СОГЛАСОВАНО:

Директор школы _____

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Рунова Н.А._____

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

И пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезона осень-зима

2026-2027 учебного года

Возрастная категория учащихся 6-11 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		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
384	Каша молочная "Дружба"	5/5/200	5,6	6,8	33,6	298	0,17	10	0,14	46	164	24,4	0,7
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	78,65		6		12	4	4	0,2
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	142,925	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		9,6	7,2	73,21	519,575	0,23	16	0,14	68	200	35,4	1,5
	ОБЕД												
55	Салат из огурцов свежих	1/60	1,2	4,7	2,7	52	0,024	9,9		7,8	14,4	10,8	0,5
170	Борщ со сметаной	10/250	2,03	2,14	9,02	268,221	0,095	12,48		26,25	64,75	27,75	1,025
679	Гречка отварная	1/150	3	3,4	14,6	101	0,027	0	0,04	5,51	70,8	22,8	0,53
643	Курица тушенная в соусе	60/40	5,5	7,1	9,6	125	0,07	0,4	0,02	43	139	23	0,5
827	Компот из яблок	1/200	0,2	0	15,8	142	0,2	8,5		108	81	40	1,2
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	1,6
	Итого		14,73	17,94	76,42	804,221	0,476	31,28	0,06	202,6	423	136,4	5,355
	ПОЛДНИК												
1008	Напиток апельсиновый	1/200	4,9	4,5	7,6	50,5	0,09	6	0,08	27	98	16,2	0,11
738	Кекс Весенний	1/90	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
	Итого		12,3	12,4	30,1	264,84	0,18	6	0,08	73	261	37,2	1,61
	Всего		36,63	37,54	179,73	1588,636	0,886	53,28	0,28	343,6	884	209	8,465

День второй
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		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
384	Каша молочная манная	5/5/200	4,4	5,8	32,8	378	0,15		0,15	188	280	32	0,5
944	Чай с лимоном	1/200	0,263	0	15,29	59,16	0,02	11,8		16	14	8	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	142,925	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		8,463	6,2	72,69	580,085	0,23	11,8	0,15	214	326	47	1,5
	ОБЕД												
34	Салат из свежей капусты с огурцам	1/60	2,6	5	3,1	41	0,02	1,41	0,06	12,15	19	9,72	0,4
200	Суп картофельный с курицей	1/250/10	10,25	17	18,63	271	0,06	20,5		65	185	25	0,8
694	Картофельное пюре	1/150	2,2	3,7	12,9	193	0,135	5,1	0,045	39	85,5	28,5	1,05
486	Рыба тушенная с овощами	45/45	10,4	10,5	5,9	162	0,15	0,06	46,07	16,98	112,8	16,23	1,95
1008	Напиток лимонный	1/200	0,02	0,046	0,48	10,144	0,016	0,6	0	32,32	21,9	17,56	0,48
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	142,925	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		29,27	36,646	65,61	820,069	0,441	27,67	46,18	175,5	456,2	104	5,28
	ПОЛДНИК												
766	Сочник со сгущенкой	1/75	7,91	15,72	14,98	154	0,08			22	102	15	1,5
1013	Напиток сокосодержащий	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4
	Итого		8,91	15,72	30,08	264	0,12	8	0	62	138	35	1,9
	Всего		46,643	58,566	168,38	1664,154	0,791	47,47	46,33	451,5	920,2	186	8,68

День третий
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		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
384	Каша молочная рисовая	5/5/200	16,8	17,1	96	516	0,03	7	0,04	78	116	38	1,1
1010	Напиток яблочный	1/200	0,2	0	15,01	78,65		6		12	4	4	0,2
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	142,925	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		20,8	17,5	135,61	737,575	0,09	13	0,04	100	152	49	1,9
	ОБЕД												
58	Салат из свежих помидоров	1/60	2,3	6,8	11,7	71,4	0,018	3	0	10,8	19,8	7,8	0,3
132	Рассольник со сметаной	10 / 250	2,38	5,08	12,99	117	0,05	0,95		27,3	36,77	15,22	0,72
688	Макароны отварные	1/150	2	2	20	116	0,12			18	108	73,5	2,4
608	Котлета из говядины с соусом	45/45	19	16,7	9	211	0,09	4,7	0,01	35	203	39	0,8
868	Компот из кураги	1/200	0,634	0	30	117				11	3	1	0,3
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	142,925	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		30,114	30,98	108,29	775,325	0,338	8,65	0,01	112,1	402,6	143,5	5,12
	ПОЛДНИК												
741	Пирожок с мясом и рисом	1/70	7,4	7,9	22,5	154,34	0,09			46	163	21	1,5
883	Кисель	1/200	0,024	0	29	116	0,02	6	0,07	14	14	8	0,5
	Итого		7,424	7,9	51,5	270,34	0,11	6	0,07	60	177	29	2
	Всего		58,338	56,38	295,4	1783,24	0,538	27,65	0,12	272,1	731,6	221,5	9,02

День четвертый
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		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
378	Каша молочная пшенная	5/5/200	5,6	6,8	33,6	324	0,12			18	108	73,5	2,4
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	78,65		6		12	4	4	0,2
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	142,925	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		9,6	7,2	73,21	545,575	0,18	6	0	40	144	84,5	3,2
	ОБЕД												
33	Салат из помидоров, огурцов и кап	1/60	1,5	4,1	3,6	59	0,012	3,6	0	18,6	19,8	10,8	0,96
200	Суп картофельный с курицей	1/250/10	10	8,9	28,8	145	0,12	11,1	0	16,25	71	29,25	1,1
682	Рис отварной	1/150	2,14	3,87	23,53	197,79	0,09	35,69	0,03	52,17	71,03	33,33	1,14
591	Гуляш из курицы	50 / 50	17	6,8	4,1	163	0,057	0,16	0,034	32,06	101,8	15,73	1,037
868	Компот из урюка	1/200	0,2	0	15,8	142	0,02	0	0	14	0	0	2,8
б/н	Хлеб ржано- пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	0,6
	Итого		33,64	24,27	100,53	822,79	0,359	50,55	0,064	145,1	316,6	101,1	7,637
	ПОЛДНИК												
747	Ватрушка со сгущенкой	1/75	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
б/н	Сок натуральный	1/200	0,04	0	0,41	28,5	0,04	8		40	36	20	0,4
	Итого		7,44	7,9	22,91	242,84	0,13	8	0	86	199	41	1,9
	Всего		50,68	39,37	196,65	1611,205	0,669	64,55	0,064	271,1	659,6	226,6	12,74

День пятый
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		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
420	Макароны запеченные с яйцом	1/200	11,34	14,78	74,75	399,78	0,18	7,3	0,14	180	291	29	1,6
944	Чай с лимоном	1/200	0,263	0	15,29	59,16	0,02	11,8		16	14	8	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	142,925	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		15,403	15,18	114,64	601,865	0,26	19,1	0,14	206	337	44	2,6
	ОБЕД												
31	Салат зелёный с огурцами	1/60	1	9,9	3,5	111	0,024	9,9	0	7,8	14,4	10,8	0,5
206	Суп гороховый с курицей	1/250/10	13,9	4,35	16,92	227	0,058	18,48	0	34	47,5	22,25	0,8
646	Плов из курицы	50 / 150	3,15	6,6	16,35	318	0,14	5,1	0,06	39	85,5	28,5	1,05
1008	Напиток лимонный	1/200	0,02	0,046	0,48	10,144	0,016	0,6	0	32,32	21,9	17,56	0,48
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	142,925	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		21,87	21,296	61,85	809,069	0,298	34,08	0,06	123,1	201,3	86,11	3,43
	ПОЛДНИК												
1008	Напиток апельсиновый	1/200	4,9	4,5	7,6	50,5	0,09	6	0,08	27	98	16,2	0,11
738	Кекс Весенний	1/90	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
	Итого		12,3	12,4	30,1	264,84	0,18	6	0,08	73	261	37,2	1,61
	Всего		49,573	48,876	206,59	1675,774	0,738	59,18	0,28	402,1	799,3	167,3	7,64

День первый
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		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
384	Каша молочная "Дружба"	5/5/200	5,6	6,8	33,6	298	0,17	10	0,14	46	164	24,4	0,7
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	78,65		6		12	4	4	0,2
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	142,925	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		9,6	7,2	73,21	519,575	0,23	16	0,14	68	200	35,4	1,5
	ОБЕД												
58	Салат из свежих помидоров	1/60	2,3	6,8	11,7	71,4	0,018	3	0	10,8	19,8	7,8	0,3
186	Щи со сметаной	10/250	1,86	4,03	16,3	170	0,13	6,28	0,02	25,08	127,5	46,39	1,36
688	Макароны отварные	1/150	2	2	20	244	0,12			18	108	73,5	2,4
591	Гуляш из курицы	11/12	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	32,06	101,8	15,73	1,037
827	Компот из яблок	1/200	0,2	0	15,8	142	0,2	8,5		108	81	40	1,2
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		24,32	29,23	98,06	884,6	0,585	17,94	0,054	203,9	470,1	190,4	6,897
	ПОЛДНИК												
766	Сочник со сгущенкой	1/75	7,91	15,72	14,98	154	0,08			22	102	15	1,5
1013	Напиток сокосодержащий	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4
	Итого		8,91	15,72	30,08	264	0,12	8	0	62	138	35	1,9
	Всего		42,83	52,15	201,35	1668,175	0,935	41,94	0,194	333,9	808,1	260,8	10,3

День второй
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		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
378	Каша молочная гречневая	5/5/200	6	6,8	29,2	398	0,03	7	0,04	78	116	38	1,1
1008	Напиток апельсиновый	1/200	4,9	4,5	7,6	90,5	0,09	6	0,08	27	98	16,2	0,11
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	142,925	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		14,7	11,7	61,4	631,425	0,18	13	0,12	115	246	61,2	1,81
	ОБЕД												
32	Салат из огурцов и капусты	1/60	1,2	4	2,7	52	0,012	11,34	0,8	25,8	19,2	9	0,36
222	Суп картофельный с курицей	1/250/10	10	8,9	28,8	145	0,12	11,1	0	16,25	71	29,25	1,1
682	Рис отварной	1/150	2,14	3,87	23,53	197,79	0,09	35,69	0,03	52,17	71,03	33,33	1,14
510	Котлета рыбная с соусом	60/30	9,4	4,4	11,2	123	0,56		5		15		64
868	Компот из сухофруктов	1/200	0,634	0	30	178	0,04	6		20	16	12	1
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	142,925	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		27,174	21,57	120,83	838,715	0,882	64,13	5,83	124,2	224,2	90,58	68,2
	ПОЛДНИК												
766	Ватрушка с творогом	1/70	7,91	15,72	14,98	154	0,08			22	102	15	1,5
б/н	Сок натуральный	1/200	0,04	0	0,41	28,5	0,04	8		40	36	20	0,4
	Итого		7,95	15,72	15,39	182,5	0,12	8	0	62	138	35	1,9
	Всего		49,824	48,99	197,62	1652,64	1,182	85,13	5,95	301,2	608,2	186,8	71,91

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		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
384	Каша молочная манная	5/5/200	16,8	17,1	96	416	0,03	7	0,04	78	116	38	1,1
944	Чай с лимоном	1/200	0,263	0	15,29	59,16	0,02	11,8		16	14	8	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	142,925	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		20,863	17,5	135,89	618,085	0,11	18,8	0,04	104	162	53	2,1
	ОБЕД												
32	Салат зелёный с помидорами	1/60	0,6	6,12	2,1	66	0,024	9,9	0	7,8	14,4	10,8	0,5
216	Суп вермешелевый с курицей	1/250/10	10,25	17	18,63	241	0,06	20,5		65	185	25	0,8
679	Гречка отварная	1/150	3	3,4	14,6	101	0,027	0	0,04	5,51	70,8	22,8	0,53
618	Тефтели из говядины с соусом	60/50	19	16,7	9	211	0,09	4,7	0,01	35	203	39	0,8
827	Компот из яблок	1/200	0,2	0	15,8	142	0,2	8,5		108	81	40	1,2
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	142,925	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		36,85	43,62	84,73	903,925	0,461	43,6	0,05	231,3	586,2	144,6	4,43
	ПОЛДНИК												
741	Пирожок с мясом и рисом	1/70	7,4	7,9	22,5	154,34	0,09			46	163	21	1,5
883	Кисель	1/200	0,024	0	29	116	0,02	6	0,07	14	14	8	0,5
	Итого		7,424	7,9	51,5	270,34	0,11	6	0,07	60	177	29	2
	Всего		65,137	69,02	272,12	1792,35	0,681	68,4	0,16	395,3	925,2	226,6	8,53

День четвертый
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		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
420	Макароны запеченные с яйцом	1/200	11,33	14,77	74,75	331,7	0,04			49	98	9	0,9
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	78,65		6		12	4	4	0,2
	Итого		11,53	14,77	89,76	410,35	0,04	6	0	61	102	13	1,1
	ОБЕД												
55	Салат из огурцов свежих	1/60	1,2	4,7	2,7	52	0,024	9,9		7,8	14,4	10,8	0,5
222	Суп рисовый с курицей	10 / 250	10,45	8,63	27,96	138	0,05	10,3	0	34,5	53	26,25	1,2
642	Рагу из курицы	30/150/30	18,4	24,6	26,1	402	0,06	25,5	0,05	91,5	82,5	36	1,5
868	Компот из урюка	1/200	0,2	0	15,8	142	0,02	0	0	14	0	0	2,8
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	118	0,06			12	53	12	1,6
	Итого		33,05	38,53	97,26	852	0,214	45,7	0,05	159,8	202,9	85,05	7,6
	ПОЛДНИК												
738	Кекс Весенний	1/90	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
1013	Напиток сокосодержащий	1/200	0,04	0	0,41	28,5	0,04	8		40	36	20	0,4
	Итого		7,44	7,9	22,91	242,84	0,13	8	0	86	199	41	1,9
	Всего		52,02	61,2	209,93	1505,19	0,384	59,7	0,05	306,8	503,9	139,1	10,6

День пятый
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		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
317	Запеканка рисовая с яблоками	1/175	8,2	6,4	8,3	135,2	0,15	1,2	0,15	6,5	280	3,2	2,5
868	Компот из сухофруктов	1/200	0,634	0	30	178	0,04	6		20	16	12	1
	Итого		8,834	6,4	38,3	313,2	0,19	7,2	0,15	26,5	296	15,2	3,5
	ОБЕД												
59	Салат из свежих огурцов и помидор	1/60	1,4	4,1	3,3	37	0,012	3,42		19,8	22,8	11,4	0,78
216	Суп вермешелевый с яйцом	10 / 250	10,25	17,04	18,63	213	0,12	11,1		16,25	71	29,25	1,1
685	Гороховое пюре	1/150	10,5	0,8	20,4	130	0,12			18	108	73,5	2,4
608	Биточки из курицы	60/30	19,14	16,7	9	221	0,07	0,4	0,02	43	139	23	0,5
868	Компот из кураги	1/200	0,634	0	30	117				11	3	1	0,3
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	142,925	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		45,724	39,04	105,93	860,925	0,382	14,92	0,02	118,1	375,8	145,2	5,68
	ПОЛДНИК												
738	Ватрушка с яблоками	1/80	7,68	8,2	8,3	139	0,12	0,02	0,07	98	162	21	1
б/н	Сок натуральный	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		62,238	53,64	183,13	1431,125	0,692	25,14	0,24	254,6	839,8	185,4	10,78