



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

МЕНЮ

и пищевая ценность приготовляемых блюд

осень - зима 2026-27 учебного года

Возрастная категория учащихся 6 - 11 лет



День первый
Неделя первая
Сезон осенне - зимний
Возраст 6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
384	Каша молочная "Дружба"	5/5/200	5,6	6,8	33,6	298	0,17	10	0,14	46	164	24,4	0,7
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	78,65		6		12	4	4	0,2
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	142,925	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		9,6	7,2	73,21	519,575	0,23	16	0,14	68	200	35,4	1,5
	ОБЕД												
55	Салат из огурцов свежих	1/60	1,2	4,7	2,7	52	0,024	9,9		7,8	14,4	10,8	0,5
170	Борщ со сметаной	10/250	2,03	2,14	9,02	268,221	0,095	12,48		26,25	64,75	27,75	1,025
679	Гречка отварная	1/150	3	3,4	14,6	101	0,027	0	0,04	5,51	70,8	22,8	0,53
643	Курица тушеная в соусе	60/40	5,5	7,1	9,6	125	0,07	0,4	0,02	43	139	23	0,5
827	Компот из яблок	1/200	0,2	0	15,8	142	0,2	8,5		108	81	40	1,2
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	1,6
	Итого		14,73	17,94	76,42	804,221	0,476	31,28	0,06	202,6	423	136,4	5,355
	ПОЛДНИК												
1008	Напиток апельсиновый	1/200	4,9	4,5	7,6	50,5	0,09	6	0,08	27	98	16,2	0,11
738	Кекс Весенний	1/90	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
	Итого		12,3	12,4	30,1	264,84	0,18	6	0,08	73	261	37,2	1,61
	Всего		36,63	37,54	179,73	1588,636	0,886	53,28	0,28	343,6	884	209	8,465

Неделя первая

первая

ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

6 - 11 net

Возраст

6-11 net

6-11 лет															
Возраст	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
		ЗАВТРАК													
	384	Каша молочная манная	5/5/200	4,4	5,8	32,8	378	0,15		0,15	188	280	32	0,5	
	944	Чай с лимоном	1/200	0,263	0	15,29	59,16	0,02	11,8		16	14	8	0,4	
	б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	142,925	0,06			10	32	7	0,6	
		Итого		8,463	6,2	72,69	580,085	0,23	11,8	0,15	214	326	47	1,5	
		ОБЕД													
	34	Салат из свежей капусты с огурцам	1/60	2,6	5	3,1	41	0,02	1,41	0,06	12,15	19	9,72	0,4	
	200	Суп картофельный с курицей	1/250/10	10,25	17	18,63	271	0,06	20,5		65	185	25	0,8	
	694	Картофельное пюре	1/150	2,2	3,7	12,9	193	0,135	5,1	0,045	39	85,5	28,5	1,05	
	486	Рыба тушенная с овощами	45/45	10,4	10,5	5,9	162	0,15	0,06	46,07	16,98	112,8	16,23	1,95	
	1008	Напиток лимонный	1/200	0,02	0,046	0,48	10,144	0,016	0,6	0	32,32	21,9	17,56	0,48	
	б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	142,925	0,06			10	32	7	0,6	
		Итого		29,27	36,646	65,61	820,069	0,441	27,67	46,18	175,5	456,2	104	5,28	
		ПОЛДНИК													
	766	Сочник со сгущенкой	1/75	7,91	15,72	14,98	154	0,08			22	102	15	1,5	
	1013	Напиток сокоодержащий	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4	
		Итого		8,91	15,72	30,08	264	0,12	8	0	62	138	35	1,9	
		Всего		46,643	58,566	168,38	1664,154	0,791	47,47	46,33	451,5	920,2	186	8,68	

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
	ЗАВТРАК													
384	Каша молочная рисовая	5/5/200	16,8	17,1	96	516	0,03	7	0,04	78	116	38	1,1	
1010	Напиток яблочный	1/200	0,2	0	15,01	78,65		6		12	4	4	0,2	
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	142,925	0,06			10	32	7	0,6	
	Итого		20,8	17,5	135,61	737,575	0,09	13	0,04	100	152	49	1,9	
	ОБЕД													
58	Салат из свежих помидоров	1/60	2,3	6,8	11,7	71,4	0,018	3	0	10,8	19,8	7,8	0,3	
132	Рассольник со сметаной	10 / 250	2,38	5,08	12,99	117	0,05	0,95		27,3	36,77	15,22	0,72	
688	Макароны отварные	1/150	2	2	20	116	0,12			18	108	73,5	2,4	
608	Котлета из говядины с соусом	45/45	19	16,7	9	211	0,09	4,7	0,01	35	203	39	0,8	
868	Компот из кураги	1/200	0,634	0	30	117				11	3	1	0,3	
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	142,925	0,06			10	32	7	0,6	
	Итого		30,114	30,98	108,29	775,325	0,338	8,65	0,01	112,1	402,6	143,5	5,12	
	ПОЛДНИК													
741	Пирожок с мясом и рисом	1/70	7,4	7,9	22,5	154,34	0,09			46	163	21	1,5	
883	Кисель	1/200	0,024	0	29	116	0,02	6	0,07	14	14	8	0,5	
	Итого		7,424	7,9	51,5	270,34	0,11	6	0,07	60	177	29	2	
	Всего		58,338	56,38	295,4	1783,24	0,538	27,65	0,12	272,1	731,6	221,5	9,02	

Неделя первая

6 - 11 net

№	Прием пил
---	-----------

[illegible]

первый

Вторая

осенне - зимний

6 - 11 net

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
	ЗАВТРАК													
384	Каша молочная "Дружба"	5/5/200	5,6	6,8	33,6	298	0,17	10	0,14	46	164	24,4	0,7	
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	78,65		6		12	4	4	0,2	
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	142,925	0,06			10	32	7	0,6	
	Итого		9,6	7,2	73,21	519,575	0,23	16	0,14	68	200	35,4	1,5	
	ОБЕД													
58	Салат из свежих помидоров	1/60	2,3	6,8	11,7	71,4	0,018	3	0	10,8	19,8	7,8	0,3	
186	Шни со сметаной	10/250	1,86	4,03	16,3	170	0,13	6,28	0,02	25,08	127,5	46,39	1,36	
688	Макароны отварные	1/150	2	2	20	244	0,12			18	108	73,5	2,4	
591	Гуляш из курицы	11/12	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	32,06	101,8	15,73	1,037	
827	Компот из яблок	1/200	0,2	0	15,8	142	0,2	8,5		108	81	40	1,2	
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6	
	Итого		24,32	29,23	98,06	884,6	0,585	17,94	0,054	203,9	470,1	190,4	6,897	
	ПОЛДНИК													
766	Сочник со стуженкой	1/75	7,91	15,72	14,98	154	0,08			22	102	15	1,5	
1013	Напиток сокосодержащий	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4	
	Итого		8,91	15,72	30,08	264	0,12	8	0	62	138	35	1,9	

День
Неделя
Сезон
Возраст

третий
вторая
осенне - зимний
6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
	ЗАВТРАК													
384	Каша молочная манная	5/5/200	16,8	17,1	96	416	0,03	7	0,04	78	116	38	1,1	
944	Чай с лимоном	1/200	0,263	0	15,29	59,16	0,02	11,8		16	14	8	0,4	
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	142,925	0,00			10	32	7	0,6	
	Итого		20,863	17,5	135,89	618,085	0,11	18,8	0,04	104	162	53	2,1	
	ОБЕД													
32	Салат зелёный с помидорами	1/60	0,6	6,12	2,1	66	0,024	9,9	0	7,8	14,4	10,8	0,5	
216	Суп вермешелевый с курицей	1/250/10	10,25	17	18,63	241	0,06	20,5		65	185	25	0,8	
679	Гречка отварная	1/150	3	3,4	14,6	101	0,027	0	0,04	5,51	70,8	22,8	0,53	
618	Тефтели из говядины с соусом	60/50	19	16,7	9	211	0,09	4,7	0,01	35	203	39	0,8	
827	Компот из яблок	1/200	0,2	0	15,8	142	0,2	8,5		108	81	40	1,2	
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	142,925	0,06			10	32	7	0,6	
	Итого		36,85	43,62	84,73	903,925	0,461	43,6	0,05	231,3	586,2	144,6	4,43	
	ПОЛДНИК													
741	Пирожок с мясом и рисом	1/70	7,4	7,9	22,5	154,34	0,09			46	163	21	1,5	
883	Кисель	1/200	0,024	0	29	116	0,02	6	0,07	14	14	8	0,5	
	Итого		7,424	7,9	51,5	270,34	0,11	6	0,07	60	177	29	2	
	Всего		65,137	69,02	272,12	1792,35	0,681	68,4	0,16	395,3	925,2	226,6	8,53	

ЧЕТВЕРТЫЙ

Вторая

ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

6 - 11 net

[illegible]

День пятый

Неделя вторая

Сезон осенне - зимний

Возраст 6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
	ЗАВТРАК														
317	Запеканка рисовая с яблоками	1/175	8,2	6,4	8,3	135,2	0,15	1,2	0,15	6,5	280	3,2	2,5		
868	Компот из сухофруктов	1/200	0,634	0	30	178	0,04	6		20	16	12	1		