3
ОБЕД													
79	Салат из свежей капусты	1/100	1,4	4,1	3	57	0,03	12	0,17	38	37	15	0,6
200	Суп картофельный с курицей	1/300/15	2,36	7,39	28,41	126,95	0,2	15		187	232	38	1,4
694	Гороховое пюре	1/200	4,2	9	15,87	218	0,2	7,3	0,5	96	112	40	1,1
618	Тефтели с соусом	80 / 30	16,35	7,15	26,25	487	0,08	0,3	1	188	171	31	1,1
859	Компот из яблок	1/200	0,1	0	24,2	93		9,2		13	4	4	0,3
б/н	Хлеб ржано- пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	0,6
	Итого		27,21	28,24	122,43	1097,95	0,57	43,8	1,67	534	609	140	5,1
ПОЛДНИК													
747	Катлета в тесте	1/90	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
883	Кисель витаминизированный	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4
	Итого		8,4	7,9	37,6	324,34	0,13	8	0	86	199	41	1,9
	Всего		60,99	64,39	232,1	1782,79	1,03	65,6	1,83	841	1198	319	11,3

День
Неделя
Сезон
Возраст

пятый

первая

летние - весенний
старше 12 лет

Федерация Пензенская область
Организация здравоохранения
ОПШЗ
ТКАЧЕНКО
Екатерина

весенне-летний
сонно-бодренный

Паша

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
679	Гречка отварная	15/15/250	7,87	4,875	19,125	130	0,05				25	127	45	1
671	Биточки из курицы	30 / 50	12,11	5,68	77,25	362,38	0,06	0,11	32		147	123	13,2	0,6
868	Компот из сухофруктов	1/200	0,1	0	25,2	96		6			12	4	4	0,2
	Итого		20,08	10,555	121,575	588,38	0,11	6,11	32		184	254	62,2	1,8
	ОБЕД													
58	Салат из помидор	1/100	1,5	4	11	86	0,06	6,1	20		32	53	33	0,5
216	Суп вермешелевый с мясн. фрик.	1/300/15	15,51	20	2,75	257,82	0,09	19			188	231	39	1,4
601	Плов из говядины	1/200	6,89	9,2	21,93	206,7	0,15				113	213	2,7	0,7
867	Компот из урюка	1/200	0,2	0	15	58					12	8	6	0,8
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06				10	32	7	0,6

	Итого		27,9	33,6	75,28	726,52	0,36	25,1	20		355	537	87,7	4	
747	Ватрушка с творогом	80 / 50	7,68	8,2	8,3	139	0,12	0,02	0,07		98	162	21	1	
б/н	Сок (фасов.)	1/200	0	0	30,6	118		3			12	6	4	0,6	
	Итого		7,68	8,2	38,9	257	0,12	3,02	0,07		110	168	25	1,6	
	Всего		55,66	52,355	235,755	1571,9	0,59	34,23	52,07		649	959	174,9	7,4	

День
Неделя
Сезон
Возраст

Правильно берётся

Витамины (мг)		
B1	C	A
0,04	12	0,19
		9,2

Neary

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
355	Вареники ленивые со сметаной	200 / 30	37,24	22,5	60,32	737,9	0,04	12	0,19	41	16	0,7		
1008	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93		9,2		13	4	0,3		
	Итого		37,34	22,5	84,52	830,9	0,04	21,2	0,19	54	20	1		
	ОБЕД													
58	Салат из помидоров свежих	1/100	1,31	3,6	3,4	53,37	0,03	15		39	28	0,6		
196	Рассольник	1/300	2,52	5,4	16,32	132,29	0,1	6,9	0,26	174	223	0,1		
642	Рагу из курицы	100/200/30	12,32	25,58	69,85	438,91	0,11	9	19	37	156	17		
868	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0	31,4	134	0,02	1,8		16	14	0,4		
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	0,6		
	Итого		20,55	34,98	145,57	876,57	0,32	32,7	19,26	276	453	18,7		
	Всего		57,89	57,48	230,09	1707,47	0,36	53,9	19,45	330	498	19,7		

~~зимне-весенний~~
старше 12 лет

Возраст

Исправленный текст.



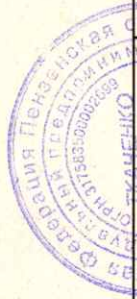
Recd

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
378	Каша молочная гречневая	1/110	10,7	8,02	17,73	187,3	0,17	10	0,14	46	164	24,4	0,7
1008	Напиток лимонный	1/200	1,2	0	32,6	130	0,04	6		20	16	12	1
	Итого		11,9	8,02	50,33	317,3	0,21	16	0,14	66	180	36,4	1,7
	ОБЕД												
55	Салат из огурцов	1/100	2,6	5	3,1	69	0,04	0,02	0,06	46	55	15	0,75
170	Борщ с мясом	15/300	14,85	17,63	19,38	292,6	0,12	1,51		48	163	36	5,2
685	Пюре гороховое	1/200	7	4,2	44,3	294	0,12			147	157	13	5
610	Биточки из курицы	100 / 30	15,85	19,4	2,6	298,34	0,03			23	140	15	1
867	Компот из урюка	1/200	0,1	0	24,2	93		9,2		13	4	4	0,3
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		44,2	46,63	118,18	1164,94	0,37	10,73	0,06	287	551	90	12,85
	ПОЛДНИК												
883	Кисель витаминизированный	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4
1052	Ватрушка с творогом	1/90	7,4	9,4	73,1	307	0,13			26	84	30	1,4
	Итого		8,4	9,4	88,2	417	0,17	8	0	66	120	50	1,8
	Всего		64,5	64,05	256,71	1899,24	0,75	34,73	0,2	419	851	176,4	16,35

День
Неделя
Сезон
Возраст

третий
вторая
зимне-весенний
старше 12 лет

ресурс-интернет
Центр всесторонней помощи



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК													
438	Омлет натуральный	200 / 30	19,25	19,87	66	495	0,3	15	0,18	260	402	55	2	
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,1	0	25,2	96		8		12	4	4	0,2	
	Итого		19,35	19,87	91,2	591	0,3	23	0,18	272	406	59	2,2	
	ОБЕД													
79	Салат из свежей капусты	1/100	1,2	4	2,7	52	0,02	4,1	0,05	35	70	12,5	0,5	
200	Суп картофельный с курицей	15 / 300	6,91	11,45	51,04	115,46	0,25	20,3	0,25	175	319	41	1,2	
682	Рис отарной	1/200	4,2	9	15,87	218	0,2	7,3	0,5	96	112	40	1,1	
608	Шницель с соусом	100 / 30	19,7	12,025	15,97	438	0,03	0,7		148	127	25	1,5	
944	Чай с лимоном	1/200	0,6	0	21,4	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		36,41	36,875	131,58	1075,46	0,58	34,2	0,8	480	674	133,5	5,3	
	ПОЛДНИК													
747	Пирожок с повидлом	80 / 50	7,93	8	19,17	154,89	0,13		0,08	96	163,2	21,8	0,7	
б/н	Сок натуральный	1/200	0,4	0	14,4	81		6		14	2	4	0,6	
	Итого		8,33	8	33,57	235,89	0,13	6	0,08	110	165,2	25,8	1,3	
	Всего		64,09	64,745	256,35	1902,35	1,01	63,2	1,06	862	1245	218,3	8,8	

День
Неделя
Сезон
Возраст

четвертый

вторая

зимне-весенний
старше 12 лет

состояние - хорошее
показатели здоровья - высокие



№ 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 "Дружба"	1/200	7	4,2	25,3	294	0,12			147	157	13	5
959	Какао	100 / 30	14,7	12,025	15,97	138,14	0,03	0,7		148	127	25	1,5
б/н	Хлеб пшеничный	1/200	0,1	0	24,2	93		9,2		13	4	4	0,3
		1/50	3,8	0,4	46	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		25,6	16,625	111,47	643,14	0,21	9,9	0	318	320	49	7,4
	ОБЕД												
100	Винегрет	1/100	1,31	3,6	3,4	53,37	0,03	15		39	28	14	0,6
206	Суп гороховый	1/300	2,52	5,4	16,32	132,29	0,1	6,9	0,26	174	223	31	0,1
679	Гречка отварная	1/200	6,89	9,2	21,93	206,7	0,15			113	213	2,7	0,7
610	Катлета московская	100 / 30	15,13	19,3	8,37	378,6	0,32	10,9	0,3	272	119	15	1,4
1010	Напиток апельсиновый	1/200	0,1	0	26,4	102	0,02	2,6		20	18	12	0,4
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	1,6
	Итого		28,75	38,1	101,12	988,96	0,68	35,4	0,56	630	654	86,7	4,8
	ПОЛДНИК												
1058	Плюшка	1/90	9,91	9,352	28,87	217,93	0,1			115	75,8	12,1	1,1
б/н	Йогурт	1/200	0,2	0	15	58				12	8	6	0,8
	Итого		10,11	9,352	43,87	275,93	0,1	0	0	127	83,8	18,1	1,9
	Всего		64,46	64,077	256,46	1908,03	0,99	45,3	0,56	1075	1058	153,8	14,1

День
Неделя
Сезон
Возраст

пятый
вторая
зимне-весенний
старше 12 лет

сезон-дневник
Питание в течение дня



№ 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
392	Запеканка рисовая с творогом	15/15/250	12,2	31,87	42	538,5	0,1				30	133	48	1,3
944	Чай с лимоном	1/200	0,3	0	15,2	60		2,2			16	8	6	0,8

	Итого		12,5	31,87	57,2	598,5	0,1	2,2	0		46	141	54	2,1
	ОБЕД													
58	Салат из помидоров свежих													
132	Рассольник	15 / 300	2,36	3,14	13,02	328,62	0,21	15			187	232	38	1,4
688	Макаорны отварные	1/200	10,31	5,45	31,77	153,83	0,16				24	144	98	3,2
643	Курица тушеная в соусе	100 / 30	15,34	11,09	4,43	34,16	0,06	4			52,5	103	26	1,3
1010	Напиток яблочный	1/200	0,6	0	31,4	134	0,02	14,5			16	14	8	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	46	118	0,06				10	32	7	0,6
	Итого		32,41	20,08	126,62	768,61	0,51	33,5	0		289,5	525	177	6,9
	ПОЛДНИК													
б/н	Снежок	1/200	0,1	0	25,2	96		8			12	4	4	0,2
747	Пирожок с повидлом	80 / 50	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		52,69	60,15	217,32	1602,11	0,73	43,72	0,07		445,5	832	256	10,2

