



**УТВЕРЖДЕНО**  
Генеральный директор  
ООО «Компания  
**«ПРОФИ-ГРУПП»**  
М.А. Паева

**ПРОВЕРЕНО**  
Инженер-технолог  
ООО «Компания «ПРОФИ-  
ГРУПП»  
С.П.Халиуллина

**СОГЛАСОВАНО**  
Директор МАОУ  
"Култаевская средняя  
школа "Интеграция"  
\_\_\_\_\_ Е.В. Эйхгорн

# ТИПОВОЕ МЕНЮ

**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТНОЙ  
КАТЕГОРИИ 12 лет и старше  
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Пермь – 2025

## **Библиография**

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. (Пермь-2013).
3. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждения. (Пермь-2018).

**Типовое примерное меню**

Меню 5-11 классы (летне-осенний) 01.11.2025, возраст=[12 лет и старше], сезон=[Летне-осенний], категория=[Меню 5-11 классы (летне-осенний)]

**1-я неделя**

Прием пищи, раздел	1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)	1-я суббота (день №6)
Завтрак	Бутерброд с сыром (1-й вариант)/2018г		Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)/2013г	60	
Второе блюдо	Каша "Дружба"/2018	220 Котлеты "Школьные"	100 Омлет натуральный/2018	Каша пшенная вязкая/2018	230 Тефтели из печенени с рисом /2018	130 Фрикадельки из кур/2013
Гарнир		Каша гречневая рассыпчатая/2018	200 Чай с лимоном/2018		Макароны отварные с овощами/2018	180 Рис отварной/2018
Напиток горячий Выпечка	Чай с сахаром/2018	200 Кофейный напиток с молоком/2018	200 Какао с молоком/2018	Чай каркаде/2018	200 Сок фруктовый/2018	200
Хлеб	Хлеб пшеничный.	40 Хлеб пшеничный.	60 Хлеб пшеничный.	40 Хлеб пшеничный.	60 Хлеб пшеничный.	40 Хлеб пшеничный.
Фрукты	Фрукты свежие/2018	150				
Обед	Закуска	Салат из свеклы отварной/2013	100 Овощи консервированные порциями (огурцы).	100 Салат из белокочанной капусты с морковью/2013	100 Салат из моркови/2018	100 Салат витаминный/2018
	Первые блюда	Суп крестьянский с крупой/2013	250 Щи из свежей капусты с картофелем/2013	250 Борщ с капустой и картофелем/2013	250 Рассольник ленинградский/2013	250 Суп картофельный с макаронными изделиями/2013
	Соус		Сметана/2013	10 Сметана/2013	10 Сметана/2013	10 Сметана/2013
	Вторые блюда	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013	130 Плов из отварной птицы/2018	250 Биточки рыбные/2013 в молочном соусе	100 Котлеты из птицы припущенные/2018	100 Тефтели из говядины (паровые)/2018
	Гарнир	Макаронные изделия отварные/2018	180	Пюре картофельное/2018	180 Каши гречневая рассыпчатая/2018	180 Котлеты "Школьные" 100
	Напиток	Компот из смеси сухофруктов/2018	200 Чай каркаде/2018	200 Сок фруктовый/2018	200 Компот из ягод замороженных	180 Каша пшеночная вязкая/2013
	Хлеб	Хлеб ржаной.	40 Хлеб ржаной.	60 Хлеб ржаной.	60 Хлеб ржаной.	60 Хлеб ржаной.
	Пироги	Хлеб пшеничный.	40 Хлеб пшеничный.	60 Хлеб пшеничный.	40 Хлеб пшеничный.	60 Хлеб пшеничный.
	Выпечка, кондитерские изделия	Булочка Пермская	100 Ватрушка с повидлом/2018	100 Шанежка наливная	100 Булочка ванильная	100 Булочка дорожная/2018
	Напиток	Компот из яблок с лимоном/2018	250 Напиток из шиповника/2018	250 Чай с лимоном/2018	250 Чай с лимоном/2018	250 Кисель из концентрата плодово-ягодного

Утверждено

Дата



**2-я неделя**

Прием пиши, раздел	2-й понедельник (день №7)	2-й вторник (день №8)	2-я среда (день №9)	2-й четверг (день №10)	2-я пятница (день №11)	2-я суббота (день №12)
Завтрак	Бутерброд с сыром (1-й вариант)/2018г		Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)/2013г	60	Яйца вареные/2013	50
Второе блюдо	Каша рисовая вязкая/2018	Тефтели из телятины в молочном соусе/2013	Каша пшеничная вязкая/2013	230	Запеканка из творога/2018	220
Соус					Молоко сущенное/2013	40
Гарнир		Макаронные изделия отварные/2018	Чай каркаде/2018	200	Чай с лимоном/2018	200
Напиток горячий Выпечка	Чай с сахаром/2018	Кофейный напиток с молоком/2018			Пряники.	50
Хлеб	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	60	Хлеб пшеничный.	60
Фрукты	Фрукты свежие/2018	150				
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)/2013	Салат из свеклы отварной/2013	100	Кукуруза отварная/2013	100	Салат из моркови/2018
Первые блюда	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	Рассольник ленинградский/2013	250	Суп картофельный с макаронными изделиями/2013	250	Овощи консервированные порциями (отурцы).
Соус	Сметана/2013	Сметана/2013	10	Суп картофельный с бобовыми/2013	250	Борщ с капустой и картофелем/2013
Вторые блюда	Биточки из телятины/2018	Плов из отварной птицы/2018	100	Кнели рыбные пропущенные/2013	130	Котлеты из птицы пропущенные/2018
Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая/2018			Пюре картофельное/2018	180	Макароны отварные с овощами/2018
Напиток	Компот из смеси сухофруктов/2018	Компот из яблок с лимоном/2018	200	Компот из ягод замороженных	200	Сок фруктовый/2018
Хлеб	Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.	40	Хлеб ржаной.	60	Хлеб ржаной.
	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	60	Хлеб пшеничный.	60	Хлеб пшеничный.
Портник выпечка, кондитерские изделия	Булочка школьная	Шанхайка с картофелем/2013	100	Ватрушка с повидлом/2018	100	Булочка ванильная
Напиток	Чай с молоком/2018	Компот из апельсинов с яблоками/2013	250	Компот из изюма/2018	250	Чай с молоком/2018
						Кисель из яблочного сока/2013

Составил

*Леонид Климентьевич С.Ю*

Дата *01.11.2018*



**Примерное типовое меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День:1

Неделя:1

Рацион:Меню 5-11классы (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний  
Возрастная категория:12 лет и старше

Категория:Меню 5-11классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	ЖК	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак</b>																
63/18	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45	7	9	10	146,6				61		203	133	14		
226/18	Каша "Дружба"	220	7	7	30	210,8			1	43		143	154	34		
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6		
82/18	Фрукты свежие	150	1	1	15	66			11			24	17	14	3	
<b>Итого за Завтрак</b>				18	18	84	555,3			12	104		383	338	72	4
<b>Обед</b>																
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2	9	8	119			7			3	41	37	15	1
154/13	Суп крестьянский с крупой	250	2	5	15	112,5			10			2	26	67	20	1
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	130	14	15	11	236,8			1			1	32	153	21	2
256/18	Макаронные изделия отварные	180	7	7	35	228,4					41	1	17	54	11	1
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84							20	19	14	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6						1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6		
<b>Итого за Обед</b>				32	36	122	944,3			18	41	8	158	419	106	8
<b>Полдник</b>																
554/13	Булочка Пермская	100	8	13	42	335						1	17	60	9	1
487/18	Компот из яблок с лимоном	250			18	75			4				17	10	7	1
<b>Итого за Полдник</b>				8	13	60	410,0			4		1	34	70	16	2
<b>Итого за день</b>				57	67	266	1 909,6			34	145	9	575	827	194	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День:2

Неделя:1

Рацион:Меню 5-11классы (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:12 лет и старше

Категория:Меню 5-11классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
347/18	Котлеты "Школьные"	100	15	11	13	210			1	25		48	148	21	2
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	200	7	8	13	231,4			32	1	19	179	118	4	
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141				1	12	39	8	1	
<b>Итого за Завтрак</b>			23	19	85	622,4			2	57	2	87	375	152	8
<b>Обед</b>															
50/13	Салат из свеклы отварной	100	2	6	8	89			6		2	33	38	19	1
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	8	83			18		2	34	48	22	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
375/18	Плов из отварной птицы	250	25	28	33	485,7			1	98	7	34	138	45	2
461/18	Чай каркаде	200			14	56			3		1				
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6				1	14	63	19	2	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6		
<b>Итого за Обед</b>			34	39	106	893,5			25	101	12	133	319	112	6
<b>Полдник</b>															
530/18	Ватрушка с повидлом	100	9	10	38	276,7				14	1	18	45	11	1
496/18	Напиток из шиповника	250	1		23	97,5			100		1	15	4	4	1
<b>Итого за Полдник</b>			10	10	61	374,2			100	14	2	33	49	15	2
<b>Итого за день</b>			67	68	252	1 890,1			127	172	16	253	743	279	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День:3

Неделя:1

Рацион:Меню 5-11классы (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:12 лет и старше

Категория:Меню 5-11классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
157	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	100	3	3	5	63,8			2	18		18	54	18	1
268	Омлет натуральный/2018	200	17	15	4	261,5			1	347	1	158	299	25	3
465	Кофейный напиток с молоком/2018	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
590	Печенье.	40	3	3	30	166,8					1	12	36	8	1
108	Хлеб пшеничный.	40	3		20	94						8	26	6	
<b>Итого за Завтрак</b>		24	24	86	674,1			4	384	2	304	492	70	5	
<b>Обед</b>															
149/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	100	1		2	11			3			23	24	14	1
128/13	Борщ с капустой и картофелем	250	2	8	11	95			10		2	35	53	26	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
345/13	Биточки рыбные	100	14	2	10	113					1	35	160	23	1
402/18	Соус молочный для запекания	30	1	5	2	35,4				15		34	26	4	
377/18	Пюре картофельное	180	4	10	11	122,4			5	36		46	93	30	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
<b>Итого за Обед</b>		29	30	110	856,3			23	51	5	233	514	144	11	
<b>Полдник</b>															
538/18	Шанежка наливная	100	8	7	42	260			41	1	30	64	12	1	
460/18	Чай с молоком	250	2	2	14	80			12		74	57	13	1	
<b>Итого за Полдник</b>		10	9	56	340				53	1	104	121	25	2	
<b>Итого за день</b>		63	63	253	1 870,4			27	488	8	641	1 127	239	18	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День:4

Неделя:1

Рацион:Меню 5-11классы (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:12 лет и старше

Категория:Меню 5-11классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак</b>																
95/13	Бутерброды с джемом или попидлом (1-й вариант)	60	2	4	12	176						10	17	5	1	
223/18	Каша пшеничная вязкая	230	10	11	43	292,3			2	46		163	240	64	2	
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1	
Итого за Завтрак			20	18	99	703,3			3	65	1	296	387	99	5	
<b>Обед</b>																
4/13	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2	10	10	136			28		5	44	32	17	1	
134/13	Рассольник ленинградский	250	2	5	16	121,3			8		2	16	63	26	1	
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1		
372/18	Котлеты из птицы припущенные	100	15	10	9	182,9			1	58	1	40	98	19	1	
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	12	208,3				29	1	17	161	106	4	
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6		
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6		
Итого за Обед			32	35	107	907			54	87	10	163	487	209	9	
<b>Полдник</b>																
553/13	Шанежка с картофелем	100	11	10	35	326,3			7	1	1	75	138	30	2	
494/18	Компот из изюма	250			22	90							21	13	5	1
Итого за Полдник			11	10	57	416,3			7	1	1	96	151	35	3	
Итого за день			63	63	263	2 026,6			64	153	12	555	1 025	343	17	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День:5

Неделя:1

Рацион:Меню 5-11классы (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:12 лет и старше

Категория:Меню 5-11классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
360/18	Тефтели из печени с рисом	130	14	12	19	218,4			13	4 833	1	103	311	33	5
258/18	Макароны отварные с овощами	180	6	8	31	187,2			4	30	1	24	70	22	1
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			23	20	84	555,6			17	4 866	2	136	407	61	6
<b>Обед</b>															
21/18	Салат из моркови	100	1	6	11	104			3		4	24	50	34	1
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	4	19	111,3			8		1	15	64	24	1
348/18	Тефтели из говядины (паровые)	100	13	12	9	173			2			16	141	19	2
380/18	Капуста тушеная	180	4	6	15	129,6			26	31	1	108	80	41	2
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Обед			30	30	122	841,3			119	31	9	208	472	157	10
<b>Полдник</b>															
563/13	Булочка ванильная	100	9	10	45	330					1	15	62	10	1
459/18	Чай с лимоном	250			12	50			1			10	11	6	1
Итого за Полдник			9	10	57	380			1		1	25	73	16	2
Итого за день			62	60	263	1 776,8			137	4 897	12	369	952	234	18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День:6

Неделя:1

Рацион:Меню 5-11классы (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:12 лет и старше

Категория:Меню 5-11классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
410/13	Фрикадельки из кур	100	12	12	8	198,7			1		1	41	100	16	1
385/18	Рис отварной	200	5	8	42	242,4			36			10	109	35	
501/18	Сок фруктовый	200	1		15	107,5			5			18	18	10	4
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			23	20	95	689,6			6	36	2	81	266	69	6
<b>Обед</b>															
2/18	Салат витаминный	100	1	6	6	85			13		3	36	33	21	1
144/13	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	15	108			9			19	66	26	1
347/18	Котлеты "Школьные"	100	13	11	13	210			1	25		48	148	21	2
256/13	Каша пшеничная вязкая	200	9	13	37	269,8			1			144	219	50	2
494/18	Компот из плодов сушеных (курага)	200			18	72						16	11	4	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Обед			33	34	132	955,4			24	25	5	289	579	149	10
<b>Полдник</b>															
543/18	Булочка дорожная	100	10	13	38	333,7					66	1	16	53	10
484/18	Кисель из концентрата плодового или ягодного	250			19	75						4	7		
Итого за Полдник			10	13	57	408,7					66	1	20	60	10
Итого за день			66	68	284	2 053,7			30	127	8	390	905	228	17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День:7

Неделя:2

Рацион:Меню 5-11классы (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:12 лет и старше

Категория:Меню 5-11классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
63/18	Бутерброд с сыром (1-й вариант)/2018г	45	7	9	10	146,6				61		203	133	14	
217/18	Каша рисовая вязкая	220	7	8	41	259,5			2	45		153	183	41	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
82/18	Фрукты свежие	150	1	1	15	66			11			24	17	14	3
Итого за Завтрак			18	18	95	604,1			13	106		393	367	79	4
<b>Обед</b>															
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2	9	6	119			7		3	41	37	15	1
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	5	75,8			18		2	40	36	18	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
339/18	Биточки из говядины	100	14	14	16	256			5	1	54	182	25	3	
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	9	208,3			29	1	17	161	106	4	
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		15	84						20	19	14	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			32	37	106	930,1			25	34	8	203	530	204	12
<b>Полдник</b>															
574/13	Булочка школьная	100	8	9	45	285					2	15	60	12	1
460/18	Чай с молоком	250	2	1	14	80				12		74	57	13	1
Итого за Полдник			10	10	59	365			12	2	89	117	25	2	
Итого за день			61	64	260	1 899			38	152	10	685	1 014	308	18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День:8

Неделя:2

Рацион:Меню 5-11классы (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:12 лет и старше

Категория:Меню 5-11классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	130	10	15	11	236,8			1		1	32	153	21	2
256/18	Макаронные изделия отварные	180	6	7	35	218,4				41	1	17	54	11	1
465/18	Кофеинный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
<b>Итого за Завтрак</b>		24	25	90	684,2				2	60	3	169	323	53	4
<b>Обед</b>															
50/13	Салат из свеклы отварной	100	2	6	8	89			6		2	33	38	19	1
134/13	Рассольник ленинградский	250	2	5	16	121,3			8		2	16	63	26	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
375/18	Плов из отварной птицы	250	21	28	33	455,7			1	98	7	34	138	45	2
487/18	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
<b>Итого за Обед</b>		33	41	114	952,8				18	98	13	132	355	124	8
<b>Полдник</b>															
553/13	Шанежка с картофелем	100	10	11	29	292,6			7	1	1	75	138	30	2
510/13	Компот из апельсинов с яблоками	250	1		28	116,3			15			24	15	10	1
<b>Итого за Полдник</b>		11	11	57	408,9				22	1	1	99	153	40	3
<b>Итого за день</b>		69	77	262	2 045,9				42	159	17	400	831	217	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День:9

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

Возрастная категория:12 лет и старше

Рацион:Меню 5-11классы (летне-осенний)

Категория:Меню 5-11классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
95/13	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	2	4	23	176						10	17	5	1
223/18	Каша пшеничная вязкая	230	11	15	32	333,9			2			159	241	64	2
461/18	Чай каркаде	200			14	56			3			1			
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
<b>Итого за Завтрак</b>			18	19	99	706,9			2	3	1	182	297	77	4
<b>Обед</b>															
175/13	Кукуруза отварная	100	8	8	52	332,9					1	26	196	64	3
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	5	18	111,3		8			1	15	64	24	1
334/13	Кнели рыбные припущенные	100	12	1	5	89					1	49	168	24	
377/18	Пюре картофельное	180	4	13	11	122,4		5	36		46	93	30	1	
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44		17			8	6	6		
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
<b>Итого за Обед</b>			36	28	137	945			30	36	5	177	661	184	8
<b>Полдник</b>															
530/18	Ватрушка с повидлом	100	9	10	39	276,7					14	1	18	45	11
494/18	Компот из изюма	250			22	90						21	13	5	1
<b>Итого за Полдник</b>			9	10	61	366,7					14	1	39	58	16
<b>Итого за день</b>			63	58	297	2 018,6			32	53	7	398	1 016	277	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День:10

Неделя:2

Рацион:Меню 5-11классы (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:12 лет и старше

Категория:Меню 5-11классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
279/18	Запеканка из творога	200	20	14	21	313,3			1	86		367	462	51	1
481/13	Молоко сгущенное	40	2	3	22	131,2						123	88	14	
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
589/13	Печенье	50	2	2	28	183						1	6	25	5
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141						1	12	39	8
Итого за Завтрак			29	19	101	808,5			2	86	2	516	623	83	3
<b>Обед</b>															
21/18	Салат из моркови	100	1	6	9	104			3		4	24	50	34	1
144/13	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	13	108			9			19	66	26	1
360/18	Тефтели из печени с рисом	130	13	9	15	218,4			13	4 833	1	103	311	33	5
258/18	Макароны отварные с овощами	180	5	4	22	177,2			4	30	1	24	70	22	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		23	107,5			5			18	18	10	4
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Обед			31	24	132	960,5			34	4 863	8	221	649	161	15
<b>Полдник</b>															
563/13	Булочка ванильная	100	8	8	43	330					1	15	62	10	1
460/18	Чай с молоком	250	2	2	14	80					12		74	57	13
Итого за Полдник			10	10	57	410					12	1	89	119	23
Итого за день			70	53	289	2 179			36	4 961	11	826	1 391	267	20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

День:11

Неделя:2

Рацион:Меню 5-11классы (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:12 лет и старше

Категория:Меню 5-11классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак</b>																
300/13	Яйца вареные	50	6	6		78,8						28	96	6	1	
213/18	Каша гречневая вязкая	220	7	8	22	185,7				1	41		119	175	77	2
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94				1	19		111	91	22	1
590/13	Печенье	40	3	4	30	166,7						1	12	36	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6		
<b>Итого за Завтрак</b>			22	21	86	619,2				2	60	1	278	424	119	5
<b>Обед</b>																
149/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	100	1		2	11				3			23	24	14	1
128/13	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	95				10		2	35	53	26	1
479/13	Сметана	10		2		16,2							9	6	1	
372/18	Котлеты из птицы припущенные	100	14	10	9	182,8				1	58	1	40	98	19	1
385/18	Рис отварной	180	5	7	46	263,2				32			9	98	32	
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1	
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1	
<b>Итого за Обед</b>			31	24	129	856,8				94	90	6	154	384	122	7
<b>Полдник</b>																
538/18	Шанежка наливная	100	8	10	28	260				41	1	30	64	12	1	
510/13	Компот из апельсинов с яблоками	250	1		28	116,3				15			24	15	10	1
<b>Итого за Полдник</b>			9	10	56	376,3				15	41	1	54	79	22	2
<b>Итого за день</b>			63	55	272	1 852,3				111	191	8	486	887	263	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День:12

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

Возрастная категория:12 лет и старше

Рацион:Меню 5-11классы (летне-осенний)

Категория:Меню 5-11классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
376/18	Рагу из птицы	250	19	29	45	435,7			12	84	5	42	211	59	3
465/18	Кофеинный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			27	32	89	664,7			13	103	6	162	327	80	4
<b>Обед</b>															
4/13	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2	10	10	136			28		5	44	32	17	1
153/13	Суп с рыбными консервами	250	9	7	16	166,3			8		1	64	166	48	1
391/13	Фрикадельки из говядины паровые	100	12	14	17	197					9	137	17	2	
377/18	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4			5	36		46	93	30	1
494/18	Компот из изюма	200			18	72						16	11	4	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			33	38	105	857,3			41	36	7	201	528	141	8
<b>Полдник</b>															
550/18	Манник	150	9	10	40	289,6					86	1	84	120	17
484/18	Кисель из концентрата плодового или ягодного	250			19	75						4	7		
Итого за Полдник			9	10	59	364,6					86	1	88	127	17
Итого за день			69	80	253	1 886,6			54	225	14	451	982	238	13

Составил Ольга Григорьевна С.Н.

дата 11.11.2025

# Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням

## Калорийность. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1 1		1 909,6	94,2	70,0	555,3	27,2	20,2	944,3	46,3	34,4	410,0	20,7	15,0
1 2		1 890,1	92,7	70,0	622,4	30,5	23,1	893,5	43,8	33,1	374,2	18,3	13,9
1 3		1 870,4	86,3	70,0	674,1	33,0	25,5	856,3	36,6	31,8	340,0	17,9	13,5
1 4		2 026,6	100,8	70,0	703,3	34,5	23,9	907,0	44,5	30,9	416,3	21,9	15,2
1 5		1 776,8	93,3	70,0	555,6	29,2	21,9	841,3	44,2	33,1	380,0	20,0	15,0
1 6		2 053,7	104,7	70,0	689,6	36,3	24,2	955,4	48,0	32,1	408,7	21,9	13,7
1 среднее		1 921,2	95,3	70,0	633,4	31,8	23,1	899,6	43,9	32,5	388,2	20,1	14,4
2 1		1 899,1	99,7	70,0	604,0	31,7	22,3	930,1	48,8	34,3	365,0	19,2	13,5
2 2		2 045,9	103,4	70,0	684,2	34,0	22,6	952,8	46,2	32,0	408,9	23,2	15,4
2 3		2 018,6	99,4	70,0	706,9	35,1	24,7	945,0	46,3	32,6	366,7	18,0	12,7
2 4		2 179,0	112,2	70,0	808,5	44,5	25,8	960,5	47,6	30,7	410,0	20,1	12,5
2 5		1 852,3	97,3	70,0	619,2	32,5	23,4	856,8	45,0	32,4	376,3	19,8	14,2
2 6		1 886,6	99,1	70,0	664,7	34,9	24,7	857,3	45,0	31,8	364,6	19,1	13,5
2 среднее		1 980,2	101,8	70,0	681,2	35,4	23,9	917,1	46,5	32,3	381,9	19,9	13,6
период среднее		1 950,7	98,5	70,0	657,3	33,6	23,5	908,3	45,2	32,4	385,0	20,0	14,0

## Белки. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1 1		57,5	86,5	70,0	18,4	26,0	21,1	31,3	49,7	36,2	8,8	10,8	9,7
1 2		67,1	101,5	70,0	23,1	40,1	25,8	34,3	50,8	35,3	9,7	10,6	10,9
1 3		63,0	110,3	70,0	24,3	45,2	27,2	29,1	49,9	32,5	9,6	15,2	9,6
1 4		62,7	96,4	70,0	19,5	31,0	21,5	32,3	49,3	31,6	10,9	16,1	12,0
1 5		62,2	95,1	70,0	22,8	38,2	25,1	30,2	44,7	32,9	9,2	12,2	10,0
1 6		65,8	102,9	70,0	23,1	39,8	26,3	32,5	51,7	35,2	10,2	11,4	10,5
1 среднее		63,0	98,8	70,0	21,9	36,7	24,5	31,6	49,3	33,9	9,7	12,7	10,4
2 1		60,8	91,6	70,0	18,5	26,0	20,8	32,3	50,9	35,9	10,0	14,8	11,3
2 2		68,9	108,6	70,0	24,4	40,1	25,2	33,4	50,8	33,6	11,1	17,7	10,3
2 3		63,2	100,1	70,0	18,3	35,9	20,9	35,7	51,8	35,8	9,2	12,4	10,2
2 4		69,8	110,6	70,0	28,8	53,8	26,5	31,2	43,2	30,6	9,8	13,6	9,9
2 5		62,5	97,7	70,0	22,6	35,8	25,7	30,7	48,8	35,0	9,2	13,1	10,4
2 6		69,0	97,5	70,0	26,9	39,1	26,2	32,8	45,2	32,9	9,3	13,2	11,9
2 среднее		65,7	101,0	70,0	23,2	38,4	27,3	32,7	48,4	34,0	9,8	14,1	10,7
период среднее		64,35	99,9	70,0	22,6	37,5	26,6	32,1	48,9	33,9	9,8	13,4	10,5

## Жиры. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1 1		67,6	103,3	70,0	18,3	26,9	20,2	36,5	56,6	34,3	12,8	19,8	13,4
1 2		68,2	96,8	70,0	19,4	30,1	21,4	39,1	53,8	35,6	9,7	12,9	10,0
1 3		63,0	90,1	70,0	23,7	46,2	25,9	29,9	30,9	30,0	9,4	13,1	10,2
1 4		62,5	95,6	70,0	17,7	26,0	20,0	34,5	53,5	35,2	10,3	16,1	11,8
1 5		60,0	72,9	70,0	19,9	20,0	20,2	29,9	40,3	34,7	10,1	12,6	12,1
1 6		68,1	102,7	70,0	20,4	28,6	20,9	34,4	53,4	35,4	13,3	20,7	13,7
1 среднее		64,9	93,6	70,0	19,9	29,6	21,4	34,0	48,0	34,2	10,9	15,8	11,8
2 1		64,2	97,5	70,0	17,5	27,2	20,6	37,0	57,4	33,5	9,7	12,9	10,0
2 2		76,9	111,3	70,0	24,5	30,1	22,4	41,7	64,8	35,0	10,6	16,4	9,6
2 3		57,7	75,2	70,0	19,6	30,4	24,0	28,4	28,5	31,9	9,7	12,9	10,0
2 4		52,6	81,6	70,0	18,6	28,9	24,8	24,3	37,8	32,4	9,6	14,9	12,8
2 5		54,9	85,3	70,0	20,4	31,7	26,1	23,9	37,2	32,6	10,6	16,4	9,6
2 6		80,3	111,2	70,0	32,1	36,2	25,9	37,9	58,9	34,1	10,3	16,1	11,8
2 среднее		64,4	93,7	70,0	22,1	30,7	24,1	32,2	47,4	33,2	10,0	14,9	10,6
период среднее		64,6	93,6	70,0	21,0	30,1	22,7	33,1	47,7	33,7	10,4	15,3	11,2

## Углеводы. Структура по дням

Неде ль	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	265,6	102,8	70,0	83,8	31,3	21,3	122,0	45,5	31,0	59,8	26,0	15,7
1	2	251,8	98,2	70,0	84,8	27,2	20,1	106,1	38,8	30,8	60,9	32,2	16,6
1	3	252,8	89,0	70,0	86,4	27,0	21,2	110,2	41,1	32,3	56,2	21,0	15,5
1	4	263,2	97,4	70,0	98,7	34,3	25,3	107,3	36,3	33,2	57,2	26,8	15,4
1	5	263,1	102,2	70,0	84,2	31,4	21,5	121,5	45,3	31,0	57,4	25,5	14,5
1	6	284,3	112,9	70,0	95,2	38,6	25,0	132,3	49,4	30,6	56,8	24,9	14,9
1	среднее	265,5	100,4	70,0	84,8	31,6	22,4	116,6	42,7	31,5	58,1	26,1	15,4
2	1	260,0	97,3	70,0	94,4	35,2	25,3	106,4	35,9	30,8	59,2	26,2	15,8
2	2	261,5	103,0	70,0	89,7	33,5	21,9	114,6	42,7	30,0	57,2	26,8	15,4
2	3	296,9	135,2	70,0	98,8	44,3	23,4	137,2	58,7	30,9	60,9	32,2	16,6
2	4	289,5	119,4	70,0	100,5	47,4	24,1	131,6	46,5	32,5	57,4	25,5	14,5
2	5	271,9	101,5	70,0	86,3	32,2	21,2	129,4	48,3	31,8	56,2	21,0	15,5
2	6	253,4	83,0	70,0	89,1	27,5	20,8	104,9	35,1	29,6	59,4	20,4	14,6
2	среднее	272,2	106,6	70,0	93,1	36,7	22,8	120,7	45,3	30,9	58,4	25,4	15,4
период среднее		268,8	103,5	70,0	88,9	34,1	22,6	118,7	44,0	31,2	58,3	25,7	15,4