



Десятидневное меню на 2025-2026 уч. г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)		Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша манная	120/200	6,2	8,05	31,09	133,2	222,02	№ 90
	Кофе с молоком	150/180	2,5	2,87	17,73	89,9	106,8	№253
	Батон с маслом	20/4,30/6	3.01/0,048	0.29/4,35	14.04/0,078	46,2/26,4	69,3/39,66	
Итого:		294/416				295,7	437,78	
2-й завтрак:	Сок	100/100	0,50	0,00	12,70	55,0	55,0	
Итого:		100/100				55,0	55,0	
Обед; полдник;	Суп гороховый с гренками	150/200	7,21	4,83	25,21	130,38	173,85	№
	Котлета	60/70	10,68	11,72	5,74	151,5	176,75	№161
	Гречка	100/150	9,12	6,24	41,19	174,28	261,42	№679
	Кисель	150/180	1,36	-	29,02	96,82	116,19	№233
	Хлеб пшеничный ржаной	25/30,30/37	2,28/2,3	0,27/0,45	14,01/15,2	37,75/61,8	69,3/76,3	
		515/667				652,53	873,81	
	Сдоба	50/70	5,53	6,58	38,85	169,85	237,8	
Итого:	Кефир	150/180	5,4	4,5	7,38	76,5	91,8	№102
		200/250				246,35	329,6	
Итого: 10 часовые						1249,58	1696,19	
Ужин	Картофель жаренный из отварного	150/200	4,78	19,54	41,3	270,7	360,98	№203
	Молоко	150/180	5,04	4,5	8,46	78,0	93,6	№203
	Хлеб пшеничный	15/20	1,52	0,18	9,34	34,65	46,2	
Итого:		315/400				383,35	500,78	
Итого за 1-й день 12 часовые						1632,93	2196,97	

Десятидневное меню на 2024-2025 уч. г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)		Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша манная	120/200	6,2	8,05	31,09	133,2	222,02	№ 90
	Кофе с молоком	150/180	2,5	2,87	17,73	89,9	106,8	№253
	Батон с маслом	20/4.30/6	3.01/0,048	0.29/4,35	14.04/0,078	46,2/26,4	69.3/39,66	
Итого:		294/416				295,7	437,78	
2-й завтрак:	Сок	100/100	0,50	0,00	12,70	55,0	55,0	
Итого:		100/100				55,0	55,0	
Обед; полдник;	Суп гороховый с гренками	150/200	7.21	4.83	25.21	130,38	173,85	№
	Котлета	60/70	10,68	11,72	5,74	151,5	176,75	№161
	Гречка	100/150	9,12	6,24	41,19	174,28	261,42	№679
	Кисель	150/180	1,36	-	29,02	96,82	116,19	№233
	Хлеб пшеничный ржаной	25/30,30/37	2,28/2.3	0,27/0.45	14,01/15.2	37,75/61,8	69,3/76.3	
		515/667				652,53	873,81	
	Сдоба	50/70	5,53	6,58	38,85	169,85	237,8	
	Кефир	150/180	5.4	4.5	7.38	76,5	91.8	№102
Итого:		200/250				246,35	329,6	
Итого: 10 часовые						1249,58	1696,19	
Ужин	Картофель жаренный из отварного	150/200	4.78	19.54	41.3	270,7	360.98	№203
	Молоко	150/180	5.04	4.5	8.46	78,0	93.6	№203
	Хлеб пшеничный	15/20	1,52	0,18	9,34	34,65	46,2	
Итого:		315/400				383,35	500,78	
Итого за 1-й день 12часовые						1632,93	2196,97	
День 2								
Завтрак:	Запеканка твороженная	120/150	21,91	9,08	21,82	205,3	256,67	№117
	Какао с молоком	150/180	4,36	4,75	28,30	146,8	176,2	№249
	Батон с маслом	20/4,30/6	3.01/0,048	0.29/4,35	14.04/0,078	46,2/26,4	69.3/39,66	
Итого:		294/366				424,7	541,85	

2-й завтрак:	фрукты	100	0,04	0,4	9,8	45		
Итого		100				45		
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/200	2,91	2,29	21,02	87,29	116,39	№208
	Бигус с мясом	160/220	19,05	20,05	6,35	249,06	342,46	№485
	Компот из сухофруктов	150/180	0,14	-	13,49	45,47	54,57	№240
	Хлеб пшеничный и ржаной	25/30.30/37	2,28/2.3	0,27/0.45	14,01/15.2	37,75/61,8	69,3/76.3	
итого		515/667				481,37	659,02	
полдник:	Кондитерские изделия	50/70	5,25	6,86	52,08	208,5	291,9	
	Йогурт	150/180	5.4	4.5	7.38	76,5	91.8	№102
итого		200/250				285,0	383,7	
Итого: 10 часовые						1236,07	1629,55	
Ужин	Каша рисовая	120/200	5,12	6,62	32,61	126,07	210,13	№98
	Чай с молоком	150/180	22,51	2,29	11,94	65,4	78,52	№262
	Хлеб пшеничный	15/20	1,52	0,18	9,34	34,65	46,2	
итого		285/400				226,12	334,85	
Итого за 2-й день 12часовые						1417,19	1964,4	
День 3								
Завтрак:	Каша «Дружба»	120/200	6,55	8,33	35,09	144,6	241,11	№82
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,5	2,87	17,73	88,99	106,8	№253
	Батон с маслом и сыром	20/4,30/6	3.01/0,048	0.29/4,35	14.04/0,078	46,2/26,4	69.3/39,66	

Итог		294/416				306,19	456,87	
2-й завтрак:	Фрукты	100	0,04	0,4	9,8	45		
		100				45		
Обед:	Суп свекольник	150/200	1,54	5,07	8,04	62,49	83,33	№34
	Макароны	100/150	5,52	5,29	35,32	140,0	211,095	№194
	Тефтели в молочном соусе	60/70	9,13	13,48	9,41	167,64	195,58	№174
	Компот	150/180	0,14	-	13,49	45,47	54,57	№240
	Хлеб пшеничный и ржаной	25/30.30/37	2,28/2.3	0,27/0.45	14,01/15.2	37,75/61,8	69,3/76.3	
итого		515 / 667				515,15	690,17	
полдник	Булочка домашняя	50/70	5,1	10,9	43,04	190,6	266,9	№274
	ряженка	150/180	5.4	4.5	7.38	76,5	91.8	№102
Итого:		200/250				267,1	358,7	
Итого: 10часовые						1133,44	1550,74	
Ужин	Овощное рагу	150/200	3,72	14,87	22,57	179,24	238,99	№77
	Чай с молоком	150/180	22,51	2,29	11,94	65,4	78,52	№262
	Хлеб пшеничный	15/20	1,52	0,18	9,34	34,65	46,2	
итого		315/400				279,29	363,71	
Итого за 3-й день12 часовые						1412,7	1914,45	

День 4

Завтрак:	Каша геркулесовая	120/200	6,31	9,49	25,1	126,65	211,09	№390
	Кофейный напиток	150/180	2,5	2,87	17,73	88,99	106,8	№253
	Батон с маслом и сыром	20/4,30/6	3.01/0,048	0.29/4,35	14.04/0,078	46,2/26,4	69.3/39,66	
Итого		294/416				242.04	426.85	

Завтрак:	Омлет с морковью	80/100	8,27	12,08	5,34	70,7	88,44	№113
	Кофейный напиток на молоке	150/180	2,5	2,87	17,73	88,9	106,8	№253
	Батон с маслом и сыром	20/4,30/6	3.01/0,048	0.29/4,35	14.04/0,078	46,2/26,4	69.3/39,66	
		254/316				232,2	304,2	

2-й завтрак:	Сок	100	0,50	0,00	12,70	55,0		
итого		100				55,0		
Обед	Рассольник домашний	150/200	4,02	9,04	25,9	89,76	119,68	№32
	Рыбные котлеты	60/70	10,67	2,38	6,96	78,25	91,3	№150
	Картофельное пюре	100/150	3,19	6,06	23,29	106,96	160,45	№206
	Компот из с/ф	150/180	0,14	-	13,49	45,47	54,57	№240
	Хлеб пшеничный и ржаной	25/30.30/37	2,28/2.3	0,27/0.45	14,01/15.2	37,75/61,8	69,3/76.3	
итого		515/667				419,99	571,6	
полдник:	Сдоба	50/70	5,53	6,58	38,85	169,8	237,8	
	Кефир	150/180	5.4	4.5	7.38	76,5	91.8	
итого		200/250				246,3	329,6	
Итого: 10 часовые						953,49	1260,4	
Ужин	Запеканка морковная	150/200	6,7	19,29	35,9	258,0	344,01	№69
	Чай с молоком	150/180	22,51	2,29	11,94	65,4	78,52	№262
	Хлеб пшеничный	15/20	1,52	0,18	9,34	34,65	46,2	
итого		315/400				358,05	468,73	
Итого за 5-й день 12 часовые						1311,54	1729,13	

2-й завтрак:	Фрукты	100	0,04	0,4	9,8	45		
Итого		100				45		
Обед:	Суп крестьянский	150/200	1,85	6,19	12,34	84,35	112,47	№42
	Плов	160/220				334,69	460,2	
	Хлеб пшеничный и ржаной	25/30.30/37	2,28/2.3	0,27/0.45	14,01/15.2	37,75/61,8	69,3/76.3	
	Кисель	150/180	1,36	-	29,02	96,82	116,19	№233
Итого		515/667				553,61	834,46	
полдник:	Сдоба	50/70	5,53	6,58	38,85	169,8	237,8	
	Кефир	150/180	5.4	4.5	7.38	76,5	91.8	№102
Итого		200/250				246,3	329,6	
Итого: 10 часовые						1154,53	1671,69	
Ужин:	Котлеты картофельные	150/200	4,78	19,4	41,3	270,7	360,98	№203
	молоко	150/180	5.04	4.5	8.46	78,0	93.6	№203
	Хлеб пшеничный	15/20	1,52	0,18	9,34	34,65	46,2	
		315/400				383,35	500,78	
<i>Итого за 6-й день 12 часовые</i>						1537,88	2172,47	
День 7								
Завтрак:	Запеканка твороженная	120//150	21,91	9,08	21,82	205,3	256,67	№117
	Какао с молоком	150/180	4,36	4,53	29,45	146,7	176,139	№249
	Батон с маслом	20/4,30/6	3.01/0,048	0.29/4,35	14.04/0,078	46,2/26,4	69.3/39,66	
ИТОГ		294/366				424,6	541,76	
2-й завтрак:	Фрукты	100	0,04	0,4	9,8	45		

итого		100				45		
Обед:	Суп картофельный с рыбными консервами	150/200	5,064	2,056	14,808	73,19	97,592	№54
	Голубцы ленивые с соусом	160/220	14,43	14,71	10,84	169,9	233,66	№150
	Компот	150/180	0,14	-	13,49	45,47	54,57	№240
	Хлеб пшеничный и ржаной	25/30.30/37	2,28/2.3	0,27/0.45	14,01/15.2	37,75/61,8	69,3/76.3	
итого		515/667				388,11	531.422	
Полдник:	Печенье	50/70	5,25	6,86	52,08	208,5	291,9	
	Йогурт	150/180	5.4	4.5	7.38	76,5	91.8	
итого		200\250				285.0	383.7	
ИТОГО: 10 часовые						1142.11	1501,89	
Ужин:	Каша манная с изюмом	120/200	7,24	7,21	40,74	154,0	256,81	№87
	Хлеб пшеничный	15/20	1,52	0,18	9,34	34,65	46,2	
	Чай с молоком	150/180	22,51	2,29	11,94	65,4	78,52	№262
Итого		285/400				254.05	381.53	
Итого за 7-й день 12 часовые						1396,16	1883,42	

День 8								
Завтрак:	Суп молочный вермишелевый	120/200	5,58	6,12	19,73	93,6	156,08	№44
	Кофе на молоке	150/180	2,5	2,87	17,73	89,9	106,8	№253
	Батон с маслом с сыром	20/4,30/6	3.01/0,048	0.29/4,35	14.04/0,078	46,2/26,4	69.3/39,66	
итого		294/416				256,1	371,84	
2-й завтрак:	Фрукты	100	0,04	0,4	9,8	45		

итого		100				45		
Обед:	Борщ	150/200	1,54	5,07	8,04	62,49	83,33	№25
	Домашнее жаркое	160/220	24,76	19,98	28,29	285,1	392,02	№153
	Компот	150/180	0,14	-	13,49	45,4	54,57	
	Хлеб пшеничный и ржаной	25/30.30/37	2,28/2.3	0,27/0.45	14,01/15.2	37,75/61,8	69,3/76.3	
итого		515/667				492,54	675,52	
полдник:	Кефир	150/180	5.4	4.5	7.38	76,5	91.8	№240
	Ватрушки с фруктовым фаршем	60/70	7,08	2,63	41,81	187,7	219,07	№289
итого		210/250				264,2	310,87	
ИТОГО 10 часовые						1057,84	1403,23	
Ужин	Запеканка овощная	150/200	9,11	20,41	44,29	297,9	397,29	№62
	Хлеб пшеничный	15/20	1,52	0,18	9,34	34,65	46,2	
	Чай с молоком	150/180	22,51	2,29	11,94	65,4	78,52	№262
итого		315/400				397,95	522,01	
Итого за 8-й день 12 часовые						1455,79	1925,24	
</								

итого		100				45		
Обед:	Домашняя лапша на кур бульоне	150/200	1,96	3,91	11,13	65,6	87,5	№47
	Картофельное пюре	100/150	3,19	6,06	23,29	106,9	160,45	№206
	Курица в соусе	60/70	20,12	24,2	3,1	267,0	311,6	№179
	Компот	150/180	0,14	-	13,49	45,47	54,57	№240
	Хлеб пшеничный и ржаной	15/20	1,52	0,18	9,34	34,65	46,2	
		475/620				519,62	759,72	
полдник	Шанежка со сметаной	60/70	5,53	6,58	38,85	203,82	237,8	№290
	Ряженка	150/180	5.4	4.5	7.38	76,5	91.8	№120
итого		210/250				280,32	329,6	
ИТОГО: 10 часовые						1143,73	1577,24	
Ужин:	Каша гречневая молочная	120/200	7,94	8,21	35,13	147,7	246,17	№86
	Хлеб пшеничный	15/20	1,52	0,18	9,34	34,65	46,2	
	Чай с молоком	150/180	22,51	2,29	11,94	65,4	78,52	№262
итого		285/400				247,75	370,89	
Итого за 9-й день 12 часовые						1391,48	1948,13	
День 10								
Завтрак:	Икра свекольная	45/60	0,66	4,28	6,47	51,7	69	№291
	омлет	80/100	8,9	13,89	2,34	136,1	170,23	№110
	Кофейный напиток	150/180	2,5	2,87	17,73	88,9	106,8	№253

	Батон с маслом	20/4,30/6	3.01/0,048	0.29/4,35	14.04/0,078	46,2/26,4	69.3/39,66	
итого		299/376				349,3	454,99	
2-й завтрак:	Фрукты	100	0,04	0,4	9,8	45		
итого		100				45		
Обед:	Рассольник ленинградский	150/200	4,02	9,04	25,9	89,7	119,68	№33
	Тефтели рыбные	60/70	7,15	5,39	9,1	103,6	120,9	№146
	Картофельное пюре	100/150	3,19	6,06	23,29	106,9	160,45	№206
	Компот	150/180	0,14	-	13,49	45,47	54,57	№240
	Хлеб пшеничный и ржаной	25/30.30/37	2,28/2.3	0,27/0.45	14,01/15.2	37,75/61,8	69,3/76.3	
итого		515/667				445,22	601,2	
полдник	Сдоба	50/70	5,53	6,58	38,85	169,8	237,8	
	Кефир	150/180	5.4	4.5	7.38	76,5	91.8	№102
Итого		200/250				246,3	329,6	
ИТОГО:10 часовые						1085,82	1430,79	
Ужин:	Запеканка капустная	150/200	10,93	24,76	38,79	316,29	421,72	№61
	Хлеб пшеничный	15/20	1,52	0,18	9,34	34,65	46,2	
	Чай с молоком	150/180	22,51	2,29	11,94	65,4	78,52	№262
		315/400				416,34	546,44	
Итого за 10-й день						1502,16	1977,23	
Среднее значение за период								

