

# Примерное 10-ти дневное меню МОУ "СОШ пос.Уральский" 5-11 классы осень-зима 2025-2026г.

Сезон: сентябрь-февраль 2025-2026г.

День: 1

Неделя: 1

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Категория: 5-11 классы

Рацион: 5-11 класс

| №<br>реп.          | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая | Витамины (мг) |     |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |
|--------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|----------------|---------------|-----|-------|-------|------|---------------------------|-------|-------|------|
|                    |                                                            |                 | Б                    | Ж    | У     |                | В1            | В2  | С     | А     | Е    | Ca                        | P     | Mg    | Fe   |
| 1                  | 2                                                          | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7              | 8             | 9   | 10    | 11    | 12   | 13                        | 14    | 15    | 16   |
| <b>Завтрак 1</b>   |                                                            |                 |                      |      |       |                |               |     |       |       |      |                           |       |       |      |
| 338,2              | Плоды или ягоды свежие (апельсин)                          | 100             | 0,9                  | 0,2  | 8,1   | 43             |               |     | 60    |       | 0,2  | 34                        | 23    | 13    | 0,3  |
| 14                 | Масло (порциями)                                           | 10              | 0,1                  | 8,3  | 0,1   | 74,8           |               |     |       | 59    | 0,1  | 1,2                       | 1,9   |       |      |
| 204                | Макароны, запеченные с сыром                               | 180             | 10                   | 7,3  | 43,3  | 278,4          | 0,1           | 0,1 | 0,1   | 48,9  | 9,3  | 139,7                     | 145,4 | 34,7  | 1,1  |
| 507                | Напиток с витаминами «Витошка»                             | 200             |                      |      | 15    | 60             | 0,4           | 0,4 | 21,4  | 0,1   | 3,8  | 9                         |       | 2     |      |
| 5                  | Хлеб пшеничный                                             | 30              | 2,3                  | 0,3  | 15,2  | 73,8           | 0,1           | 0,1 |       | 3,3   |      | 12                        | 19,5  | 4,8   | 0,6  |
| 4                  | Хлеб ржаной                                                | 30              | 2,4                  | 0,3  | 14,1  | 69             | 0,1           |     |       |       |      | 10,5                      | 47,1  | 14,1  | 1,2  |
| Итого за Завтрак 1 |                                                            |                 | 15,7                 | 16,4 | 95,8  | 599            | 0,7           | 0,6 | 81,5  | 111,3 | 13,4 | 206,4                     | 236,9 | 68,6  | 3,2  |
| <b>Обед</b>        |                                                            |                 |                      |      |       |                |               |     |       |       |      |                           |       |       |      |
| 42,01              | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком. | 100             | 1,8                  | 7,3  | 10,4  | 114,8          | 0,1           | 0,1 | 13,8  | 0,1   | 0,1  | 19,1                      | 50    | 19,7  | 0,8  |
| 119                | Суп с бобовыми (горох)                                     | 200             | 5,2                  | 1,8  | 14,4  | 96             | 0,2           | 0,1 | 10,7  | 0,4   | 0,2  | 88                        | 93,2  | 32,8  | 2,3  |
| 260,01             | Гуляш из мяса отварного (птица)                            | 100             | 18,3                 | 6,4  | 4,1   | 147            | 0,1           | 0,1 | 5,2   | 4,5   | 0,3  | 18                        | 132,1 | 65,3  | 1,3  |
| 304,02             | Рис отварной.                                              | 180             | 4,6                  | 7,3  | 48    | 276,4          |               |     |       | 47,8  | 0,3  | 35,6                      | 101,4 | 36,8  | 0,8  |
| 349                | Компот из смеси сухофруктов                                | 200             | 0,7                  | 0,1  | 32    | 132,8          |               |     | 0,6   |       | 0,3  | 46,5                      | 26,4  | 15,5  | 0,6  |
| 5                  | Хлеб пшеничный                                             | 30              | 2,3                  | 0,3  | 15,2  | 73,8           | 0,1           | 0,1 |       | 3,3   |      | 12                        | 19,5  | 4,8   | 0,6  |
| 4                  | Хлеб ржаной                                                | 30              | 2,4                  | 0,3  | 14,1  | 69             | 0,1           |     |       |       |      | 10,5                      | 47,1  | 14,1  | 1,2  |
| Итого за Обед      |                                                            |                 | 35,3                 | 23,5 | 138,2 | 909,8          | 0,6           | 0,4 | 30,3  | 56,1  | 1,2  | 229,7                     | 469,7 | 189   | 7,6  |
| Итого за день      |                                                            |                 | 51                   | 39,9 | 234   | 1 508,8        | 1,3           | 1   | 111,8 | 167,4 | 14,6 | 436,1                     | 706,6 | 257,6 | 10,8 |

День: 2

Сезон: сентябрь-февраль 2025-2026

Неделя: 1

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Рацион: 5-11 класс

Категория: 5-11 классы

| №<br>рец.          | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая | Витамины (мг) |     |       |       |     | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |
|--------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|----------------|---------------|-----|-------|-------|-----|---------------------------|-------|-------|------|
|                    |                                                       |                 | Б                    | Ж    | У     |                | В1            | В2  | С     | А     | Е   | Ca                        | P     | Mg    | Fe   |
| 1                  | 2                                                     | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7              | 8             | 9   | 10    | 11    | 12  | 13                        | 14    | 15    | 16   |
| <b>Завтрак 1</b>   |                                                       |                 |                      |      |       |                |               |     |       |       |     |                           |       |       |      |
| 71                 | Овощи натуральные свежие (огурцы)                     | 100             | 0,8                  | 0,1  | 2,5   | 14             |               |     | 10    |       | 0,1 | 24,2                      | 42,3  | 14,1  | 0,6  |
| 294,02             | Котлеты рубленные из птицы                            | 100             | 20                   | 4,3  | 7,9   | 180,4          | 0,1           | 0,1 | 0,9   | 10    | 0,3 | 42,7                      | 154,2 | 65    | 1,3  |
| 171,02             | Каша рассыпчатая рисовая                              | 180             | 4,3                  | 9,7  | 45,2  | 285,4          | 0,1           |     |       | 65    | 0,4 | 15,6                      | 94,3  | 32    | 0,7  |
| 377                | Чай с лимоном                                         | 200             | 0,2                  |      | 9,6   | 37             |               |     | 1,2   |       |     | 21,2                      | 18,5  | 11,7  | 1,8  |
| 5                  | Хлеб пшеничный                                        | 30              | 2,3                  | 0,3  | 15,2  | 73,8           | 0,1           | 0,1 |       | 3,3   |     | 12                        | 19,5  | 4,8   | 0,6  |
| 4                  | Хлеб ржаной                                           | 30              | 2,4                  | 0,3  | 14,1  | 69             | 0,1           |     |       |       |     | 10,5                      | 47,1  | 14,1  | 1,2  |
| Итого за Завтрак 1 |                                                       |                 | 30                   | 14,7 | 94,5  | 659,6          | 0,4           | 0,2 | 12,1  | 78,3  | 0,8 | 126,2                     | 375,9 | 141,7 | 6,2  |
| <b>Обед</b>        |                                                       |                 |                      |      |       |                |               |     |       |       |     |                           |       |       |      |
| 55,01              | Салат из свеклы с огурцами солеными.                  | 100             | 1,4                  | 6,1  | 6,6   | 87,4           |               |     | 8,4   | 0,1   | 0,1 | 33,7                      | 40    | 18,9  | 1,1  |
| 98                 | Суп крестьянский с крупой                             | 200             | 1,8                  | 4,4  | 10,1  | 88             | 0,1           | 0,1 | 16,6  | 0,1   | 0,1 | 81,1                      | 47,6  | 21,2  | 1,3  |
| 284,01             | Запеканка картофельная с мясом (говядина) со сметаной | 200             | 24,2                 | 18,7 | 26,4  | 379            | 0,2           | 0,3 | 31,8  | 19    | 0,9 | 43,2                      | 280,1 | 59    | 4,1  |
| 388                | Напиток из плодов шиповника                           | 200             | 0,2                  | 0,1  | 16,7  | 65             |               |     | 89    |       |     | 4,1                       | 1,2   | 3,5   | 0,2  |
| 5                  | Хлеб пшеничный                                        | 30              | 2,3                  | 0,3  | 15,2  | 73,8           | 0,1           | 0,1 |       | 3,3   |     | 12                        | 19,5  | 4,8   | 0,6  |
| 4                  | Хлеб ржаной                                           | 30              | 2,4                  | 0,3  | 14,1  | 69             | 0,1           |     |       |       |     | 10,5                      | 47,1  | 14,1  | 1,2  |
| Итого за Обед      |                                                       |                 | 32,3                 | 29,9 | 89,1  | 762,2          | 0,5           | 0,5 | 145,8 | 22,5  | 1,1 | 184,6                     | 435,5 | 121,5 | 8,5  |
| Итого за день      |                                                       |                 | 62,3                 | 44,6 | 183,6 | 1 421,8        | 0,9           | 0,7 | 157,9 | 100,8 | 1,9 | 310,8                     | 811,4 | 263,2 | 14,7 |

День: 3

Сезон: сентябрь-февраль 2025-2026

Неделя: 1

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Рацион: 5-11 класс

Категория: 5-11 классы

| №<br>рец.          | Прием пищи, наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая | Витамины (мг) |     |       |       |     | Минеральные вещества (мг) |       |       |     |
|--------------------|-----------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|----------------|---------------|-----|-------|-------|-----|---------------------------|-------|-------|-----|
|                    |                                         |                 | Б                    | Ж    | У     |                | В1            | В2  | С     | А     | Е   | Са                        | Р     | Mg    | Fe  |
| 1                  | 2                                       | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7              | 8             | 9   | 10    | 11    | 12  | 13                        | 14    | 15    | 16  |
| <b>Завтрак 1</b>   |                                         |                 |                      |      |       |                |               |     |       |       |     |                           |       |       |     |
| 338                | Флоды или ягоды свежие (банан)          | 150             | 2,3                  | 0,8  | 31,5  | 144            | 0,1           | 0,1 | 15    |       | 0,6 | 12                        | 42    | 63    | 0,9 |
| 3                  | Бутерброд с сыром и маслом              | 50              | 5,6                  | 7,3  | 15,7  | 152,2          |               |     | 0,1   | 67,8  | 0,1 | 112,4                     | 122,7 | 13,8  | 0,1 |
| 173,01             | Каша вязкая молочная (пшенная) с маслом | 180             | 5,9                  | 5,4  | 28,1  | 185,4          | 0,1           | 0,1 | 0,4   | 47,6  | 0,1 | 87,8                      | 155   | 42,6  | 0,9 |
| 379                | Кофейный напиток с молоком              | 200             | 3,2                  | 2,6  | 16    | 100,6          | 0,2           | 0,2 | 1,4   | 22,2  |     | 146,4                     | 90    | 14    | 0,2 |
| 5                  | Хлеб пшеничный                          | 30              | 2,3                  | 0,3  | 15,2  | 73,8           | 0,1           | 0,1 |       | 3,3   |     | 12                        | 19,5  | 4,8   | 0,6 |
| 4                  | Хлеб ржаной                             | 30              | 2,4                  | 0,3  | 14,1  | 69             | 0,1           |     |       |       |     | 10,5                      | 47,1  | 14,1  | 1,2 |
| Итого за Завтрак 1 |                                         |                 | 21,7                 | 16,7 | 120,6 | 725            | 0,6           | 0,5 | 16,9  | 140,9 | 0,8 | 381,1                     | 476,3 | 152,3 | 3,9 |
| <b>Обед</b>        |                                         |                 |                      |      |       |                |               |     |       |       |     |                           |       |       |     |
| 20,01              | Салат из свежих огурцов.                | 100             | 0,7                  | 9,8  | 2,3   | 100            |               | 0,3 | 9,1   | 0,1   | 0,1 | 22,8                      | 40,8  | 13,5  | 0,6 |
| 113                | Суп-лапша домашняя                      | 200             | 2,2                  | 4,6  | 11,1  | 96             | 0,1           | 0,1 | 94,6  | 437,4 | 0,2 | 44,3                      | 23,8  | 18    | 0,4 |
| 288,01             | Птица отварная                          | 100             | 22,2                 | 17,9 | 0,7   | 250,3          | 0,1           | 0,2 | 1,3   | 30,3  |     | 42,5                      | 177,7 | 26,4  | 1,5 |
| 321                | Капуста тушеная                         | 180             | 4,6                  | 5,2  | 19,1  | 144,7          | 0,1           | 0,1 | 98,6  | 35,5  | 0,4 | 109,2                     | 81,2  | 41,5  | 1,7 |
| 1 003,02           | Кисель с витаминами "Витошка"           | 200             |                      |      | 24    | 95             | 0,3           | 0,3 | 20,1  | 130   | 2,4 |                           |       |       |     |
| 5                  | Хлеб пшеничный                          | 30              | 2,3                  | 0,3  | 15,2  | 73,8           | 0,1           | 0,1 |       | 3,3   |     | 12                        | 19,5  | 4,8   | 0,6 |
| 4                  | Хлеб ржаной                             | 30              | 2,4                  | 0,3  | 14,1  | 69             | 0,1           |     |       |       |     | 10,5                      | 47,1  | 14,1  | 1,2 |
| Итого за Обед      |                                         |                 | 34,4                 | 38,1 | 86,5  | 828,8          | 0,8           | 1,1 | 223,7 | 636,6 | 3,1 | 241,3                     | 390,1 | 118,3 | 6   |
| Итого за день      |                                         |                 | 56,1                 | 54,8 | 207,1 | 1 553,8        | 1,4           | 1,6 | 240,6 | 777,5 | 3,9 | 622,4                     | 866,4 | 270,6 | 9,9 |

День: 4

Сезон: сентябрь-февраль 2025-2026

Неделя: 1

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Рацион: 5-11 класс

Категория: 5-11 классы

| №<br>ре.           | Прием пищи, наименование блюда                                         | Масса<br>порци<br>и | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическа<br>я | Витамины (мг) |     |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |     |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|------|-------|-------------------------|---------------|-----|-------|-------|------|---------------------------|-------|-------|-----|
|                    |                                                                        |                     | Б                    | Ж    | У     |                         | В1            | В2  | С     | А     | Е    | Са                        | Р     | Mg    | Fe  |
| 1                  | 2                                                                      | 3                   | 4                    | 5    | 6     | 7                       | 8             | 9   | 10    | 11    | 12   | 13                        | 14    | 15    | 16  |
| <b>Завтрак 1</b>   |                                                                        |                     |                      |      |       |                         |               |     |       |       |      |                           |       |       |     |
| 1,02               | Горошек зеленый консервированный                                       | 100                 | 7,2                  | 0,5  | 15    | 92,3                    | 0,3           | 0,1 | 23,1  |       | 0,5  | 46,2                      | 143,1 | 48,5  | 1,6 |
| 229,01             | Рыба, тушеная в томате с овощами                                       | 100                 | 11,4                 | 2,9  | 3,8   | 103                     | 0,1           |     | 3,9   | 5,7   |      | 39,4                      | 37,1  | 54,9  | 0,8 |
| 312,02             | Пюре картофельное                                                      | 180                 | 3,9                  | 6,3  | 27,2  | 181,9                   | 0,2           | 0,2 | 32,3  | 41,3  | 0,2  | 48                        | 115,4 | 40,2  | 1,5 |
| 376                | Чай с сахаром                                                          | 200                 | 0,2                  |      | 15    | 58                      |               |     |       |       |      | 11                        | 3     | 1     | 0,1 |
| 5                  | Хлеб пшеничный                                                         | 30                  | 2,3                  | 0,3  | 15,2  | 73,8                    | 0,1           | 0,1 |       | 3,3   |      | 12                        | 19,5  | 4,8   | 0,6 |
| 4                  | Хлеб ржаной                                                            | 30                  | 2,4                  | 0,3  | 14,1  | 69                      | 0,1           |     |       |       |      | 10,5                      | 47,1  | 14,1  | 1,2 |
| Итого за Завтрак 1 |                                                                        |                     | 27,4                 | 10,3 | 90,3  | 578                     | 0,8           | 0,4 | 59,3  | 50,3  | 0,7  | 167,1                     | 365,2 | 163,5 | 5,8 |
| <b>Обед</b>        |                                                                        |                     |                      |      |       |                         |               |     |       |       |      |                           |       |       |     |
| 5                  | Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом | 100                 | 3                    | 6,9  | 16,4  | 139,8                   | 0,1           | 0,1 | 31,3  | 0,1   | 0,3  | 44                        | 74,2  | 28,7  | 1,1 |
| 120                | Суп картофельный с клецками                                            | 200                 | 3,4                  | 4,4  | 26,1  | 98,6                    | 0,1           | 0,1 | 109,4 | 487,4 | 0,2  | 58,1                      | 53,7  | 30    | 0,9 |
| 301,01             | Кнели из кур с рисом                                                   | 100                 | 19,5                 | 10,6 | 6,2   | 197,5                   | 0,1           | 0,1 | 0,6   | 69,6  | 0,3  | 12                        | 140,9 | 67,8  | 1,2 |
| 309                | Макаронные изделия отварные                                            | 180                 | 6,4                  | 4,6  | 38,9  | 225,6                   | 0,1           |     |       | 35,5  | 9,2  | 15,4                      | 72,7  | 31,2  | 0,9 |
| 6                  | Компот из смородины                                                    | 200                 | 0,2                  |      | 11,4  | 47,5                    |               |     | 40    |       |      | 17                        | 6,6   | 8,3   | 0,3 |
| 5                  | Хлеб пшеничный                                                         | 30                  | 2,3                  | 0,3  | 15,2  | 73,8                    | 0,1           | 0,1 |       | 3,3   |      | 12                        | 19,5  | 4,8   | 0,6 |
| 4                  | Хлеб ржаной                                                            | 30                  | 2,4                  | 0,3  | 14,1  | 69                      | 0,1           |     |       |       |      | 10,5                      | 47,1  | 14,1  | 1,2 |
| Итого за Обед      |                                                                        |                     | 37,2                 | 27,1 | 128,3 | 851,8                   | 0,6           | 0,4 | 181,3 | 595,9 | 10   | 169                       | 414,7 | 184,9 | 6,2 |
| Итого за день      |                                                                        |                     | 64,6                 | 37,4 | 218,6 | 1 429,8                 | 1,4           | 0,8 | 240,6 | 646,2 | 10,7 | 336,1                     | 779,9 | 348,4 | 12  |

Сезон: сентябрь-февраль 2025-2026

День: 5

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Неделя: 1

Категория: 5-11 классы

Рацион: 5-11 класс

| №<br>реп.          | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая | Витамины (мг) |     |      |       |     | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |
|--------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|----------------|---------------|-----|------|-------|-----|---------------------------|-------|-------|------|
|                    |                                          |                 | Б                    | Ж    | У     |                | В1            | В2  | С    | А     | Е   | Са                        | Р     | Mg    | Fe   |
|                    |                                          |                 |                      |      |       |                |               |     |      |       |     |                           |       |       |      |
| 1                  | 2                                        | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7              | 8             | 9   | 10   | 11    | 12  | 13                        | 14    | 15    | 16   |
| Завтрак 1          |                                          |                 |                      |      |       |                |               |     |      |       |     |                           |       |       |      |
| 338,1              | Плоды или ягоды свежие (яблоки)          | 120             | 0,5                  | 0,5  | 11,8  | 56,8           |               |     | 12   |       | 0,2 | 19,2                      | 13,2  | 10,8  | 2,6  |
| 223,02             | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 180             | 23,8                 | 17,4 | 30,5  | 378,3          | 0,1           | 0,4 | 0,8  | 103,9 | 0,2 | 262,3                     | 315,7 | 35,9  | 0,7  |
| 382,02             | Какао с молоком и витаминами "Витошка"   | 200             | 3,9                  | 3,8  | 25,1  | 151,4          |               | 0,2 | 1,3  | 25    |     | 130,7                     | 116,2 | 32,1  | 1    |
| 5                  | Хлеб пшеничный                           | 30              | 2,3                  | 0,3  | 15,2  | 73,8           | 0,1           | 0,1 |      | 3,3   |     | 12                        | 19,5  | 4,8   | 0,6  |
| 4                  | Хлеб ржаной                              | 30              | 2,4                  | 0,3  | 14,1  | 69             | 0,1           |     |      |       |     | 10,5                      | 47,1  | 14,1  | 1,2  |
| Итого за Завтрак 1 |                                          |                 | 32,9                 | 22,3 | 96,7  | 729,3          | 0,3           | 0,7 | 14,1 | 132,2 | 0,4 | 434,7                     | 511,7 | 97,7  | 6,1  |
| Обед               |                                          |                 |                      |      |       |                |               |     |      |       |     |                           |       |       |      |
| 48,01              | Салат витаминный                         | 100             | 0,9                  | 7,2  | 5,3   | 90,9           |               |     | 12,9 |       | 0,3 | 19,1                      | 31,1  | 18,4  | 1    |
| 83,03              | Суп. Борщ с картофелем и капустой        | 200             | 2,5                  | 5,1  | 14,4  | 114,7          | 0,1           | 0,1 | 26,3 | 6,1   | 0,2 | 54,5                      | 64,7  | 31,4  | 1,4  |
| 244,02             | Плов из отварной говядины                | 200             | 24,2                 | 14,9 | 35,4  | 372,4          | 0,1           | 0,2 | 1,3  | 0,1   | 0,9 | 25,9                      | 256,6 | 50,1  | 3,2  |
| 346                | Компот из свежих плодов (апельсин)       | 200             | 0,2                  | 0,1  | 17,2  | 71,5           |               |     | 16,2 |       | 0,1 | 15,3                      | 6,2   | 4,8   | 0,1  |
| 5                  | Хлеб пшеничный                           | 30              | 2,3                  | 0,3  | 15,2  | 73,8           | 0,1           | 0,1 |      | 3,3   |     | 12                        | 19,5  | 4,8   | 0,6  |
| 4                  | Хлеб ржаной                              | 30              | 2,4                  | 0,3  | 14,1  | 69             | 0,1           |     |      |       |     | 10,5                      | 47,1  | 14,1  | 1,2  |
| Итого за Обед      |                                          |                 | 32,5                 | 27,9 | 101,6 | 792,3          | 0,4           | 0,4 | 56,7 | 9,5   | 1,5 | 137,3                     | 425,2 | 123,6 | 7,5  |
| Итого за день      |                                          |                 | 65,4                 | 50,2 | 198,3 | 1 521,6        | 0,7           | 1,1 | 70,8 | 141,7 | 1,9 | 572                       | 936,9 | 221,3 | 13,6 |

День: 1

Сезон: сентябрь-февраль 2025-2026

Неделя: 2

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Рацион: 5-11 класс

Категория: 5-11 классы

| №<br>реп.          | Прием пищи, наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая | Витамины (мг) |     |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |
|--------------------|-----------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|----------------|---------------|-----|------|-------|------|---------------------------|-------|-------|------|
|                    |                                         |                 | Б                    | Ж    | У     |                | В1            | В2  | С    | А     | Е    | Ca                        | P     | Mg    | Fe   |
| 1                  | 2                                       | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7              | 8             | 9   | 10   | 11    | 12   | 13                        | 14    | 15    | 16   |
| <b>Завтрак 1</b>   |                                         |                 |                      |      |       |                |               |     |      |       |      |                           |       |       |      |
| 71                 | Овощи натуральные свежие (помидоры)     | 100             | 1,1                  | 0,2  | 3,8   | 24             | 0,1           |     | 25   | 0,3   | 0,7  | 26,3                      | 28,5  | 20,7  | 1    |
| 210,01             | Омлет натуральный.                      | 200             | 19,3                 | 26   | 3,5   | 325,2          | 0,1           | 0,7 | 0,7  | 421,9 | 0,9  | 143,1                     | 317,4 | 24,2  | 3,6  |
| 507                | Напиток с витаминами «Витошка»          | 200             |                      |      | 15    | 60             | 0,4           | 0,4 | 21,4 | 0,1   | 3,8  | 9                         |       | 2     |      |
| 5                  | Хлеб пшеничный                          | 30              | 2,3                  | 0,3  | 15,2  | 73,8           | 0,1           | 0,1 |      | 3,3   |      | 12                        | 19,5  | 4,8   | 0,6  |
| 4                  | Хлеб ржаной                             | 30              | 2,4                  | 0,3  | 14,1  | 69             | 0,1           |     |      |       |      | 10,5                      | 47,1  | 14,1  | 1,2  |
| Итого за Завтрак 1 |                                         |                 | 25,1                 | 26,8 | 51,6  | 552            | 0,8           | 1,2 | 47,1 | 425,6 | 5,4  | 200,9                     | 412,5 | 65,8  | 6,4  |
| <b>Обед</b>        |                                         |                 |                      |      |       |                |               |     |      |       |      |                           |       |       |      |
| 53,01              | Салат из свеклы с зеленым горошком.     | 100             | 1,9                  | 3,2  | 10    | 77,2           | 0,1           |     | 11,8 | 0,1   | 0,2  | 37,5                      | 49,1  | 22,3  | 1,7  |
| 88                 | Суп. Щи из свежей капусты с картофелем  | 200             | 1,6                  | 2,6  | 6,6   | 56             |               |     | 11,2 | 14,3  | 0,3  | 34,8                      | 47    | 24,2  | 0,6  |
| 290,01             | Птица тушеная в сметанном соусе (гуляш) | 100             | 16                   | 6,4  | 6,4   | 139,5          | 0,1           |     | 0,2  | 65    | 0,3  | 144                       | 170,1 | 26,9  | 0,2  |
| 309                | Макаронные изделия отварные             | 180             | 6,4                  | 4,6  | 38,9  | 225,6          | 0,1           |     |      | 35,5  | 9,2  | 15,4                      | 72,7  | 31,2  | 0,9  |
| 349                | Компот из смеси сухофруктов             | 200             | 0,7                  | 0,1  | 32    | 132,8          |               |     | 0,6  |       | 0,3  | 46,5                      | 26,4  | 15,5  | 0,6  |
| 5                  | Хлеб пшеничный                          | 30              | 2,3                  | 0,3  | 15,2  | 73,8           | 0,1           | 0,1 |      | 3,3   |      | 12                        | 19,5  | 4,8   | 0,6  |
| 4                  | Хлеб ржаной                             | 30              | 2,4                  | 0,3  | 14,1  | 69             | 0,1           |     |      |       |      | 10,5                      | 47,1  | 14,1  | 1,2  |
| Итого за Обед      |                                         |                 | 31,3                 | 17,5 | 123,2 | 773,9          | 0,5           | 0,1 | 23,8 | 118,2 | 10,3 | 300,7                     | 431,9 | 139   | 5,8  |
| Итого за день      |                                         |                 | 56,4                 | 44,3 | 174,8 | 1 325,9        | 1,3           | 1,3 | 70,9 | 543,8 | 15,7 | 501,6                     | 844,4 | 204,8 | 12,2 |

День: 2

Сезон: сентябрь-февраль 2025-2026

Неделя: 2

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Рацион: 5-11 класс

Категория: 5-11 классы

| №<br>рец.          | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая | Витамины (мг) |     |       |      |     | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |
|--------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|----------------|---------------|-----|-------|------|-----|---------------------------|-------|-------|------|
|                    |                                          |                 | Б                    | Ж    | У     |                | В1            | В2  | С     | А    | Е   | Ca                        | P     | Mg    | Fe   |
| 1                  | 2                                        | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7              | 8             | 9   | 10    | 11   | 12  | 13                        | 14    | 15    | 16   |
| <b>Завтрак 1</b>   |                                          |                 |                      |      |       |                |               |     |       |      |     |                           |       |       |      |
| 338,1              | Плоды или ягоды свежие (яблоки)          | 120             | 0,5                  | 0,5  | 11,8  | 56,8           |               |     | 12    |      | 0,2 | 19,2                      | 13,2  | 10,8  | 2,6  |
| 291,02             | Плов из птицы                            | 230             | 23,9                 | 26,6 | 43,7  | 508,3          | 0,1           | 0,2 | 6,2   | 26,7 | 0,4 | 34,6                      | 255,1 | 56,1  | 2,2  |
| 377                | Чай с лимоном                            | 200             | 0,2                  |      | 9,6   | 37             |               |     | 1,2   |      |     | 21,2                      | 18,5  | 11,7  | 1,8  |
| 5                  | Хлеб пшеничный                           | 30              | 2,3                  | 0,3  | 15,2  | 73,8           | 0,1           | 0,1 |       | 3,3  |     | 12                        | 19,5  | 4,8   | 0,6  |
| 4                  | Хлеб ржаной                              | 30              | 2,4                  | 0,3  | 14,1  | 69             | 0,1           |     |       |      |     | 10,5                      | 47,1  | 14,1  | 1,2  |
| Итого за Завтрак 1 |                                          |                 | 29,3                 | 27,7 | 94,4  | 744,9          | 0,3           | 0,3 | 19,4  | 30   | 0,6 | 97,5                      | 353,4 | 97,5  | 8,4  |
| <b>Обед</b>        |                                          |                 |                      |      |       |                |               |     |       |      |     |                           |       |       |      |
| 23,01              | Салат из свежих помидор.                 | 100             | 1                    | 10   | 3,5   | 108,3          | 0,1           |     | 22,5  | 0,1  | 0,6 | 14,4                      | 24,9  | 18,6  | 0,8  |
| 18                 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200             | 1,7                  | 1,1  | 11,4  | 63             | 0,1           | 0,1 | 13,2  | 0,1  | 1,6 | 67,1                      | 46    | 20,8  | 1,2  |
| 259                | Жаркое по-домашнему (говядина)           | 200             | 17,8                 | 9,8  | 21,6  | 250            | 0,2           | 0,2 | 21,6  |      | 0,6 | 21,6                      | 180   | 39,2  | 2,7  |
| 384,01             | Компот из брусники                       | 200             | 0,5                  | 0,2  | 28,9  | 119,1          |               |     | 27,6  |      |     | 23,7                      | 18,4  | 13,4  | 0,7  |
| 5                  | Хлеб пшеничный                           | 30              | 2,3                  | 0,3  | 15,2  | 73,8           | 0,1           | 0,1 |       | 3,3  |     | 12                        | 19,5  | 4,8   | 0,6  |
| 4                  | Хлеб ржаной                              | 30              | 2,4                  | 0,3  | 14,1  | 69             | 0,1           |     |       |      |     | 10,5                      | 47,1  | 14,1  | 1,2  |
| Итого за Обед      |                                          |                 | 25,7                 | 21,7 | 94,7  | 683,2          | 0,6           | 0,4 | 84,9  | 3,5  | 2,8 | 149,3                     | 335,9 | 110,9 | 7,2  |
| Итого за день      |                                          |                 | 55                   | 49,4 | 189,1 | 1 428,1        | 0,9           | 0,7 | 104,3 | 33,5 | 3,4 | 246,8                     | 689,3 | 208,4 | 15,6 |

День: 3

Сезон: сентябрь-февраль 2025-2026

Неделя: 2

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Рацион: 5-11 класс

Категория: 5-11 классы

| №<br>рец.          | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая | Витамины (мг) |     |       |       |     | Минеральные вещества (мг) |       |       |     |
|--------------------|-------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|----------------|---------------|-----|-------|-------|-----|---------------------------|-------|-------|-----|
|                    |                                           |                 | Б                    | Ж    | У     |                | В1            | В2  | С     | А     | Е   | Ca                        | P     | Mg    | Fe  |
| 1                  | 2                                         | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7              | 8             | 9   | 10    | 11    | 12  | 13                        | 14    | 15    | 16  |
| <b>Завтрак 1</b>   |                                           |                 |                      |      |       |                |               |     |       |       |     |                           |       |       |     |
| 15                 | Сыр (порциями)                            | 60              | 15,8                 | 16   |       | 210            |               | 0,2 | 0,4   | 126   |     | 600                       | 360   | 33    | 0,4 |
| 1,01               | Бутерброд с маслом                        | 40              | 3                    | 11   | 0,4   | 186,5          |               |     |       | 76,7  | 0,1 | 9,2                       | 27,2  | 5,3   | 0,4 |
| 174,02             | Каша вязкая молочная (рисовая) с маслом   | 180             | 2,7                  | 7,3  | 32,4  | 205,9          |               |     |       | 49,6  | 0,2 | 126,7                     | 157,4 | 19,2  | 0,4 |
| 379                | Кофейный напиток с молоком                | 200             | 3,2                  | 2,6  | 16    | 100,6          | 0,2           | 0,2 | 1,4   | 22,2  |     | 146,4                     | 90    | 14    | 0,2 |
| 5                  | Хлеб пшеничный                            | 30              | 2,3                  | 0,3  | 15,2  | 73,8           | 0,1           | 0,1 |       | 3,3   |     | 12                        | 19,5  | 4,8   | 0,6 |
| 4                  | Хлеб ржаной                               | 30              | 2,4                  | 0,3  | 14,1  | 69             | 0,1           |     |       |       |     | 10,5                      | 47,1  | 14,1  | 1,2 |
| Итого за Завтрак 1 |                                           |                 | 29,4                 | 37,5 | 78,1  | 845,8          | 0,4           | 0,5 | 1,8   | 277,8 | 0,3 | 904,8                     | 701,2 | 90,4  | 3,2 |
| <b>Обед</b>        |                                           |                 |                      |      |       |                |               |     |       |       |     |                           |       |       |     |
| 45,01              | Салат из белокочанной капусты с морковью. | 100             | 1,6                  | 5,1  | 9,4   | 91,3           |               |     | 36,8  | 0,2   | 0,1 | 49,3                      | 31,9  | 17,2  | 0,6 |
| 5                  | Суп.Свекольник со сметаной                | 200             | 2,8                  | 5,2  | 25,7  | 103,8          | 0,1           | 0,1 | 112,5 | 459,5 | 0,2 | 74,6                      | 64,6  | 40,7  | 1,4 |
| 7                  | Рыба,запеченая с сыром                    | 100             | 22,2                 | 9,1  |       | 171            | 0,1           | 0,1 |       |       |     | 57,6                      |       |       | 0,5 |
| 125                | Сложный овощной гарнир                    | 180             | 4,1                  | 6,9  | 22,2  | 168,5          | 0,1           |     | 24,9  |       | 1,9 | 71,3                      | 88,1  | 36,4  | 1,8 |
| 1 003,02           | Кисель с витаминами "Витошка"             | 200             |                      |      | 24    | 95             | 0,3           | 0,3 | 20,1  | 130   | 2,4 |                           |       |       |     |
| 5                  | Хлеб пшеничный                            | 30              | 2,3                  | 0,3  | 15,2  | 73,8           | 0,1           | 0,1 |       | 3,3   |     | 12                        | 19,5  | 4,8   | 0,6 |
| 4                  | Хлеб ржаной                               | 30              | 2,4                  | 0,3  | 14,1  | 69             | 0,1           |     |       |       |     | 10,5                      | 47,1  | 14,1  | 1,2 |
| Итого за Обед      |                                           |                 | 35,4                 | 26,9 | 110,6 | 772,4          | 0,8           | 0,6 | 194,3 | 593   | 4,6 | 275,3                     | 251,2 | 113,2 | 6,1 |
| Итого за день      |                                           |                 | 64,8                 | 64,4 | 188,7 | 1 618,2        | 1,2           | 1,1 | 196,1 | 870,8 | 4,9 | 1 180,1                   | 952,4 | 203,6 | 9,3 |

Сезон: сентябрь-февраль 2025-2026

День: 4

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Неделя: 2

Категория: 5-11 классы

Рацион: 5-11 класс

| №<br>реп.          | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая | Витамины (мг) |     |      |       |     | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |
|--------------------|-------------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|----------------|---------------|-----|------|-------|-----|---------------------------|-------|-------|------|
|                    |                                                 |                 | Б                    | Ж    | У     |                | В1            | В2  | С    | А     | Е   | Са                        | Р     | Mg    | Fe   |
|                    |                                                 |                 | 4                    | 5    | 6     |                | 8             | 9   | 10   | 11    | 12  | 13                        | 14    | 15    | 16   |
| 1                  | 2                                               | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7              | 8             | 9   | 10   | 11    | 12  | 13                        | 14    | 15    | 16   |
| <b>Завтрак 1</b>   |                                                 |                 |                      |      |       |                |               |     |      |       |     |                           |       |       |      |
| 75,01              | Икра кабачковая                                 | 100             |                      | 7    | 7     | 90             |               | 0,1 | 2,6  |       | 1,4 | 35,8                      | 17,4  | 4     | 0,4  |
| 36                 | Тефтели из мяса говядины с рисом                | 100             | 12,9                 | 12,1 | 11,8  | 220            | 0,1           | 0,1 | 0,1  | 29,5  | 0,3 | 39,9                      | 164,1 | 13,2  | 1,1  |
| 312,02             | Пюре картофельное                               | 180             | 3,9                  | 6,3  | 27,2  | 181,9          | 0,2           | 0,2 | 32,3 | 41,3  | 0,2 | 48                        | 115,4 | 40,2  | 1,5  |
| 376                | Чай с сахаром                                   | 200             | 0,2                  |      | 15    | 58             |               |     |      |       |     | 11                        | 3     | 1     | 0,1  |
| 5                  | Хлеб пшеничный                                  | 30              | 2,3                  | 0,3  | 15,2  | 73,8           | 0,1           | 0,1 |      | 3,3   |     | 12                        | 19,5  | 4,8   | 0,6  |
| 4                  | Хлеб ржаной                                     | 30              | 2,4                  | 0,3  | 14,1  | 69             | 0,1           |     |      |       |     | 10,5                      | 47,1  | 14,1  | 1,2  |
| Итого за Завтрак 1 |                                                 |                 | 21,7                 | 26   | 90,3  | 692,7          | 0,5           | 0,5 | 35   | 74,1  | 1,9 | 157,2                     | 366,5 | 77,3  | 4,9  |
| <b>Обед</b>        |                                                 |                 |                      |      |       |                |               |     |      |       |     |                           |       |       |      |
| 67                 | Салат. Винегрет овощной.                        | 100             | 1,4                  | 10   | 7,3   | 125,1          | 0,1           |     | 4,6  |       | 2,8 | 71,2                      | 81,6  | 19,5  |      |
| 96,01              | Суп. Рассольник ленинградский с крупой перловой | 200             | 1,9                  | 4,9  | 13,7  | 107,2          | 0,1           | 0,1 | 13,4 | 4,1   | 0,2 | 27,6                      | 60,6  | 22,8  | 0,8  |
| 294,02             | Котлеты рубленные из птицы                      | 100             | 20                   | 4,3  | 7,9   | 180,4          | 0,1           | 0,1 | 0,9  | 10    | 0,3 | 42,7                      | 154,2 | 65    | 1,3  |
| 171,03             | Каша рассыпчатая гречневая                      | 180             | 9,8                  | 9,3  | 43,1  | 295,8          | 0,3           | 0,1 |      | 50,7  | 0,8 | 25,4                      | 217,2 | 145,5 | 8,6  |
| 349,01             | Компот из кураги                                | 200             | 0,3                  |      | 18,4  | 71             |               |     | 50,1 |       | 1,1 | 7,4                       | 29,2  | 23    | 0,2  |
| 4                  | Хлеб ржаной                                     | 30              | 2,4                  | 0,3  | 14,1  | 69             | 0,1           |     |      |       |     | 10,5                      | 47,1  | 14,1  | 1,2  |
| 5                  | Хлеб пшеничный                                  | 30              | 2,3                  | 0,3  | 15,2  | 73,8           | 0,1           | 0,1 |      | 3,3   |     | 12                        | 19,5  | 4,8   | 0,6  |
| Итого за Обед      |                                                 |                 | 38,1                 | 29,1 | 119,7 | 922,3          | 0,8           | 0,4 | 69   | 68,1  | 5,2 | 196,8                     | 609,4 | 294,7 | 12,7 |
| Итого за день      |                                                 |                 | 59,8                 | 55,1 | 210   | 1 615          | 1,3           | 0,9 | 104  | 142,2 | 7,1 | 354                       | 975,9 | 372   | 17,6 |

День: 5

Сезон: сентябрь-февраль 2025-2026

Неделя: 2

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Рацион: 5-11 класс

Категория: 5-11 классы

| №<br>реп.          | Прием пищи, наименование блюда                                                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая | Витамины (мг) |     |       |         |     | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|----------------|---------------|-----|-------|---------|-----|---------------------------|-------|-------|------|
|                    |                                                                                |                 | Б                    | Ж    | У     |                | В1            | В2  | С     | А       | Е   | Са                        | Р     | Mg    | Fe   |
| 1                  | 2                                                                              | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7              | 8             | 9   | 10    | 11      | 12  | 13                        | 14    | 15    | 16   |
| <b>Завтрак 1</b>   |                                                                                |                 |                      |      |       |                |               |     |       |         |     |                           |       |       |      |
| 338,2              | Плоды или ягоды свежие (апельсин)                                              | 100             | 0,9                  | 0,2  | 8,1   | 43             |               |     | 60    |         | 0,2 | 34                        | 23    | 13    | 0,3  |
| 293,01             | Птица запеченная                                                               | 100             | 24                   | 19,5 | 0,6   | 270,6          | 0,1           | 0,2 | 1,1   | 33,7    |     | 21,3                      | 190,7 | 22,8  | 1,6  |
| 171,03             | Каша рассыпчатая гречневая                                                     | 180             | 9,8                  | 9,3  | 43,1  | 295,8          | 0,3           | 0,1 |       | 50,7    | 0,8 | 25,4                      | 217,2 | 145,5 | 8,6  |
| 382,02             | Какао с молоком и витаминами "Витошка"                                         | 200             | 3,9                  | 3,8  | 25,1  | 151,4          |               | 0,2 | 1,3   | 25      |     | 130,7                     | 116,2 | 32,1  | 1    |
| 5                  | Хлеб пшеничный                                                                 | 30              | 2,3                  | 0,3  | 15,2  | 73,8           | 0,1           | 0,1 |       | 3,3     |     | 12                        | 19,5  | 4,8   | 0,6  |
| 4                  | Хлеб ржаной                                                                    | 30              | 2,4                  | 0,3  | 14,1  | 69             | 0,1           |     |       |         |     | 10,5                      | 47,1  | 14,1  | 1,2  |
| Итого за Завтрак 1 |                                                                                |                 | 43,3                 | 33,4 | 106,2 | 903,6          | 0,6           | 0,6 | 62,4  | 112,7   | 1   | 233,9                     | 613,7 | 232,3 | 13,3 |
| <b>Обед</b>        |                                                                                |                 |                      |      |       |                |               |     |       |         |     |                           |       |       |      |
| 33                 | Салат из морской капусты, с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и маслом | 100             | 1,3                  | 13,5 | 6,8   | 155            |               |     | 4,3   | 0,2     | 0,1 | 40,6                      | 16,2  | 9,1   | 10,1 |
| 29                 | Суп-пюре из картофеля                                                          | 200             | 3,5                  | 3,4  | 25,2  | 91,6           | 0,1           | 0,2 | 106,1 | 453,6   | 0,1 | 103,4                     | 83,3  | 38,8  | 0,8  |
| 9,01               | Печень по-строгановски                                                         | 100             | 12,6                 | 11,7 | 5,8   | 178,6          | 0,2           | 1,2 | 9,2   | 3 493   | 0,7 | 196,1                     | 208,8 | 14,5  | 4,3  |
| 171,02             | Каша рассыпчатая рисовая                                                       | 180             | 4,3                  | 9,7  | 45,2  | 285,4          | 0,1           |     |       | 65      | 0,4 | 15,6                      | 94,3  | 32    | 0,7  |
| 342                | Компот из свежих плодов (яблоки)                                               | 200             | 0,2                  |      | 35,8  | 142            |               |     | 5,2   |         | 0,1 | 16,1                      | 5,1   | 5,7   | 1    |
| 4                  | Хлеб ржаной                                                                    | 30              | 2,4                  | 0,3  | 14,1  | 69             | 0,1           |     |       |         |     | 10,5                      | 47,1  | 14,1  | 1,2  |
| 5                  | Хлеб пшеничный                                                                 | 30              | 2,3                  | 0,3  | 15,2  | 73,8           | 0,1           | 0,1 |       | 3,3     |     | 12                        | 19,5  | 4,8   | 0,6  |
| Итого за Обед      |                                                                                |                 | 26,6                 | 38,9 | 148,1 | 995,4          | 0,6           | 1,5 | 124,8 | 4 015,1 | 1,4 | 394,3                     | 474,3 | 119   | 18,7 |
| Итого за день      |                                                                                |                 | 69,9                 | 72,3 | 254,3 | 1 899          | 1,2           | 2,1 | 187,2 | 4 127,8 | 2,4 | 628,2                     | 1 088 | 351,3 | 32   |

Составил: Зав. столовой Белопащенко Е.А.

Дата: 25.09.2022