

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель Цибульская Н. И.

Цибульская Нина Ивановна

подпись

12.05.2026г.

подпись

12.05.2026г.

**Примерное единое меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях
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%
ОБЕД						
131	Кукуруза консервированная припущенная	100	3,01	0,19	6,31	38,8
88	Щи из свежей капусты с кар-лем на м/к бульоне со сметаной	250	5,78	7,03	7,15	115,25
411	Биточки куриные с соусом	100	9,2	3,41	7,2	127,2
334	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	45,95	229,2
551	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
	Итого в обед:	890	32,11	18,41	117,57	809,65
						29,77%
ПОЛДНИК						
ПР	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5
738	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	4,6	4	26,8	162
	Итого в полдник:	350	11,35	10,25	53,8	359,5
						13,22%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1890	60,06	52,26	254,6	1792,72
						65,91%
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%
ОБЕД						
70	Огурцы консервированные в нарезке	100	0,8	0,2	1,8	13
54-3с	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	250	5,93	7,25	17,03	156,9
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23,4	27	5,5	359,5
128	Картофельное пюре	180	6,48	11,03	31,68	252
639	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,13	0,93	8,73	54,8
ПР	Хлеб ржаной	20	1,6	0,33	8	44
	Итого в обед:	870	40,51	46,78	95,84	973,7
						35,80%
ПОЛДНИК						
ПР	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5
638	Булочка сахарная	100	3,3	7,3	26,4	179
	Итого в полдник:	350	10,05	13,55	53,4	376,5
						13,84%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1820	87,11	78,98	233,04	2006,05
						73,75%
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%
ОБЕД						
484	Морковь тушеная с курагой	100	1,13	4,5	9,8	56
548	Суп гороховый на м/к бульоне	250	8,38	5,73	20,35	166,43
54-2м-20.1	Гуляши из отварного мяса	100	12,98	17,17	15,93	256,32
171	Каши гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,56	46,44	294
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,13	0,93	8,73	54,8
ПР	Хлеб ржаной	20	1,6	0,33	8	44
	Итого в обед:	870	36,72	36,52	133,65	974,55
						35,83%
ПОЛДНИК						
592	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120
741	Ватрушки с повидлом	50	2,15	1,05	22	106,5
ПР	Фрукт свежий, сезонный	1	1,4	0,3	16	72,3
	Итого в полдник:	350	4,95	1,55	64,4	298,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1770	69,75	61,87	293,84	1998,27
						73,47%
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто, гр	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК						
175	Каши 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%
ОБЕД						
ПР	Кабачковая икра	100	2,50	6,50	11,20	112,00
547.1	Суп кар-ный с макар-ми изделиями с фрикадельками мясными	250	6,96	6,01	19,71	160,6
261	Печень в сметанном соусе	110	23,42	13,22	5,6	237,6
469	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	45,95	229,2
54-5хн-20.1	Компот из яблок и ягод	200	0,18	0,1	9,92	42,02
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
	Итого в обед:	900	45,26	33,49	117,48	929,62
						34,18%
ПОЛДНИК						
ПР	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5
622	Косичка с сахаром	100	4	2,3	48	237
	Итого в полдник:	350	10,75	8,55	75	434,5
						15,97%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1860	69,11	60,44	286,11	1957,49
						71,97%
№ 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	Каши 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
						24,65%
ОБЕД						
39	Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью	100	1,2	6,6	8,8	102
101	Суп харчо	250	5,96	7,69	19,36	170,68
54-22м-20	Рагу из курицы	280	17,3	14,2	43,61	339,83
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4,2	1,8	17,5	109,6
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
	Итого в обед:	900	31,66	30,89	132,97	919,11
						33,79%
ПОЛДНИК						
ПР	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5
738	Пирожки печенье из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163
	Итого в полдник:	350	9,85	8,75	30	360,5
						13,25%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1830	64	62,96	250,91	1950,12
						71,70%
№ 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%
ОБЕД						
131	Кукуруза консервированная припущенная	100	3,01	0,19	6,31	38,8
106/107	Суп картофельный с крупой (пшено) рыбный	250	4,45	4,08	18,21	134,59
444/505	Котлеты куриные, припущенные с соусом красным	110	13,3	14,38	12	123,2
198	Каша из гороха с маслом сливочным	180	1,3	4,45	43,09	283,8
551	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
	Итого в обед:	900	41,28	25,115	130,57	879,59
						32,34%
ПОЛДНИК						
ПР	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5
535	Плюшка Московская	100	3,6	7,9	27,7	189
	Итого в полдник:	350	10,35	14,15	54,7	386,5
						14,21%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1910	68,76	61,665	280	1922,26
						70,67%
№ 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%
ОБЕД						
ПР	Кабачковая икра	100	2,50	6,50	11,20	112,00
542	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	250	5,88	6,2	12,65	137,95
442	Птица тушеная в сметанном соусе	150	20,93	11,71	6,86	245,64
546	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,8	244,2
639	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
	Итого в обед:	940	39,52	32,11	122,71	981,49
						36,08%
ПОЛДНИК						
ПР	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5
738	Пирожки печенье из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163
	Итого в полдник:	350	9,85	8,75	30	360,5
						13,25%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1840	75,83	78,48	213,29	2014,89
						74,08%
№ 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%
ОБЕД						
28	Салат из белокочанной капусты	100	1,16	5,86	11,3	102,2
97	Суп картофельный с клецками	250	4,05	5,36	22,96	156,4
5410	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	120	19,4	13,5	7,5	230,2
128	Картофельное пюре	180	6,48	11,03	31,68	252
388	Напиток из шотовника	200	0,7	0,3	24,4	103
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
	Итого в обед:	910	37,39	37,95	122,94	992
						36,47%
ПОЛДНИК						
592	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120

738	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	4,6	4	26,8	162
ПР	Фрукт свежий, сезонный	1	1,4	0,3	16	72,3
	Итого в полдник:	400	7,4	4,5	69,2	354,3
						13,03%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2010	76,44	66,88	295,15	2121,15
						77,98%

№ 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%
ОБЕД						
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,68	7,11	9,7	113,87
88	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	3,88	7	10	120
54-1 м	Плов из отварной говядины	280	21,42	20,58	54,04	487,62
54-5 хн-20.1	Компот из яблок и ягод	200	0,18	0,1	9,92	42,02
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4,2	1,8	17,5	109,6
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
	Итого в обед:	900	34,76	37,09	113,16	939,11
						34,53%
ПОЛДНИК						
ПР	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5
738	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	3,3	3	34,8	180
	Итого в полдник:	350	10,05	9,25	61,8	377,5
						13,88%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1810	60,86	64,89	270,44	1941,83
						71,39%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто, гр	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК						
54-3г-20	Макаронные 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%
ОБЕД						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,95	4,14	7,58	75,24
549	Суп фасолевый на м/к бульоне	250	8,48	5,73	18	157,38
259	Жаркое по-домашнему	280	10,05	16,45	20,88	341
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4,2	1,8	17,5	109,6
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
	Итого в обед:	900	27,675	28,715	107,66	880,22
						32,36%
ПОЛДНИК						
ПР	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5
606	Булочка веснушка	100	1,7	5,2	21,7	194
	Итого в полдник:	350	8,45	11,45	48,7	391,5
						14,39%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1850	56,395	59,865	250,46	1890,57
						69,51%

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней

	Масса порции нетто, гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Суточная потребность в пищевых веществах с учётом дефицита к рациону 10%					2720
Завтрак	606	22,84	23,05	89,23	661,62
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%					26%
Рекомендуемая величина	550	18	18,4	76,6	544-680
Обед	898	36,69	32,71	119,46	927,90
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%					36%
Рекомендуемая величина	800	27,00	27,60	114,90	816-952
Полдник	355	9,31	9,08	54,10	370,01
Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%					14%
Рекомендуемая величина	350	9	9,2	58,3	272-406
Средняя всего за день	1859	68,83	64,83	262,78	1959,53
Распределение ЭЦ в завтрак, обед, полдник при норме 60-75%					76%
Рекомендуемая величина	1700	54	55,2	229,8	1632-2040