

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Карабашево:
_____ Т.А.Мухаметова



**Меню для организации горячего питания обучающимся за счет родительских
взносов
в 2025-2026 учебном году**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для организации горячего питания обучающихся за счет родительских взносов в 2025-2026 учебном году

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
197	Макаронные изделия отварные	200	7,175	5,288	47,825	272,163	0,000	0,000	28,125	0,063	1,500	1,875	0,038	0,013
126	Биточки рубленные из мяса птицы с соусом томатным	110	11,580	5,390	13,530	150,300	0,030	0,250	73,500	0,210	8,440	15,170	5,470	0,310
225	Соус томатный-50	50	0,570	2,280	3,560	36,560	0,010	0,250	73,500	0,070	2,230	4,850	1,620	0,060
273	Чай с лимоном 200	200	0,140	0,030	10,220	42,890		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)15	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
Итого за завтрак		610	22,732	13,488	98,535	614,913	0,090	3,300	175,125	0,536	19,770	46,435	13,501	1,219

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
10	Салат из белокочанной капусты,моркови и кукурузы-100	100	2,350	6,983	11,300	108,833	0,017	1,000	300,000	3,000	4,400	14,533	7,350	0,150
186	Каша рисовая молочная вязкая -200	200	5,632	7,514	40,995	252,800	0,043	0,314	44,865	0,054	132,659	95,676	14,886	0,195
82	Борщ из капусты с картофелем и сметаной	250	1,882	5,824	12,804	111,667	0,059	22,520	202,961	2,343	40,529	51,637	23,716	1,118
707	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200	0,020	0,800	0,000		32,600	29,200	21,000	0,700
1	Хлеб ржаной,обогаченный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб пшеничный,обогаченный	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733

	витаминами													
Итого за завтрак		800	13,911	20,881	118,599	711,500	0,189	24,634	547,826	5,580	214,688	214,046	72,486	2,929

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
24	Салат из свеклы с растительным маслом 60	100	1,650	8,333	9,900	118,933	0,000	0,000	0,000	3,667	6,133	1,417	0,367	0,050
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610	0,360	0,000	23,110	0,710	17,910	0,010	167,650	5,630
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530								
265	Соус томатный	40	0,213	1,463	2,088	22,411								
271	Чай с сахаром 200	200	0,080	0,020	10,010	40,510					0,300			0,030
1	Хлеб ржаной,обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
Итого за завтрак		650	24,049	28,716	101,808	760,994	0,410	0,000	23,110	4,560	28,843	24,427	173,550	6,477

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
196	Каша молочная "Дружба"	250	7,890	9,540	44,260	294,580	0,150	0,380	54,130	0,140	159,940	173,750	38,460	0,840
215	Запеканка из творога со сгущенным молоком70/15	85	16,439	6,862	19,006	206,454	0,051	0,459	40,137	0,227	149,574	184,363	21,890	0,465
266	Какао на молоке	200	9,200	7,100	11,030	148,460	0,090	2,600	44,420	0,240	257,920	271,700	87,500	3,280
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)15	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733

Итого за завтрак	585	36,796	24,002	97,696	762,494	0,341	3,439	138,687	0,790	571,934	652,813	153,383	5,352
------------------	-----	--------	--------	--------	---------	-------	-------	---------	-------	---------	---------	---------	-------

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
16	Салат из моркови	100	1,100	5,083	15,850	114,600	0,050	4,250	1700,000	2,533	23,250	46,850	32,300	0,633
133	Картофельное пюре, 200	200	5,06667	6,44	22,8933	167,54667	0,0133	0,0933	36,13333	0,06667	38,4	29,6	4,333333	0,04
92	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом	100	11,400	10,630	18,690	216,610	0,090	0,270	76,300	0,700	42,310	124,640	25,850	1,220
287	Напиток "Витощка" витаминный-200	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,080	5,600	34,000	0,660	50,000		2,800	
1	Хлеб ржаной,обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
Итого за завтрак		650	20,833	22,653	82,333	614,957	0,283	10,213	1846,433	4,143	158,460	224,090	70,817	2,660

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
24	Салат из свеклы с растительным маслом 60	100	1,650	8,333	9,900	118,933	0,000	0,000	0,000	3,667	6,133	1,417	0,367	0,050
123	Плов из птицы	250	13,560	28,360	67,560	577,530	0,062	2,650	325,000	7,250	21,287	0,000	20,670	1,212
259	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,650	12,400	71,400	0,020	0,150	10,000		60,300	45,000	7,000	0,080
3	Хлеб ржаной,обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
1	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
Итого за завтрак		600	20,127	38,843	113,260	880,863	0,132	2,800	335,000	11,100	92,220	69,417	33,570	2,109

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
ДО7ХЕ19	Каша пшенная молочная-200	200	7,467	8,800	35,200	249,333	0,173	0,533	0,000	0,000	129,200	0,000	0,000	1,173
63 и 39	Суп картофельный с бобовыми и гречкой, фрикадельками	285	18,190	13,710	37,960	353,470	0,260	10,780	256,960	2,410	124,340	1,450	45,880	1,900
266	Какао на молоке	200	9,200	7,100	11,030	148,460	0,090	2,600	44,420	0,240	257,920	271,700	87,500	3,280
1	Хлеб ржаной,обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
Итого за завтрак		735	38,123	30,110	107,590	864,263	0,573	13,913	301,380	2,833	515,960	296,150	138,913	7,120

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610	0,360		23,105	0,710	17,905	251,181	167,65	5,630
439	Филе грудки,припущенное с овощами 50/50г	100	5,190	13,260	5,510	162,980	0,030	0,440	40,000	2,650	8,640	2,380	8,750	0,640
287	Напиток "Витошка" витаминный-200	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,080	5,600	34,000	0,660	50,000		2,800	
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
1	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
Итого за завтрак		550	19,057	19,980	78,320	568,790	0,520	6,040	97,105	4,203	81,045	276,561	184,731	7,037

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
18	Салат из моркови и яблока	100	0,933	3,483	9,767	75,417	0,050	5,250	1301,000	1,767	26,983	39,267	26,867	0,950
205	Макароны,запеченные с сыром-	200	10,541	17,859	41,235	372,859	0,000	0,000	79,412	0,176	8,565	6,176	0,353	0,071
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530								
264	Соус томатный	40	0,213	1,467	2,093	22,467	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
275	Кофейный напиток	200	2,910	3,210	14,730	100,280	0,040	0,300	20,000		120,370	90,000	14,020	0,130
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)15	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
Итого за завтрак		650	26,105	38,699	99,725	860,552	0,140	5,550	1400,412	2,126	160,418	158,443	46,773	1,917

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
6	Салат из белокочанной капусты, моркови кукурузы 100	100	2,35	6,98	11,30	108,83	0,02	1,00	300,00	3,00	4,40	14,53	7,35	0,15
133	Картофельное пюре, 200	200	5,06667	6,44	22,8933	167,54667	0,0133	0,0933	36,13333	0,06667	38,4	29,6	4,33	0,04
83	Котлета рыбная	60	7,470	9,570	9,600	154,900	0,040	22,160	25,300	2,490	22,160	30,340	8,110	0,420
707	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200	0,020	0,800	0,000		32,600	29,200	21,000	0,700
1	Хлеб ржаной,обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
Итого за завтрак		610	18,933	23,553	97,293	669,480	0,140	24,053	361,433	5,740	102,060	126,673	46,323	2,077