

Утверждаю:

И.о.директора ГБОУ СО "Березовская школа"
/Ачимова Л.В./



Примерное меню на 2025-2026 учебный год

Старшая школа

1 неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" жидкая	200	6.8	10.0	25.3	217.9	0.1	1.3	0.1	0.3	156.4	54.8	195.1	2.7	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	16.2	99.5	0.0	0.6	0.0	0.0	112.5	18.6	84.6	1.4	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	4.6	21.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	0.0	0.2		2008
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	30	2.3	0.8	15.2	76.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
ЯБЛОКО (150)	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.0	15.0	0.0	0.9	24.0	12.0	16.5	3.3		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ) (15)	15	6.9	8.9	0.0	109.0	0.0	0.0	0.1	0.2	264.0	11.0	150.0	0.3	14	2008
Итого за прием пищи:	605	20.4	22.8	76.0	595.3	0.1	16.9	0.1	1.4	563.5	96.4	446.2	7.9		
Обед															
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ (200)	200	15.6	41.9	39.7	598.5	0.3	1.3	0.8	6.8	37.2	54.1	204.7	2.2	265/2	2011
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЧЕСНОКОМ (ОВОЩИ ОЧИЩ.) (100)	100	1.6	5.1	6.9	80.0	0.0	39.0	0.0	2.4	52.0	15.0	27.0	0.7	35/2	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (250/25)	250/25	7.5	7.1	18.0	166.3	0.1	9.1	0.2	0.5	28.1	33.8	111.4	1.8	104/1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.4	70.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
Итого за прием пищи:	805	28.0	54.6	98.6	999.0	0.4	51.0	1.0	9.7	129.9	110.1	355.7	7.2		
Всего за день:		48.4	77.4	174.6	1 594.3	0.6	67.9	1.2	11.1	693.4	206.5	801.9	15.1		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг			Fe, мг	
Завтрак																
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	30	2.3	0.8	15.2	76.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ (ОВОЩИ ОЧИЩ.) (100)	100	1.2	5.1	11.6	98.6	0.1	4.8	2.4	2.7	49.1	36.5	52.9	1.0	41/1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	4.6	21.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	0.0	0.2			2008
ЙОГУРТ	200	5.4	4.9	8.7	109.6	0.1	0.6	0.1	0.0	204.0	22.4	152.0	0.0			2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (150/25 с джемом)	150/25	27.0	18.7	43.2	452.2	0.1	4.3	0.1	0.7	214.5	34.5	276.2	1.0	223/2		2011
Итого за прием пищи:	515	36.6	29.6	83.3	758.8	0.3	9.7	2.6	3.4	474.2	93.4	481.1	2.2			
Обед																
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.5	25.7	176.3	0.2	12.5	0.0	0.3	46.4	35.2	101.7	1.4	128		2011
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360 (60)	60	0.4	2.4	2.5	33.8	0.0	0.0	0.0	0.1	5.9	1.4	4.4	0.0	360		2008
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0.2	0.0	0.4	3.3	0.0	1.3	0.0	0.0	5.8	3.5	6.0	0.2			2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (280)	250/30	11.3	5.8	3.6	112.6	0.1	1.9	0.2	0.2	28.1	24.4	116.4	0.6	97/2		2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (60/30)	60/30	16.1	10.9	3.4	199.2	0.2	12.5	5.7	1.3	19.4	16.6	236.5	5.2	256/2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.4	70.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.0	0.0	0.0	0.0	8.5	1.8	0.0	0.0	349		2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ) 45	45	3.4	4.4	33.5	187.7	0.0	0.0	0.0	0.0	13.1	9.0	40.5	0.9			2008
Итого за прием пищи:	910	37.5	30.3	99.0	845.6	0.5	28.2	5.9	1.9	127.2	91.9	505.5	8.3			
Всего за день:		74.1	59.9	182.3	1 604.4	0.8	37.9	8.5	5.3	601.4	185.3	986.6	10.5			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАКАО С МОЛОКОМ (200)	200	3.9	4.1	16.5	120.3	0.0	0.6	0.0	0.0	131.0	23.0	101.1	0.6	382	2011
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (200)	200	4.9	8.6	29.9	216.9	0.0	0.5	0.0	0.2	112.3	25.5	115.0	0.4	189	2008
ЯБЛОКО (150)	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.0	15.0	0.0	0.9	24.0	12.0	16.5	3.3		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	4.6	21.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	0.0	0.2		2008
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	30	2.3	0.8	15.2	76.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
СЫР (ПОРЦИЯМИ) (15)	15	6.9	8.9	0.0	109.0	0.0	0.0	0.1	0.2	264.0	11.0	150.0	0.3	14	2008
Итого за прием пищи:	605	19.3	23.1	80.9	615.1	0.0	16.1	0.1	1.3	537.9	71.5	382.6	4.8		
Обед															
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (250/25/10)	250/25/10	7.4	7.1	10.3	136.1	0.0	8.2	0.2	0.4	41.7	25.5	88.7	1.4	98/1	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (100)	100	28.2	25.4	17.3	412.8	0.1	1.2	0.1	0.5	45.2	26.5	217.4	1.6	294/1	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (180)	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.0	0.0	0.0	0.4	13.2	31.2	93.6	0.7	323	2008
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360 (60)	60	0.4	2.4	2.5	33.8	0.0	0.0	0.0	0.1	5.9	1.4	4.4	0.0	360	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ (100гр)	100	1.5	5.9	6.5	85.1	0.0	3.4	0.0	2.7	27.3	16.9	35.8	1.0	55	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.4	70.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
Итого за прием пищи:	955	45.1	46.8	115.8	1 069.2	0.1	14.4	0.3	4.1	145.9	108.7	452.5	7.2		
Всего за день:		64.4	69.9	196.7	1 684.3	0.2	30.5	0.4	5.4	683.8	180.2	835.1	12.0		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (100) ОЧИЩ ОВОЩИ	100	3.6	10.2	7.8	137.0	0.1	8.0	0.5	4.6	20.0	20.0	46.0	0.9	30/1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (200)	200	0.4	0.0	11.7	49.7	0.0	1.4	0.0	0.0	24.8	10.8	14.2	1.4	377	2011
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	30	2.3	0.8	15.2	76.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
АПЕЛЬСИН (220)	220	2.0	0.4	17.8	94.6	0.1	132.0	0.0	0.5	74.8	28.6	50.6	0.7		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	4.6	21.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	0.0	0.2		2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (150)	150	14.8	24.5	2.7	289.8	0.1	0.2	0.4	2.5	102.0	16.8	222.1	2.4	214/2	2008
Итого за прием пищи:	710	23.8	36.0	59.8	669.5	0.3	141.6	0.9	7.6	228.2	76.2	332.9	5.6		
Обед															
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (25)	25	0.8	0.1	1.6	9.7	0.0	1.0	0.0	0.3	4.5	4.8	14.0	0.2	к/к	к/к
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (200)	200	3.7	14.8	19.2	232.1	0.1	14.5	0.7	0.6	60.4	33.4	81.2	1.5	143	2011
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5.6	5.8	21.3	160.8	0.1	0.6	0.0	0.4	140.3	18.2	107.0	0.5	112	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	26.4	108.0	0.0	3.0	0.0	0.4	5.0	2.0	3.0	1.0	438	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.4	70.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНый 100	100	19.8	23.0	8.2	321.7	0.1	0.0	0.0	5.4	18.0	32.0	205.8	4.0	271/2	2008
Итого за прием пищи:	805	32.3	44.1	91.1	903.1	0.3	19.1	0.7	7.1	228.2	90.4	411.0	7.2		
Всего за день:		56.1	80.1	150.9	1 572.6	0.6	160.7	1.6	14.7	456.4	166.6	743.9	12.8		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.1	9.2	34.8	251.4	0.2	0.5	0.0	1.1	115.4	40.6	153.3	1.2	189	2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ (ОВОЩИ ОЧИЩ.) (100)	100	1.2	5.1	11.6	98.6	0.1	4.8	2.4	2.7	49.1	36.5	52.9	1.0	41/1	2008
ЙОГУРТ	200	5.4	4.9	8.7	109.6	0.1	0.6	0.1	0.0	204.0	22.4	152.0	0.0		2008
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	30	2.3	0.8	15.2	76.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	4.6	21.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	0.0	0.2		2008
Итого за прием пищи:	540	16.7	20.1	74.9	558.0	0.4	5.9	2.5	3.8	375.1	99.5	358.2	2.4		
Обед															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК) 45	45	2.6	2.0	32.8	159.8	0.0	0.0	0.0	0.0	4.5	3.7	20.3	0.4		2008
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (ГОРБУША) (115)	115	25.2	20.9	8.9	325.1	0.2	0.7	0.1	0.6	86.3	37.5	262.3	1.1	268/1	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ИНДЕЙКОЙ 250/25/10	250/25/10	10.1	12.1	13.8	209.1	0.0	8.8	0.2	0.4	55.9	33.5	125.9	1.8	82/4	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3.8	8.5	31.1	215.7	0.2	15.7	0.1	0.4	18.5	40.6	103.8	1.8	125	2011
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (25)	25	0.8	0.1	1.6	9.7	0.0	1.0	0.0	0.3	4.5	4.8	14.0	0.2	к/к	к/к
СОУС ТОМАТНЫЙ №348 (60)	60	0.7	2.8	4.3	47.8	0.0	1.7	0.1	0.2	8.9	6.6	11.1	0.2	348	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.4	70.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
Итого за прием пищи:	958	46.5	46.9	126.5	1 121.4	0.4	29.5	0.5	1.9	191.2	133.9	550.0	8.0		
Всего за день:		63.2	67.0	201.4	1 679.4	0.8	35.4	3.0	5.7	566.3	233.4	908.2	10.4		