Утверждаю:
Директор Муниципального автономного
общеобразовательного учреждения
Воскресенская средняя школа
_____ А.А.Зеленов

18.08.2025г

Примерное цикличное 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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	Mg	P	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	Mg	P	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
54-9р	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	Mg	P	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
	Итого		**19,89**	**21,28**	**108,94**	**702,44**	**0,47**	**24,51**	**0,18**	**111,74**	**84,53**	**332,87**	**3,33**
	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

	Итого		**13,24**	**9,037**	**60,74**	**416,01**	**0,34**	**5,81**	**0**	**64,08**	**49,3**	**152,18**	**3,53**
	Итого за день		**33,13**	**30,317**	**169,68**	**1118,45**	**0,81**	**30,32**	**0,18**	**175,82**	**133,83**	**485,05**	**6,86**

День 4

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	Mg	P	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 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	20	14	65	1,1
	Итого		**27,31**	**23,07**	**124,52**	**701,06**	**0,166**	**40,11**	**44,13**	**183,93**	**113,56**	**220,59**	**3,02**
	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		**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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК												
297	Котлета куриная запеченая	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

	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0	0	1,1	14	65	1,1
	Итого		**36,99**	**34,51**	**105,51**	**869,75**	**0,26**	**27,53**	**61,1**	**182,08**	**36,95**	**325,63**	**15,92**
	ОБЕД												
129	Рассольник Ленинградский	250/25	4,2	2,4	15,3	118,4	0,05	10,29	0	44,38	26,25	53,23	1,19
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	20	14	65	1,1
	Итого		**8,86**	**4,11**	**57,8**	**319,8**	**0,166**	**50,29**	**1,1**	**71,9**	**86,05**	**140,23**	**2,59**
	Итого за день		**45,85**	**38,62**	**163,31**	**1189,55**	**0,426**	**77,82**	**62,2**	**253,98**	**123,**	**465,86**	**18,51**

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

День 6

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК												
182	Каша рисовая молочная	250/10/10	7,84	13,54	67,91	427,48	0,03	0	20	5,9	21,8	67	0,47
382	Какао с молоком	200	1,9	1,7	25	121,57	0,04	1,3	0,01	122	14	90	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		**14,42**	**17,07**	**142,**	**780,05**	**0,18**	**1,3**	**20,01**	**153,9**	**49,8**	**222,**	**2,53**
	ОБЕД												
97	Суп картофельный с курицей	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	4,95	31,9	40,01	129,96	1,61
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		**12,04**	**7,357**	**56,69**	**341,8**	**0,26**	**12,34**	**4,95**	**39**	**54,01**	**194,96**	**3,11**
	Итого за день		**26,46**	**24,427**	**198,69**	**1121,85**	**0,44**	**13,64**	**24,96**	**192,9**	**103,81**	**416,96**	**5,64**

День 7

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	Mg	P	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	Mg	P	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	Mg	P	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 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	20	14	65	1,1
	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК												

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