

Утверждаю:

И.о. директора ГБОУ СО «Березовская школа»
Л.В. /



Примерное меню на 2025-2026 учебный год

Старшая школа

2 неделя

6 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															
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	3.1	16.1	105.3	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
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.1	8.6	33.9	242.3	0.1	0.5	0.0	0.1	119.9	32.6	163.0	1.6	189	2008
Итого за прием пищи:	605	20.7	22.1	84.5	625.5	0.1	16.1	0.1	1.2	527.0	74.2	414.1	6.8		
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
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	60	0.8	2.8	4.4	48.0	0.0	1.7	0.1	0.2	9.2	6.7	11.4	0.2	348	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 250/25/10	250/25/10	9.6	10.1	16.5	198.5	0.1	6.3	0.2	0.5	39.3	32.3	120.5	1.9	91/2	2008
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
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 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	35/3	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (65/35)	65/35	17.4	11.6	3.3	212.2	0.2	13.6	6.1	1.4	19.8	17.7	255.3	5.6	256	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
Итого за прием пищи:	955	37.0	35.6	110.3	940.1	0.4	62.2	6.5	4.9	146.1	110.1	520.4	11.6		
Всего за день:		57.7	57.7	194.8	1 565.6	0.5	78.3	6.6	6.1	673.1	184.3	934.5	18.4		

7 день

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	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
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
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		
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	43.0	452.1	0.1	4.3	0.1	0.5	212.5	31.7	269.1	0.8	223/2	2011
Итого за прием пищи:	515	36.6	29.6	83.1	758.7	0.3	9.7	2.6	3.2	472.2	90.6	474.0	2.0		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/25	12.9	10.7	18.8	223.6	0.3	4.6	0.2	2.3	43.8	39.8	139.0	2.9	99	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.5	25.7	176.3	0.2	12.5	0.0	0.3	48.0	35.3	102.1	1.5	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
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
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (МИНТАЙ) 100 гр	100	14.8	5.7	0.6	112.1	0.1	0.5	0.1	0.3	44.4	49.4	211.6	0.8	227/2	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
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ (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
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:	990	39.1	35.9	117.5	951.3	0.6	21.0	0.3	5.7	191.0	153.6	533.4	7.1		
Всего за день:		75.7	65.5	200.6	1 710.0	0.9	30.7	2.9	8.9	663.2	244.2	1 007.4	9.1		

8 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																
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.9	4.1	16.5	120.3	0.0	0.6	0.0	0.0	130.9	23.0	101.0	0.6	382	2011	
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (200)	200	7.1	9.3	34.9	251.6	0.2	0.5	0.0	1.1	112.9	40.2	153.4	1.2	189/2	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			
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	21.5	23.8	85.9	649.8	0.2	16.1	0.1	2.2	538.4	86.2	420.9	5.6			
Обед																
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	
СУП КУРИНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250/25	250/25	8.0	7.2	15.2	158.1	0.0	0.8	0.2	0.7	29.0	15.3	72.5	1.0	94/1	2008	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (180)	180	4.4	5.6	46.3	253.4	0.1	0.0	0.0	0.4	11.2	29.4	89.2	0.6	305/1	2011	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (100)	100	28.3	24.3	0.3	334.2	0.1	1.3	0.1	0.5	27.2	27.4	227.6	1.9	288	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	
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	
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:	870	44.6	40.0	98.7	937.0	0.2	5.0	0.3	1.7	91.7	84.2	412.3	6.2			
Всего за день:		66.1	63.8	184.6	1 586.8	0.4	21.1	0.4	3.9	630.1	170.4	833.2	11.8			

9 день

9 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															
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
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (100) (ОЧИЩ ОВОЩИ)	100	1.4	10.1	6.6	123.0	0.0	15.0	0.3	4.6	38.0	19.0	36.0	1.0	51/1	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
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		2008
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
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	21.6	35.9	58.6	655.5	0.2	148.6	0.7	7.6	246.2	75.2	322.9	5.7		
Обед															
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	0.0	200.0	0.2	0.0	13.0	3.0	3.0	1.0	441	2008
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
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (100)	100	14.2	14.6	8.4	226.0	0.0	0.0	0.0	0.6	10.0	18.0	142.0	2.0	288	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180)	180	6.5	5.6	37.0	225.0	0.1	0.0	0.0	0.9	4.6	8.1	41.8	0.9	209	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
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
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
Итого за прием пищи:	875	36.5	29.5	93.7	794.9	0.2	204.6	0.5	2.2	69.1	64.9	328.3	4.9		
Всего за день:		58.1	65.4	152.3	1 450.4	0.4	353.2	1.1	9.8	315.3	140.1	651.2	10.6		

10 день

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	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
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
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		
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (200)	200	5.9	8.0	26.7	202.5	0.1	1.3	0.1	0.7	136.7	19.4	113.5	1.3	189	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
Итого за прием пищи:	540	15.5	18.9	66.8	509.1	0.3	6.7	2.6	3.4	396.4	78.3	318.4	2.5		
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
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (220) (СВИНИНА)	220	24.7	23.6	19.6	389.4	0.2	7.3	0.0	3.2	30.7	52.7	278.2	4.4	258/1	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5.7	4.9	21.7	155.0	0.1	1.0	0.0	0.3	149.0	19.0	124.0	1.5	112	2008
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
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
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:	770	37.1	31.1	109.7	868.1	0.2	10.9	0.0	3.8	201.3	87.4	449.1	9.0		
Всего за день:		52.7	50.0	176.5	1 377.3	0.5	17.6	2.6	7.2	597.8	165.7	767.5	11.5		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	616,5	656,7	1814,8	15825,0	5,6	833,4	28,3	78,0	5880,8	1876,7	8469,5	122,2
Среднее значение за период	61,7	65,7	181,5	1 582,5	0,6	83,3	2,8	7,8	588,1	187,7	847,0	12,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,6	37,4	47,1									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
11-17 лет	595	889