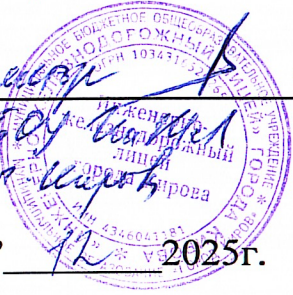


**меню**  
**согласовать**  
**директором**  
**школы**

**совано:**

*Директор*  
*Л.А. Вавилова*  
*15* *12* 2025г.




399

**Утверждаю:**

начальник КИП  
МКУ «КП и СП»

Шуплецов В.В.

*15* *12* 2025г.



**МЕНЮ**  
**для организованного питания**  
**учащихся с 7 до 11 лет**  
**первая смена**

1-4 классы 1 смена

1 неделя

Вид блюда	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы						витамины					№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	PP	
<b>понедельник</b>																		
<b>завтрак</b>																		
Вторые блюда	Котлета рубленая из птицы 90 г./Гр/	90	20,00	7,00	16,00	207,00	597,00	66,00	38,00	10,00	43,00	1,42	32,68	0,11	0,15	1,42	4,67	174,31
Гарниры	Масло сливочное 15 г	15	0,08	12,38	0,12	112,20	1,05	2,25	1,80	0,06	2,85	0,03	0,15	0,0	0,02	0,0	0,01	574,04
Гарниры	Рожки отварные 150 г.	150	4,00	6,00	39,00	229,00	1008,36	55,00	11,00	8,74	47,26	1,00	0,0	0,09	0,03	0,0	0,62	229
Напитки	Напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,00	96,00	2,00	27,00	7,00	1,92	3,52	0,0	0,0	0,01	0,0	6,00	0,02	312,01
изделия	Батон 2*25 г (I)	50	3,82	1,43	26,96	137,52	156,20	49,20	8,36	6,29	33,79	0,48	0,01	0,07	0,02	0,0	0,53	35,01
	<b>итого</b>	<b>505</b>	<b>27,90</b>	<b>26,81</b>	<b>106,08</b>	<b>781,72</b>	<b>1764,61</b>	<b>199,45</b>	<b>66,16</b>	<b>27,01</b>	<b>130,42</b>	<b>2,93</b>	<b>32,84</b>	<b>0,28</b>	<b>0,22</b>	<b>7,42</b>	<b>5,85</b>	
<b>вторник</b>																		
<b>завтрак</b>																		
Вторые блюда	Плов из свинины 250г (пр)	250	16,02	33,59	51,76	577,04	1176,01	169,77	29,63	44,80	124,28	1,11	1,57	0,08	0,06	4,45	1,38	290,14
Напитки	Напиток из кураги	200	0,80	0,05	27,81	115,53	2,82	265,02	25,24	16,17	22,48	0,55	0,0	0,02	0,03	0,62	0,46	949
изделия	Батон 25 г (I)	25	1,91	0,71	13,48	68,76	78,10	24,60	4,18	3,14	16,90	0,24	0,01	0,03	0,01	0,0	0,27	35
изделия	Хлеб ржаной	25	3,10	0,56	16,07	85,07	286,70	115,15	16,45	22,09	74,26	1,83	0,0	0,08	0,04	0,0	0,31	299
	<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>21,83</b>	<b>34,91</b>	<b>109,12</b>	<b>846,40</b>	<b>1543,63</b>	<b>574,54</b>	<b>75,50</b>	<b>86,20</b>	<b>237,92</b>	<b>3,73</b>	<b>1,58</b>	<b>0,21</b>	<b>0,14</b>	<b>5,07</b>	<b>2,42</b>	
<b>среда</b>																		
<b>завтрак</b>																		
Вторые блюда	Колбаски Школьные из свинины 90 г	90	13,17	34,28	9,86	400,63	517,88	247,81	14,41	24,24	146,20	1,59	0,01	0,43	0,14	0,0	2,26	358,12
Гарниры	Масло сливочное 5 г (I)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,35	0,75	0,60	0,02	0,95	0,01	0,05	0,0	0,01	0,0	0,0	613
Гарниры	Пюре картофельное по-домашнему 150 г	150	3,00	5,00	24,00	159,00	1213,85	853,00	27,00	31,36	105,23	1,08	0,09	0,15	0,15	30,00	1,43	226,01
Напитки	Напиток из смеси сухофруктов	200	2,82	0,0	26,31	170,68	0,20	0,60	0,40	0,0	0,0	0,06	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	211,07
изделия	Батон Оздоровительный 60 г	60	5,00	2,00	29,10	146,00	281,00	55,00	10,13	7,15	38,00	0,54	0,0	0,08	0,03	0,0	0,63	69,15
	<b>итого</b>	<b>505</b>	<b>24,02</b>	<b>45,41</b>	<b>89,31</b>	<b>913,71</b>	<b>2013,28</b>	<b>1157,16</b>	<b>52,54</b>	<b>62,77</b>	<b>290,38</b>	<b>3,28</b>	<b>0,15</b>	<b>0,66</b>	<b>0,33</b>	<b>30,00</b>	<b>4,32</b>	
<b>четверг</b>																		
<b>завтрак</b>																		
Вторые блюда	Котлета Рябушка 90 г/Гр/	90	17,07	19,32	16,98	311,72	639,16	244,36	52,05	24,20	171,11	1,62	32,70	0,12	0,19	1,42	4,70	526,09
Гарниры	Масло сливочное (I)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,70	1,50	1,20	0,04	1,90	0,02	0,10	0,0	0,01	0,0	0,01	574
Гарниры	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,00	10,00	28,00	222,00	583,10	170,00	17,00	138,95	208,64	3,00	0,0	0,08	0,05	0,0	1,39	463
Напитки	Напиток яблочный	200	2,00	0,10	27,00	111,00	6,74	70,22	4,48	2,25	2,75	0,62	0,01	0,01	0,01	4,13	0,08	190
изделия	Хлеб ржаной	25	3,10	0,56	16,07	85,07	286,70	115,15	16,45	22,09	74,26	1,83	0,0	0,08	0,04	0,0	0,31	299
изделия	Батон 35 г	35	2,80	0,97	19,18	96,54	109,40	34,56	5,96	4,40	24,49	0,34	3,08	0,05	0,02	0,0	0,37	880,3
	<b>итого</b>	<b>510</b>	<b>31,02</b>	<b>39,20</b>	<b>107,31</b>	<b>901,13</b>	<b>1625,80</b>	<b>635,79</b>	<b>97,14</b>	<b>191,93</b>	<b>483,15</b>	<b>7,43</b>	<b>35,89</b>	<b>0,34</b>	<b>0,32</b>	<b>5,55</b>	<b>6,86</b>	



1-4 классы 1 смена

## 2 неделя

Вид блюда	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы					витамины					№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C		PP
<b>понедельник</b>																		
<b>завтрак</b>																		
Вторые блюда	Клецки из свинины с сыром 90 г .	90	16,73	30,50	4,59	361,66	706,16	267,66	163,96	29,77	243,69	1,85	30,27	0,42	0,22	0,90	2,11	348,1
Гарниры	Масло сливочное (I)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,70	1,50	1,20	0,04	1,90	0,02	0,10	0,0	0,01	0,0	0,01	574
Гарниры	Рис отварной	150	14,00	6,00	31,00	223,00	587,60	440,00	65,00	27,36	83,41	4,00	0,07	0,04	0,03	0,0	0,87	231
Напитки	Компот из изюма	200	0,36	0,0	28,17	109,25	23,55	32,45	16,30	8,40	25,80	0,65	0,0	0,03	0,02	0,0	0,10	506
изделия	Батон 2*25 г (I)	50	3,82	1,43	26,96	137,52	156,20	49,20	8,36	6,29	33,79	0,48	0,01	0,07	0,02	0,0	0,53	35,01
<b>итого</b>		<b>500</b>	<b>34,96</b>	<b>46,18</b>	<b>90,80</b>	<b>906,23</b>	<b>1474,21</b>	<b>790,81</b>	<b>254,82</b>	<b>71,86</b>	<b>388,59</b>	<b>7,00</b>	<b>30,45</b>	<b>0,56</b>	<b>0,30</b>	<b>0,90</b>	<b>3,62</b>	
<b>вторник</b>																		
<b>завтрак</b>																		
Вторые блюда	Котлета Сибирская из свинины 90 г	90	17,41	42,95	6,03	480,28	556,76	356,47	17,41	30,62	202,45	2,17	0,0	0,62	0,17	1,10	3,10	360,12
Гарниры	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,00	10,00	28,00	222,00	583,10	170,00	17,00	138,95	208,64	3,00	0,0	0,08	0,05	0,0	1,39	463
Напитки	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,04	25,73	99,76	3,10	44,06	7,96	2,86	5,06	0,14	0,01	0,01	0,01	13,20	0,04	312
изделия	Хлеб ржаной	25	3,10	0,56	16,07	85,07	286,70	115,15	16,45	22,09	74,26	1,83	0,0	0,08	0,04	0,0	0,31	299
изделия	Батон 35 г	35	2,80	0,97	19,18	96,54	109,40	34,56	5,96	4,40	24,49	0,34	3,08	0,05	0,02	0,0	0,37	880,3
<b>итого</b>		<b>500</b>	<b>29,51</b>	<b>54,52</b>	<b>95,01</b>	<b>983,65</b>	<b>1539,06</b>	<b>720,24</b>	<b>64,78</b>	<b>198,92</b>	<b>514,90</b>	<b>7,48</b>	<b>3,09</b>	<b>0,84</b>	<b>0,29</b>	<b>14,30</b>	<b>5,21</b>	
<b>среда</b>																		
<b>завтрак</b>																		
Вторые блюда	Котлета из горбуши 90 г	90	14,79	10,93	15,96	223,64	597,14	66,11	37,45	9,56	43,38	0,50	4,56	0,05	0,05	0,02	0,40	733,16
Гарниры	Пюре картофельное по-домашнему 150 г	150	3,00	5,00	24,00	159,00	1213,85	853,00	27,00	31,36	105,23	1,08	0,09	0,15	0,15	30,00	1,43	226,01
Напитки	Напиток из смеси сухофруктов	200	2,82	0,0	26,31	170,68	0,20	0,60	0,40	0,0	0,06	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	211,07
изделия	Батон Оздоровительный 60 г	60	5,00	2,00	29,10	146,00	281,00	55,00	10,13	7,15	38,00	0,54	0,0	0,08	0,03	0,0	0,63	69,15
<b>итого</b>		<b>500</b>	<b>25,61</b>	<b>17,93</b>	<b>95,37</b>	<b>699,32</b>	<b>2092,19</b>	<b>974,71</b>	<b>74,98</b>	<b>48,07</b>	<b>186,61</b>	<b>2,18</b>	<b>4,65</b>	<b>0,28</b>	<b>0,23</b>	<b>30,02</b>	<b>2,46</b>	
<b>четверг</b>																		
<b>завтрак</b>																		
Вторые блюда	Гуляш из куриного филе /Гр/ 90/120	210	21,66	26,08	8,52	356,01	536,74	377,49	30,02	29,39	199,44	1,90	43,20	0,13	0,18	8,29	6,87	169,25
Гарниры	Рожки отварные 150 г.	150	4,00	6,00	39,00	229,00	1008,36	55,00	11,00	8,74	47,26	1,00	0,0	0,09	0,03	0,0	0,62	229
Напитки	Напиток из кураги	200	0,80	0,05	27,81	115,53	2,82	265,02	25,24	16,17	22,48	0,55	0,0	0,02	0,03	0,62	0,46	949
изделия	Батон 25 г (I)	25	1,91	0,71	13,48	68,76	78,10	24,60	4,18	3,14	16,90	0,24	0,01	0,03	0,01	0,0	0,27	35
изделия	Хлеб ржаной	25	3,10	0,56	16,07	85,07	286,70	115,15	16,45	22,09	74,26	1,83	0,0	0,08	0,04	0,0	0,31	299
<b>итого</b>		<b>610</b>	<b>31,47</b>	<b>33,40</b>	<b>104,88</b>	<b>854,37</b>	<b>1912,72</b>	<b>837,26</b>	<b>86,89</b>	<b>79,53</b>	<b>360,34</b>	<b>5,52</b>	<b>43,21</b>	<b>0,35</b>	<b>0,29</b>	<b>8,91</b>	<b>8,53</b>	

		пятница																	
завтрак																			
Вторые блюда	Запеканка творожная 180 г	180	51,25	38,66	24,44	656,17	356,52	492,12	348,37	59,13	715,64	6,15	69,32	0,23	1,33	0,64	1,05	634,05	
Гарниры	Молоко сгущенное порционное 50г	50	3,60	4,25	27,75	164,00	65,00	182,50	153,50	17,00	109,50	0,10	36,00	0,03	0,19	0,50	0,10	201,01	
Напитки	Чай с сахаром и лимоном (I)	207	0,20	0,05	15,01	57,00	0,55	25,25	5,25	4,40	8,24	0,87	0,0	0,0	0,01	0,10	0,08	685,1	
изделия	Батон 65 г	65	5,21	1,80	35,62	179,29	203,17	64,18	11,06	8,17	45,49	0,62	5,72	0,09	0,03	0,0	0,69	880,28	
<b>итого</b>		<b>502</b>	<b>60,26</b>	<b>44,76</b>	<b>102,82</b>	<b>1056,46</b>	<b>625,24</b>	<b>764,05</b>	<b>518,18</b>	<b>88,70</b>	<b>878,87</b>	<b>7,74</b>	<b>111,04</b>	<b>0,35</b>	<b>1,56</b>	<b>1,24</b>	<b>1,92</b>		
		суббота																	
завтрак																			
Вторые блюда	Котлета Московская 90 г(К)	90	14,05	16,67	11,73	254,19	635,55	190,60	18,00	17,36	126,18	1,34	22,40	0,09	0,11	1,22	4,16	379,14	
Гарниры	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,00	10,00	28,00	222,00	583,10	170,00	17,00	138,95	208,64	3,00	0,0	0,08	0,05	0,0	1,39	463	
Напитки	Напиток яблочный	200	2,00	0,10	27,00	111,00	6,74	70,22	4,48	2,25	2,75	0,62	0,01	0,01	0,01	4,13	0,08	190	
изделия	Батон 61 г	60	4,81	1,66	32,87	165,50	187,54	59,24	10,21	7,53	41,99	0,57	5,28	0,08	0,03	0,0	0,64	880,25	
<b>итого</b>		<b>500</b>	<b>26,86</b>	<b>28,43</b>	<b>99,60</b>	<b>752,69</b>	<b>1412,93</b>	<b>490,06</b>	<b>49,69</b>	<b>166,09</b>	<b>379,56</b>	<b>5,53</b>	<b>27,69</b>	<b>0,26</b>	<b>0,20</b>	<b>5,35</b>	<b>6,27</b>		
<b>итого за 6 дней</b>						<b>5252,72</b>													
<b>среднее значение за период</b>						<b>875,45</b>													

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептур 1996г, 1997г, 2004г, ТТК.

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

Главный технолог



Исупова Л.И.