СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №25
Гсидуллаева
29.08.2025г

(должность)
(ФИО)
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Директор (должность)
Попов С.Н. (ФИО)
29.08.2025 г. (дата)

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания учащихся, в том числе детей с ОВЗ и инвалидов в общеобразовательных организациях

Возрастная категория: от 12 ЛЕТ (ОСЕНЬ/ЗИМА)

Неделя	День недели	Прием пищи	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,43	7,14	26,96	190,27	189
		Завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	14
		Завтрак	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	14
		Завтрак	Кофейный напиток с молоком 54-23гн-20	200	3,31	2,43	14,05	91,89	164
		Завтрак	БАТОН	60	4,62	1,80	30,06	155,40	пром
		Завтрак	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	пром
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	пром
				605	**19,47**	**30,31**	**93,71**	**727,16**	
1	1	Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,85	5,07	9,02	89,81	88
		Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,10	1,70	13,00	ТК № 14
		Обед	МЯСО ДУХОВОЕ	280	26,8	18,04	25,85	481,62	258
		Обед	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,20	20,20	92,00	442
		Обед	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,37	30,11	138,60	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	96,00	пром
				940	**38,34**	**24,22**	**108,08**	**911,03**	
1	1	Полдник	ОМЛЕТ ПАРОВОЙ	80	8,29	15,57	2,18	182,16	215
		Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,94	5,12	9,83	110,52	385
		Полдник	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	пром
		Полдник	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	пром
				410	**16,62**	**21,35**	**34,53**	**397,28**	
1	**1**	**Итого за день:**		**1955**	**74,43**	**75,88**	**236,32**	**2035,47**	
1	2	Завтрак	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	200	20,19	10,83	9,84	219,26	229
		Завтрак	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,25	7,04	28,56	195,06	312
		Завтрак	Какао с молоком 54-21гн-20	200	4,83	3,88	13,32	109,20	162

		Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	пром
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	пром
				670	**34,31**	**22,26**	**84,51**	**673,52**	
1	2	Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,45	2,90	19,26	113,22	77
		Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ/ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК*	100	1,65/3,1	4,180,19	8,11/6,31	76,95/38,8	53
		Обед	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	8,93	10,21	11,18	203,39	278
		Обед	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,44	7,56	41,10	258,39	203
		Обед	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0	0,00	0,00	0,00	394
		Обед	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,37	30,11	138,60	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	76,80	пром
		Обед	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0,9	0,20	8,10	43,00	пром
				1040	**27,6/28,96**	**25,77/21,78**	**134,82/133,02**	**910,35/872,2**	

1	2	Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	19	15,82	21,44	307,56	223
		Полдник	Чай с молоком и сахаром 54-4гн-20	200	1,6	1,21	9,52	55,69	145
				360	20,6	17,03	30,96	363,25	
1	2	Итого за день:		2070	82,51/83,87	65,06/61,07	250,29/248,49	1947,12/1908,97	
1	3	Завтрак	Кукуруза консервированная	110	3,31	0,21	6,94	42,68	пром
		Завтрак	МЯСО ТУШЕНОЕ	110	17,54	14,23	3,55	212,96	256
		Завтрак	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,4	7,64	40,83	257,81	203
		Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	89,24	442
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	96,00	пром
				650	31,53	22,71	92,11	698,69	
1	3	Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147,19	102
		Обед	БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	120	12,91	15,49	8,75	223,99	306
		Обед	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	220	5,37	6,46	22,27	172,07	321
		Обед	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,06	0,06	24,66	99,73	401
		Обед	Хлеб пшеничный	70	5,34	0,43	35,13	161,70	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	86,40	пром
		Обед	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	пром
				1005	32,79	28,62	138,56	938,08	
1	3	Полдник	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	15
		Полдник	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	14
		Полдник	БАТОН	40	3,08	1,20	20,04	103,60	пром
		Полдник	Чай с молоком и сахаром 54-4гн-20	200	1,6	1,21	9,52	55,69	145
		Полдник	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	пром
				375	9,8	21,09	39,48	391,29	
1	3	Итого за день:		2030	74,12	72,42	270,15	2028,06	
1	4	Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	18,85	13,24	18,02	270,28	223
		Завтрак	Молоко сгущ.	25	1,8	2,13	13,88	82,00	пром
		Завтрак	Чай с молоком и сахаром 54-4гн-20	200	1,6	1,21	9,52	55,69	145
		Завтрак	БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	пром
		Завтрак	ЙОГУРТ	200	4	3,00	6,00	96,00	пром
		Завтрак	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0,9	0,20	8,10	43,00	пром
				745	31	21,28	80,57	676,47	
1	4	Обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,98	5,99	12,40	112,12	82
		Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,90	7,70	119,00	пром
		Обед	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15,68	9,93	5,31	241,73	246
		Обед	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,83	11,60	44,34	320,69	171.1
		Обед	Чай с лимоном и сахаром 54-3гн-20	200	0,25	0,01	7,39	31,81	143
		Обед	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	пром
				890	34,01	36,86	105,69	956,15	
1	4	Полдник	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	15
		Полдник	СНЕЖОК	200	5,6	5,00	21,60	154,00	435
		Полдник	БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	пром
		Полдник	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	пром

				370	14,49	12,8	56,45	403,3	
1	4	Итого за день:		2005	79,5	70,94	242,71	2035,92	
1	5	Завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ/ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ*	120	1,81/0,96	6,09/0,12	11,14/2,04	107,78/15,06	45
		Завтрак	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	220	25,84	12,44	15,84	387,59	274
		Завтрак	Компот из сухофруктов 54-1хн-20	200	0	0,00	6,78	27,09	184
		Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	пром
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	пром
				610	32,69/31,84	19,04/13,07	66,55/57,45	672,46/580,28	
1	5	Обед	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,73	5,67	13,58	116,10	113
		Обед	ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	200	19,51	17,74	12,76	290,41	61
		Обед	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,25	7,04	28,56	195,06	312
		Обед	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	89,24	442
		Обед	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	115,50	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	пром
		Обед	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (БАНАН)	100	1,5	0,50	21,00	96,00	пром
				1030	34,77	31,71	133,3	959,91	
1	5	Полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ПАРОВОЙ)	130	15,8	11,34	25,69	270,85	234
		Полдник	Кофейный напиток с молоком 54-23гн-20	200	3,31	2,43	14,05	91,89	164
				330	19,11	13,77	39,74	362,74	
1	5	Итого за день:		1970	86,57/85,72	64,52/58,55	239,59/230,49	1995,11/1902,93	
2	1	Завтрак	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,39	7,70	31,32	220,70	189
		Завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	15
		Завтрак	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	14
		Завтрак	Чай с лимоном и сахаром 54-3гн-20	200	0,25	0,01	7,39	31,81	143
		Завтрак	БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	пром
		Завтрак	Маффин (кекс)**	40	5,6	3,20	15,20	108,00	ПРОМ.
		Завтрак	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0,9	0,20	8,10	43,00	пром
				605	21,61	30,84	87,83	719,51	
2	1	Обед	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,11	10,77	96,67	99
		Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,10	1,70	13,00	
		Обед	ПЛОВ	260	30,04	22,22	45,54	503,12	265
		Обед	Компот из сухофруктов 54-1хн-20	200	0	0,00	6,78	27,09	184
		Обед	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,37	30,11	138,60	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	пром
		Обед	Маффин (кекс)**	40	5,6	3,20	15,20	108,00	ПРОМ.
				940	44,82	31,26	122,82	944,08	
2	1	Полдник	ОМЛЕТ ПАРОВОЙ	120	12,36	14,56	3,16	193,36	215
		Полдник	РЯЖЕНКА	200	5,8	5,00	8,40	108,00	435
		Полдник	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	пром
				350	20,15	19,82	24,28	358,96	
2	1	Итого за день:		1895	86,58	81,92	234,93	2022,55	

2	2	Завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	120	1,92	6,11	3,90	81,22	47
		Завтрак	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ (птица)	100	22,95	7,79	6,61	184,65	267
		Завтрак	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,25	7,04	28,56	195,06	312
		Завтрак	Чай с сахаром 54-2гн-20	200	0,19	0,00	7,19	29,50	143
		Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	пром
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	96,00	пром
				710	**35,67**	**21,63**	**87,53**	**678,83**	
2	2	Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,24	5,24	16,43	122,18	96
		Обед	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,11	0,20	3,82	24,12	
		Обед	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	27,06	22,21	28,34	422,60	259
		Обед	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,3	0,06	32,83	134,54	359
		Обед	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	76,80	пром
		Обед	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	пром
				1010	**36,81**	**28,71**	**128,25**	**919,64**	
2	2	Полдник	ЯИЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	209
		Полдник	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14
		Полдник	БАТОН	40	3,08	1,20	20,04	103,60	пром
		Полдник	КЕФИР	200	5,8	5,00	8,00	106,00	435
				290	**13,89**	**18,94**	**28,39**	**345,69**	
2	**2**	**Итого за день:**		**2010**	**86,37**	**69,28**	**244,17**	**1944,16**	
2	3	Завтрак	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	110	0,88	0,11	2,74	15,36	
		Завтрак	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	100	15,59	10,06	7,32	251,62	264
		Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,15	7,45	45,91	290,90	323
		Завтрак	Чай с лимоном и сахаром 54-3гн-20	200	0,25	0,01	7,39	31,81	143
		Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	69,30	пром
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	пром
				650	**31,15**	**18,08**	**91,13**	**716,59**	
2	3	Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,88	20,17	118,00	103
		Обед	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	18,71	9,79	8,12	196,70	231
		Обед	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,11	46,57	268,08	304
		Обед	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	89,24	442
		Обед	Хлеб пшеничный	70	5,34	0,43	35,13	161,70	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	пром
		Обед	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	пром
				1010	**34,65**	**21,06**	**152,1**	**938,32**	
2	3	Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	19	15,82	21,44	307,56	223
		Полдник	Чай с молоком и сахаром 54-4гн-20	200	1,6	1,21	9,52	55,69	145
				360	**20,6**	**17,03**	**30,96**	**363,25**	
2	**3**	**Итого за день:**		**2020**	**86,4**	**56,17**	**274,19**	**2018,16**	
2	4	Завтрак	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ПАРОВОЙ)	120	16,52	11,01	25,46	270,24	234

		Завтрак	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ №115	70	2,56	3,86	5,54	93,53	115
		Завтрак	Какао с молоком 54-21гн-20	200	4,83	3,88	13,32	109,20	162
		Завтрак	БАТОН	60	4,62	1,80	30,06	155,40	пром
		Завтрак	ЙОГУРТ	200	4	3,00	6,00	96,00	пром
				650	32,53	23,55	80,38	724,37	
2	4	Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147,19	102
		Обед	Кукуруза консервированная	100	3,01	0,19	6,31	38,80	пром
		Обед	АЗУ	280	23,82	22,19	25,49	397,87	260
		Обед	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,03	111,13	394
		Обед	Хлеб пшеничный	70	5,34	0,43	35,13	161,70	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	96,00	пром
				950	41,37	28,79	134,03	952,69	
2	4	Полдник	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	100	2,97	8,34	17,75	158,17	158
		Полдник	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	89,24	442
		Полдник	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	пром
		Полдник	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	пром
				440	7,39	9,18	67,21	386,81	
2	4	Итого за день:		2040	81,29	61,52	281,62	2063,87	
2	5	Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,90	7,70	119,00	пром
		Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,06	25,15	2,49	288,74	210
		Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	89,24	442
		Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	пром
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	76,80	пром
		Завтрак	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	пром
				620	22,03	35,24	76,61	713,18	
2	5	Обед	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,96	5,11	13,98	110,10	94
		Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,10	8,24	87,63	47
		Обед	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ (птица)	120	27,53	9,33	7,93	221,52	237
		Обед	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,24	6,95	28,55	194,25	312
		Обед	Чай с сахаром 54-2гн-20	200	0,19	0,00	7,19	29,50	143
		Обед	Хлеб пшеничный	70	5,34	0,43	35,13	161,70	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	115,20	пром
				1000	44,83	27,45	126,45	919,9	
2	5	Полдник	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	14
		Полдник	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,50	0,16	149,60	14
		Полдник	БАТОН	40	3	1,16	20,56	104,80	пром
		Полдник	Чай с молоком и сахаром 54-4гн-20	200	1,6	1,21	9,52	55,69	145
		Полдник	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	пром
				380	9,74	25,17	40,04	429,89	
2	5	Итого за день:		2000	76,6	87,86	243,1	2062,97	
			Среднее значение за период:	2000	81,44/81,49	70,56/69,56	251,71/250,62	2015,34/2002,31	

ПРИМЕЧАНИЕ:

* ПОДВОЗ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ С ОТСУТСТВИЕМ ПИЩЕБЛОКОВ

** КЕКС (МАФФИН) – выдается обучающимся в 1 см. - на завтрак, обучающимся во 2 см.- на обед

МЕНЮ РАЗРАБОТАННО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ:

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста - Новосибирск, 2021 г.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.

Разработчик: ООО "Кубанская степь"

Ответсвтенный Козырева Ю. В.