

Утверждаю:

Директор Муниципального автономного
образовательного учреждения
Воскресенская средняя школа

А.А.Зеленов

18.08.2025г

**Примерное циклическое десятидневное меню
двухразового горячего питания для организации питания детей
11-18 лет
на 2025-2026 учебный год**

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ
День 1
Возрастная категория: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Мg	Р	Fe			
ЗАВТРАК																
3	Бутерброд с сыром	40/20	18,3	13,05	14,71	209,86	0	0,1	0	129	0	4,8	0,19			
182	Каша пшенно-рисовая молочная	250/10/10	7,98	13,71	58,1	390,13	0,3	1,25	31,2	146,8	218,9	58,2	2,38			
382	Какао с молоком	200	1,9	1,7	25	121,57	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56			
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0	0	20	14	65	1,1			
	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,49	99	0	0	0	6	0	0	0,4			
Итого			32,86	30,29	146,9	952,56	0,45	2,65	31,21	423,8	322,9	142,	4,63			
ОБЕД																
170	Суп-пюре с курицей	250	4,8	13,6	3,5	186,1	0,03	0,25	0	44	28,5	82,65	0,73			
873	Компот из ягод	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40	1,1	0	7,52	22	45,8			
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0	0	1,1	14	65	1,1			
	Итого		9,46	15,31	46	387,5	0,146	40,25	1,1	45,1	50,02	169,65	47,63			
Итого за день			42,32	45,6	192,9	1340,06	0,596	42,9	32,31	468,9	372,92	311,65	52,26			

День 2
Возрастная категория: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe	
	ЗАВТРАК													
71	Овощи свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	1,4	8,4	25	0,36	
54-9p	Рыба, запеченая в сметанном соусе	100	18,87	22	5,5	295,75	0,09	0,27	56,3	110	46	226	0,78	

205	Картофель в молоке	200/5	4,3	5,9	23,8	172	0,03	0	20	0,05	5,9	29,4	0,36
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0	0	20	14	65	1,1
Итого			28,22	29,6	55,4	608,25	0,25	6,27	82,3	131,45	74,3	345,4	2,6

ОБЕД													
111	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/25	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	24,6	27	66,65	1,09
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0	0	1,1	14	65	1,1
	Итого		10,13	7,337	73,98	402,8	0,33	16,5	0	43,7	41	134,05	3,39
Итого за день			38,35	36,937	129,38	1011,05	0,58	22,77	82,3	175,15	115,3	479,45	5,99

День 3

Возрастная категория: 11-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe	
	ЗАВТРАК													
278	Тефтели	80	7,33	10,83	7,55	156,91	0,08	0,4	0,05	32,73	23	147,53	0,66	
331	Соус красный	80	0,61	1,79	4,87	37,87	0,02	1,6	0,01	7,05	5,34	13,15	0,21	
321	Макароны отварные	200	7,36	7,06	47,16	281,46	0,16	21,43	0,12	45,56	42,19	103,59	1,18	
376	Компот из кураги	200	0,04	0	24,76	94,2	0,1	1,08	0	6,4	0	3,6	0,18	
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0	0	20	14	65	1,1	

ОБЕД													
102	Суп картофельный с бобовыми с курицей	250/25	8,49	7,38	21,04	222,71	0,23	5,81	0	38,08	35,3	87,18	2,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0	0	20	14	65	1,1

[illegible]

День 4

Возрастная категория: 11-18 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe	
	ЗАВТРАК													
290	Курица тушеная в сметанном соусе	75/75	18,1	15,4	34,9	236,2	0,05	0,02	43	54,5	20,3	132,9	1,62	
679	Рис отварной	180	4,55	5,96	47,12	263,46	0	0,09	0,03	101,91	33,46	0,69	0	
873	Компот из яблод	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40	1,1	7,52	45,8	22	0,3	
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0	0	20	14	65	1,1	

Итого

ОБЕД													
82	Борш с капустой и картофелем с курицей	250/25/10	7,99	9,68	9,94	168,51	0,05	10,29	0	0,1	44,38	53,23	26,25
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0	0	1,1	14	65	1,1
	Итого		12,74	11,337	49,64	361,81	0,16	10,29	0	7,2	58,38	118,23	27,75
Итого за день			40,05	34,407	174,16	1062,87	0,326	50,4	44,13	191,13	171,94	338,82	30,77

День 5

Возрастная категория: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Мg	Р	Fe	
	ЗАВТРАК													
297	Котлета куриная запеченная	100	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	56,38	19,25	249,13	2,74	
321	Капуста тушеная	200/10	6,76	11,6	19,6	198,6	0,06	22,6	1,09	118,6	3,7	11,5	11,68	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,06	16,7	67,9	0,01	3,67	0,01	6	0	0	0,4	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Мg	Р	Fe	
	ЗАВТРАК													
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	34,36	46,2	40	666	0,09	0,74	0,33	226,4	48,02	344,91	0,84	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0	0	0	6	0	0	0,4	
Итого			34,56	46,257	55,1	727,3	0,09	0,74	0,33	232,4	48,02	344,91	1,24	

	ОБЕД													
82	Борщ с капустой и картофелем с курицей	250/25/10	7,99	9,68	9,94	168,51	0,05	10,29	0	0,1	44,38	53,23	26,25	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0	0	0	6	0	0	0,4	
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0	0	1,1	14	65	1,1	
	Итого		12,74	11,337	49,64	361,81	0,16	10,29	0	7,2	58,38	118,23	27,75	
Итого за день			47,3	57,594	104,74	1089,11	0,25	11,03	0,33	239,6	106,4	463,14	28,99	

День 8

Возрастная категория: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Мg	Р	Fe	
	ЗАВТРАК													
347	Рыба запеченая с яйцом	100	14,2	4,1	2,3	105,6	0,1	1,1	0	48	57,1	224,9	1	
312	Макароны отварные	200/10	7,36	7,06	47,16	281,46	0,16	21,43	0,12	45,56	42,19	103,59	1,18	
346	Напиток лимонный	200	0,2	0,06	15,02	61,8	0,16	0	1,1	315	497	29	2,9	
	Плюшка	115	7,6	8,7	57,2	330	0,09	0,62	0,01	11,38	9,87	37,2	0,62	
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0	0	1,1	14	65	1,1	
Итого			33,91	21,52	146,28	910,86	0,62	23,15	1,23	421,04	620,16	459,69	6,8	
	ОБЕД													
88	Щи из свеж капусты с курицей	250/25/10	6,65	7,05	6,98	161,8	0,06	18,46	0	0,1	43,33	47,63	22,25	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0	0	0	6	0	0	0,4	

Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0	0	1,1	14	65	1,1
Итого		11,4	8,707	46,68	355,1	0,17	18,46	0	7,2	57,33	112,63	23,75
Итого за день		45,31	30,227	192,96	1265,96	0,79	41,61	1,23	428,24	677,49	572,32	30,55

День 9

Возрастная категория: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Мg	Р	Fe	
	ЗАВТРАК													
71	Овощи свежие (помидора)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	8,4	12	16	0,54	
246	Гуляш из мяса	75/75	19,7	17,89	4,76	168,2	0,1	0,15	28,75	43,75	32,13	116,38	1,5	
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,24	6,52	54	316,57	0,01	0	0,09	27,22	16,26	245,12	5,53	
873	Компот из яблод	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40	1,1	7,52	45,8	22	0,3	
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0	0	20	14	65	1,1	

Итого

Итого		36,3	26,22	103,56	698,97	0,266	55,15	109,74	106,89	120,19	464,5	8,97	
ОБЕД													
102	Суп картофельный с бобовыми с курицей	250/25	8,49	7,38	21,04	222,71	0,23	5,81	0	38,08	35,3	87,18	2,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0	0	1,1	14	65	1,1
	Итого		13,24	9,037	60,74	416,01	0,34	5,81	0	45,18	49,3	152,18	3,53
Итого за день		49,54	35,257	164,3	1114,98	0,606	60,96	109,74	152,07	169,49	616,68	12,5	

День 10

Возрастная категория: 11-18 лет

[illegible]

СР-717	Куриная отбивная	130	24,57	11,18	11,83	246,74	0,6	1,91	0,54	140,5	144,4	174,9	10,79
312	Картофельное пюре	200/10	4,26	8,08	31,06	213,94	0,16	21,43	0,12	45,56	42,19	103,59	1,18
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,06	16,7	67,9	0,01	3,67	0,01	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0	0	20	14	65	1,1

Итого		33,68	20,92	84,19	660,58	0,88	27,01	0,67	212,06	200,59	343,49	13,47	
	ОБЕД												
111	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/25	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0,1	24,6	66,65	27
873	Компот из ягод	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40	1,1	7,52	45,8	22	0,3
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0	0	1,1	14	65	1,1
	Итого		7,35	4,55	59,64	306,15	0,226	48,25	1,1	8,72	84,4	153,65	28,4
Итого за день		41,03	25,47	143,83	966,73	1,106	75,26	1,77	220,78	284,99	497,14	41,87	

ИТОГО 409,34 358,856 1633,95 11280,61 5,93 426,71 359,15 2498,57 2259,17 4647,07 233,94

Среднее 40,9 35,9 163,3 1128,

Исполнитель технолог В.В.Плеханова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908434

Владелец Зеленов Андрей Алексеевич

Действителен с 11.10.2024 по 11.10.2025