

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АУ "Комбинат питания"

Директор

/ *Инд* /

1 сентября

2025г.

М.В.Дудукина

2025 г.

Примерное 12-ти дневное меню для школьного питания обучающихся

№ рецептуры	Прием пищи, наименование	Вес блюда / Суммарный объем блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вес блюда / Суммарный объем блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	
						(ккал)					(ккал)	
	блюда		Б	Ж	У			Б	Ж	У		
			От 7 до 11 лет					От 12 лет и старше				
	ЗАВТРАК											
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	180	10,32	7,31	46,37	292,5	
260	Гуляш из филе птицы	80	14	16,14	13,45	258,54	100	17,5	20,18	16,81	323	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60	
	Хлеб пшеничный	30	3,20	0,50	16,80	84,80	60	6,40	1,00	33,60	169,60	
	Печенье	40	2,8	7,2	26,8	184	40	2,8	7,2	26,8	184	
	ИТОГО:	500,00	28,70	29,95	110,69	831,09	580,00	37,12	35,71	138,58	1029,10	
	ОБЕД											
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,74	2,3	6,98	49,02	100	1,4	4,6	10,3	88	
101	Суп с пшеном и рыбными консервами	280	7,40	3,40	20,60	143,00	280	7,40	3,40	20,60	143,00	
269 / 331	Биточки с соусом	150	14,75	15,3	22,15	284,5	150	14,75	15,3	22,15	284,5	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,49	30,46	195,71	180	6,55	6,59	36,55	234,85	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	200	0,08	0	21,82	87,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00	
	ИТОГО:	900,00	32,51	27,21	131,53	888,83	970,00	34,26	30,61	140,94	966,95	
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ											
45	Салат из белокочанной капусты						100	1,4	4,6	10,3	88	
101	Суп с пшеном и рыбными консервами						280	7,40	3,40	20,60	143,00	
269 / 331	Биточки с соусом						150	14,75	15,3	22,15	284,5	
304	Рис отварной						180	4,52	7,33	49,68	282,78	
349	Компот из смеси сухофруктов						200	0,08	0	21,82	87,6	
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00	
	ИТОГО:						970,00	32,23	31,35	154,07	1014,88	
	ПОЛДНИК											
389	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6						
	Пряники	100	5,6	5	76,3	362						
	ИТОГО:	300	6,6	5	100,7	463,6						
	День второй (вторник 1)											
	ЗАВТРАК											
	Бутерброд с сыром и маслом	35/15/5					35/20/5					
	Батон Нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40	35	2,60	1,01	17,80	92,40	
	Сыр	15	6,02	7,40	0,07	90,80	20	7,52	9,25	0,09	113,50	
	Масло сливочное	5	0,05	4,10	0,05	37,50	5	0,05	4,10	0,05	37,50	

174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	160	6,00	11,20	45,00	305,00	180	7,10	13,30	69,20	362,00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	1,00	0,00	24,40	102,00	200	1,00	0,00	24,40	102,00
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2,70	0,10	16,00	75,00	100	2,70	0,10	16,00	75,00
	ИТОГО:	715,00	18,47	23,83	118,32	762,70	740,00	21,07	27,78	142,54	842,40
ОБЕД											
23	Салат из свежих овощей	60	0,6	3,7	4,2	52	100	1,00	6,10	6,90	87,00
88	Щи из свежей капусты со сметаной и говядиной	270	8,35	11,1	13,2	182	280	12,2	13,6	13,2	216
294	Котлета из птицы с маслом	105	16,2	20	7,8	271	105	16,2	20	7,8	271
128	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,30	180	3,67	5,76	24,53	164,76
360	Кисель	200	0,1	0	32	128,3	200	0,1	0	32	128,3
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	845	32,39	40,32	107,16	899,6	925	37,25	46,18	113,95	996,06
ОБЕД 2 ВАРИАНТ											
23	Салат из свежих овощей						100	1,00	6,10	6,90	87,00
88	Щи из свежей капусты со сметаной						280	12,2	13,6	13,2	216
294	Котлета из птицы с маслом						105	16,2	20	7,8	271
309	Макаронные изделия отварные						180	6,43	5,90	26,48	173,52
360	Кисель						200	0,1	0	32	128,3
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:						925	40,01	46,32	115,9	1004,82
ПОЛДНИК											
	Вафли	100	5,5	6,5	34,9	211					
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190					
	ИТОГО:	300	10,4	11,5	67,4	401					
День третий (среда 1)											
ЗАВТРАК											
173	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	160	6,5	9,3	34,5	248	180	7,3	10,5	38,8	279
223	Запеканка из творога с сгущенным молоком	140	21	22,3	33	423	140	21	22,3	33	423
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	200	3,58	2,68	28,34	151,8
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Пряники	60	3,4	3	45,8	217	60	3,4	3	45,8	217
	ИТОГО:	590,00	37,68	37,78	158,44	1124,60	610,00	38,48	38,98	162,74	1155,60
ОБЕД											
67	Винегрет овощной	60	0,84	1,56	5,16	37,80	100	1,40	2,60	8,60	63,00
101 /105	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками	285	9,28	6,67	27,9	182,7	285	9,28	6,67	27,9	182,7
234	Котлета из трески с маслом	105	13,15	14,5	11,55	228,5	105	13,15	14,5	11,55	228,5
131	Гороховое пюре	150	12,99	6,53	33,36	242,86	180	15,58	7,83	40,03	291,43
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	860,00	40,44	30,00	122,49	880,86	930,00	43,59	32,34	132,60	954,63
ОБЕД 2 ВАРИАНТ											
67	Винегрет овощной						100	1,40	2,60	8,60	63,00
101 /105	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками						285	9,28	6,67	27,9	182,7
234	Котлета из трески с маслом						105	13,15	14,5	11,55	228,5

139	Капуста тушеная						180	3,60	6,48	19,08	149,40
376	Чай с сахаром						200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:						930,00	31,61	30,99	111,65	812,60

	ПОЛДНИК										
	Печенье	50	3,5	9	33,5	230					
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2,70	0,10	16,00	75,00					
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60					
	ИТОГО:	350,00	6,3	9,12	64,5	365					

День четвертый (четверг 1)

	ЗАВТРАК										
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,49	30,46	195,71	180	6,55	6,59	36,55	234,85
278	Тефтели из говядины с соусом	150	9,49	21,97	15,83	304,09	150	9,49	21,97	15,83	304,09
377	Чай с сахаром и лимоном	207	0,2	0	16	65	207	0,2	0	16	65
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке	35	4,00	4,90	27,20	208,00	35	4,00	4,90	27,20	208,00
	Хлеб пшеничный	30	3,20	0,50	16,80	84,80	30	3,20	0,50	16,80	84,80
	ИТОГО:	572	22,35	32,86	106,29	857,60	602	23,44	33,96	112,38	896,74

	ОБЕД										
47	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3	6,6	57	100	1,6	5	110	95
82	Борщ со сметаной и птицей	270	8,9	12	16,4	201	295	13,4	15,4	16,4	255
304	Рис отварной	150	3,77	6,11	7,45	235,65	180	4,52	7,33	8,94	282,78
260	Гуляш из говядины	90	13,86	5,76	3,33	120,60	100	15,40	6,40	3,70	134,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	200	0,08	0	21,82	87,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	830	31,65	27,59	85,12	830,85	935	39,08	34,85	190,38	983,38

	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
47	Салат из квашеной капусты						100	1,6	5	110	95
82	Борщ со сметаной и птицей						295	13,4	15,4	16,4	255
171	Каша гречневая рассыпчатая						180	10,32	7,31	46,37	292,50
260	Гуляш из говядины						100	15,40	6,40	3,70	134,00
349	Компот из смеси сухофруктов						200	0,08	0	21,82	87,6
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:						935	44,88	34,83	227,81	993,1

	ПОЛДНИК										
	Сок фруктовый	200	0	0	24,4	101					
	Печенье	100	7	18	67	460					
	ИТОГО:	300	7	18	91,4	561					

День пятый (пятница 1)

	ЗАВТРАК										
181	Каша вязкая молочная манная с маслом	160	4,5	8,5	25	195	180	5,06	9,56	28,12	219
209	Яйцо вареное	40	5,1	5,1	4,6	63	40	5,1	5,1	4,6	63
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	200	4,9	5	32,5	190
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Фрукт	200	0,8	0,6	10,3	94	200	0,8	0,6	10,3	94

	ИТОГО:	630,00	18,50	19,70	89,20	626,80	650,00	19,06	20,76	92,32	650,80
	ОБЕД										
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,2	100	2,30	6,80	15,40	132,00
102	Суп с горохом с птицей и гречками	290	14	11,3	23,4	253	315	15,5	12,46	25,8	280
259	Жаркое по-домашнему	160	16,20	7,60	19,80	210,00	200	19,60	9,20	24,00	238,00
	Сок фруктовый	200	0	0	24,4	101	200	0	0	24,4	101
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	770,00	35,66	23,70	106,36	772,20	875,00	41,48	29,18	119,12	880,00

	ПОЛДНИК										
	Бутерброд с сыром	35 /25									
	Батон Нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40					
	Сыр	25	5,8	7,4	0	91					
	вафли	50	2,8	3,3	17,5	105,5					
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60					
	ИТОГО:	310	11,30	11,73	50,30	348,90					

День шестой (суббота 1)

	ЗАВТРАК										
143	Рагу из овощей с птицей	200	14,3	14,8	15,8	254	250	17,8	18,5	19,8	317
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24,4	101	200	0	0	24,4	101
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Печенье	50	3,5	9	33,5	230	50	3,5	9	33,5	230
	ИТОГО:	680,00	21,10	24,32	105,50	729,80	730,00	24,60	28,02	109,50	792,80

	ОБЕД										
111	Суп с макаронными изделиями и птицей	275	14,6	9,2	22,7	235	300	20,2	13,5	22,7	296
269 / 331	Биточки с соусом	130	14,75	15,3	22,15	284,5	130	14,75	15,3	22,15	284,5
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,60	2,40	49,70	235,00	180	10,32	7,31	46,37	292,50
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	815,00	41,03	27,62	144,27	968,30	870,00	50,35	36,83	140,94	1086,80

День седьмой (понедельник 2)

	ЗАВТРАК										
291	Плов из птицы	200	15,40	9,00	33,13	275,00	220	16,89	9,87	36,45	302,67
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2,70	0,10	16,00	75,00	100	2,70	0,10	16,00	75,00
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Выпечка в потребительской упаковке	55	4,00	11,50	33,20	228,00	55	4,00	11,50	33,20	228,00
	ИТОГО:	585,00	25,40	21,12	114,13	722,80	605,00	26,89	21,99	117,45	750,47

	ОБЕД										
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,2	100	2,30	6,80	15,40	132,00
96	Рассольник ленинградский с птицей	270	8,3	6,4	20,6	179	290	9,3	7,4	22,6	195
245	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,8	3,6	3,78	102,6	100	15,30	4,00	4,20	114,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,49	30,46	195,71	180	6,55	6,59	36,55	234,85
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60

309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,49	30,46	195,71	180	6,55	6,59	36,55	234,85
290/331	Голень птицы тушенное с соусом сметанным	150	28,50	21,00	24,88	409,10	150	16,75	23,78	24,88	409,10
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	152	200	3,6	2,7	28,3	152
	Вафли	30	1,65	1,95	10,50	63,30	30	1,65	1,95	10,50	63,30
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	ИТОГО:	560,00	42,41	31,64	110,94	904,91	590,00	31,75	35,52	117,03	944,05

ОБЕД

67	Винегрет овощной	60	0,84	1,56	5,16	37,80	100	1,40	2,60	8,60	63,00
102	Суп с горохом с говядиной и гречками	290	14	11,3	23,4	253	305	18,2	14	23,8	296
268 / 331	Биточки с соусом	150	14,75	15,3	22,15	284,5	150	14,75	15,3	22,15	284,5
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,60	2,40	49,70	235,00	180	10,32	7,31	46,37	292,50
360	Кисель	200	0,1	0	32	128,3	200	0,1	0	32	128,3
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	910	40,37	31,28	161,93	1067,6	930	48,85	39,93	162,44	1193,3

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

67	Винегрет овощной						100	1,40	2,60	8,60	63,00
102	Суп картофельный с горохом и говядиной						305	18,2	14	23,8	296
268	Биточки с соусом						150	14,75	15,3	22,15	284,5
309	Макаронные изделия отварные						180	6,55	6,59	36,55	234,85
360	Кисель						200	0,1	0	32	128,3
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:						995	45,08	39,21	152,62	1135,65

ПОЛДНИК

376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60					
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2,70	0,10	16,00	75,00					
	Печенье	50	3,5	9	33,5	180					
	ИТОГО:	350,00	6,3	9,12	64,5	315					

День десятый (четверг 2)

ЗАВТРАК

175	Каша "Дружба"	160	4,3	9	27	208	180	4,83	10,1	30,38	234
223	Запеканка из творога с сгущенным молоком	140	21	22,3	33	423	140	21	22,3	33	423
377	Чай с сахаром и лимоном	207	0,20	0,00	16,00	65,00	207	0,20	0,00	16,00	65,00
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	ИТОГО:	767,00	32,50	45,40	132,10	1112,80	767,00	32,50	45,40	132,10	1112,80

ОБЕД

75	Икра свекольная	60	1,44	4,08	6,41	79,2	100	2,30	6,80	15,40	132,00
101 / 105	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками	285	9,28	6,67	27,9	182,7	285	9,28	6,67	27,9	182,7
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	6,3	10,8	22,5	166	100	7	12	25	184,4
128	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,30	180	3,67	5,76	24,53	164,76
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	845	24,26	27,09	121,77	754,2	925	26,43	31,97	137,35	852,86

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

75	Икра свекольная						100	2,30	6,80	15,40	132,00
101	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками						285	9,28	6,67	27,9	182,7

232	Рыба, запеченная в сметанном соусе						100	7	12	25	184,4
128	Гороховое пюре						180	15,58	7,83	40,03	291,43
376	Чай с сахаром						200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:						925	38,34	34,04	152,85	979,53

ПОЛДНИК

	Бутерброд с сыром	35 /20									
	Батон Нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40					
	Сыр	20	4,68	6	0	74,2					
	Печенье	60	4,2	10,8	40	276					
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60					
	ИТОГО:	315,00	11,58	17,83	72,80	502,60					

День одиннадцатый (пятница 2)

ЗАВТРАК

309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,49	30,46	195,71	180	6,55	6,59	36,55	234,85
295 /330	Котлеты рубленные из птицы с соусом	150	16,75	23,78	24,88	409,1	150	16,75	23,78	24,88	409,1
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	ИТОГО:	530,00	25,51	29,79	87,14	749,61	560,00	26,60	30,89	93,23	788,75

ОБЕД

45	Салат из белокочанной капусты	60	0,74	2,3	6,98	49,02	100	1,4	4,6	10,3	88
82	Борщ со сметаной и говядиной	280	7,2	10,3	16,4	183	285	8,1	11,1	16,4	197
291	Плов из птицы	180	17,50	20,30	28,70	367,00	180	17,50	20,30	28,70	367,00
389	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6	200	1	0	24,4	101,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	780,00	30,52	33,62	106,00	829,62	825,00	32,08	36,72	109,32	882,60

ПОЛДНИК

389	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6					
	Печенье	100	7	18	67	460					
	ИТОГО:	300	8	18	91,4	561,6					

День двенадцатый (суббота 2)

ЗАВТРАК

128	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,30	180	3,67	5,76	24,53	164,76
290 /331	Цыпленок, тушенный в соусе	100	11,10	12,40	3,00	128,30	120	14,80	16,50	4,00	171,06
389	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6	200	1	0	24,4	101,6
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Печенье	40	2,45	6,3	23,45	161	40	2,45	6,3	23,45	161
	ИТОГО:	520,00	20,81	24,00	88,09	613,00	570,00	25,12	29,06	93,18	683,22

ОБЕД

101	Суп картофельный с рисовой крупой с говядиной	275	9,74	7,74	20,1	192	290	10,3	8,16	21,19	202
131	Гороховое пюре	150	12,99	6,53	33,36	242,86	180	15,58	7,83	40,03	291,43
260	Гуляш из говядины	90	13,86	5,76	3,33	120,60	100	15,40	6,40	3,70	134,00
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	775,00	40,77	20,77	101,31	744,46	830,00	45,46	23,13	109,44	816,43