

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель Цибульская Н. И.
Цибульская Нина Ивановна

подпись
04.05.2026г.

подпись
04.05.2026г.

Примерное единое меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях
с 5-11 класса, для отдельных категорий ст. 12 № 215 ЗСО; для детей, родители которых призваны на военную службу по
мобилизации возрастная категория 12 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто, гр	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК						
173	Каша рисовая молочная	200	4,2	7,6	30,2	206,4
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
15	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
ПР	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	10,2	41
ПР	Фрукт свежий, сезонный	1	2,1	0,45	24	108,45
	Итого в завтрак:	650	16,6	23,6	83,23	623,57
						22,93%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	650	16,6	23,6	83,23	623,57
						22,93%
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто, гр	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ВТОРОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК						
224	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	26,6	13,6	24,2	332
ПР	Фрукт свежий, сезонный	1	2,1	0,45	24	108,45
ПР	Батон нарезной	50	3,25	1	23	115
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Итого в завтрак:	600	36,55	18,65	83,8	655,85
						24,11%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	600	36,55	18,65	83,8	655,85
						24,11%
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто, гр	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ТРЕТИЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК						
54-11м	Плов из отварной говядины	280	21,42	20,58	54,04	487,62
131	Кукуруза консервированная припущенная	30	0,9	0,06	1,89	20,7
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4,26	1,86	17,46	109,6
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107
	Итого в завтрак:	550	28,08	23,8	95,79	724,92
						26,65%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	550	28,08	23,8	95,79	724,92
						26,65%
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто, гр	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК						
175	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	5,8	6,9	36,1	220,2
ПР	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92
15	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
ПР	Фрукт свежий, сезонный	1	2,1	0,45	24	108,45
	Итого в завтрак:	610	13,1	18,4	93,63	593,37
						21,82%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	610	13,1	18,4	93,63	593,37
						21,82%
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто, гр	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ПЯТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК						
75	Горошек зеленый	60	1,8	3,72	3,72	55,2
128/505	Фрикадельки мясные с соусом красным	110	10,57	12,32	15,56	224,51
302	Каша пшеничная рассыпчатая	180	6,72	5,88	45,36	267,6
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	10,2	41
	Итого в завтрак:	580	22,49	23,32	87,94	670,51

	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	580	22,49	23,32	87,94	24,65%
						670,51
						24,65%
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто, гр	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ШЕСТОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК						
181	Каша манная молочная	250	9,83	11	42	302
ПР	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92
15	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	10,2	41
ПР	Фрукт свежий, сезонный	1	2,1	0,45	24	108,45
	Итого в завтрак:	660	17,13	22,4	94,73	656,17
						24,12%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	660	17,13	22,4	94,73	656,17
						24,12%
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто, гр	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК						
210	Омлет натуральный	200	15,06	26	3,06	317,3
75	Горошек зеленый	60	1,8	3,72	3,72	55,2
ПР	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
ПР	Кондитерское изделие (печенье)	50	2,4	3,5	22,8	108
	Итого в завтрак:	550	26,46	37,62	60,58	672,9
						24,74%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	550	26,46	37,62	60,58	672,9
						24,74%
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто, гр	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК						
54	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,6	12,6
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,9	15,5	2,3	209,2
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,56	46,44	294
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4,2	0,87	17,47	109,6
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	10,2	41
ПР	Фрукт свежий, сезонный	1	2,1	0,45	24	108,45
	Итого в завтрак:	700	31,65	24,43	103,01	774,85
						28,49%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	700	31,65	24,43	103,01	774,85
						28,49%
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто, гр	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК						
5413	Каша молочная пшеничная	200	8,15	6	38,55	241,2
ПР	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92
15	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107
ПР	Фрукт свежий, сезонный	1	1,4	0,3	16	72,3
	Итого в завтрак:	560	16,05	18,55	95,48	625,22
						22,99%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	560	16,05	18,55	95,48	625,22
						22,99%
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто, гр	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК						
54-3г-20	Макароны отварные с сыром	250	17,97	19,25	59,9	469,4
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	10,2	41
ПР	Фрукт свежий, сезонный	1	2,1	0,45	24	108,45
	Итого в завтрак:	600	20,27	19,7	94,1	618,85
						22,75%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	600	20,27	19,7	94,1	618,85
						22,75%