



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора

с. Тастуба

С.Л.Лемяцких

МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ

для обучающихся с 12 до 18 лет

МБОУ СОШ с. Тастуба

на 2025-2026 учебный год

сезон весна - лето

Название меню: Весна - Лето 2025-2026 вариант 12-18

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы

Срок действия меню: 01.03.2026 - 31.05.2026

Утверждаю



п/п	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Энергети ческая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D рети. мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Понедельник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
В	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,9	6,7	32,3	217,6	0,15	0,14	28,24	0,07	0,51	40,87	188,45	134,16	40,05	157,08	1,02	10,58	2,7	30,66
З	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,96	8,85	0	107,5	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
бгн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0	0,17	0	0,02	0,4	11,87	64,18	2,18	4,09	0,42	0	0	0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5	4	32,8	186,6	0,12	0,05	0	0	0	171	87,6	13,8	19,8	60,6	1,32	0	0	0
м.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
	Итого за Завтрак	590	19,36	19,95	80,1	577,5	0,31	0,27	85,41	0,26	10,67	400,27	583,52	404,14	78,03	332,77	5,16	12,58	5,9	38,66
	Обед																			
с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,05	6,17	6,6	90,1	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45
	Котлета Новинка	100	12	8,8	7,7	157,8	0,06	0,07	14,69	0	1,11	325,03	153,77	17,7	13,91	101,56	0,95	38,9	0,62	0
г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	0,08	0,03	24,48	0,12	0	198,71	71,73	141,11	9,59	54,27	0,98	27,69	0,08	15,89
	Напиток чайный "Витаминный"	200	0	0	12,6	50,4	0	0	18	0	0,05	0,19	3,34	67,11	0,19	0,34	0,04	0,01	0	1,22
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	100	8,3	6,6	54,6	311	0,2	0,08	0	0	0	285	146	23	33	101	2,2	0	0	0
	Итого за Обед	850	29,45	28,17	125,2	871,7	0,37	0,22	188,35	0,12	14,62	932,08	604,84	295,76	73,1	295,89	4,77	85,66	1,12	35,56
	Итого за день	1440	48,81	48,12	205,3	1449,2	0,68	0,49	273,76	0,38	25,29	1332,35	1188,36	699,9	151,13	628,66	9,93	98,24	7,02	74,22

Название меню: Весна - Лето 2025-2026 вариант 12-18

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы

Срок действия меню: 01.03.2026 - 31.05.2026



п/п	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Энергети ческая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D рети. мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Вторник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
Ок	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	0,15	0,18	23,93	0,05	0,5	332,02	237,33	131,91	78	175,38	2,34	49,89	3,63	28,05
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	115	20,7	8,5	23,4	251,6	0,049	0,27	41,4	0,098	0,19	140,6	164,2	197,1	26,9	226,7	0,59	20	26,2	38,4
	Чай фруктовый "Шиповник"	200	0	0	12,6	50,4	0	0	18	0	0,05	0,19	3,34	67,11	0,19	0,34	0,04	0,01	0	1,22
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4,2	3,3	27,3	155,5	0,1	0,04	0	0	0	142,5	73	11,5	16,5	50,5	1,1	0	0	0
	Итого за Завтрак	565	32	17,6	90	644,8	0,299	0,49	83,33	0,148	0,74	615,31	477,87	407,62	121,59	452,92	4,07	69,9	29,83	67,67
	Обед																			
Вз	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	0,03	1,14	0	3,8	131,28	227,11	32,01	18,25	35,84	1,17	19,98	0,59	19
1с	Суп крестьянский с крупой	250	2,2	6,29	13,53	119,5	0,04	0,04	129,11	0	8,03	120,86	244,27	31,94	19,16	50,49	0,62	19,22	1,56	25,85
м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	0,14	0,19	27,26	0,08	9,54	290,85	820,62	26,19	44,56	230,74	3,44	44,88	0,4	99,23
н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	100	8,3	6,6	54,6	311	0,2	0,08	0	0	0	285	146	23	33	101	2,2	0	0	0
	Итого за Обед	850	32,1	36,29	99,53	852,4	0,39	0,35	157,89	0,08	22,53	829,25	1468,23	180,14	119,53	426,59	8,2	84,09	2,57	144,8
	Итого за день	1415	64,1	53,89	189,53	1497,2	0,689	0,84	241,22	0,228	23,27	1444,56	1946,1	587,76	241,12	879,51	12,27	153,99	32,4	212,5

Название меню: Весна - Лето 2025-2026 вариант 12-18

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы

Срок действия меню: 01.03.2026 - 31.05.2026



Срок действия меню: 01.03.2020 - 31.03.2020																				
п/п	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рети.	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Среда, 1 неделя																			
	Завтрак																			
Эк	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8,2	11,2	32,4	263	0,17	0,18	41,52	0,13	0,57	343,85	256,45	158,33	62,97	214,95	1,52	52,54	13,21	42,08
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
Эк	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5	4	32,8	186,6	0,12	0,05	0	0	0	171	87,6	13,8	19,8	60,6	1,32	0	0	0
	Сок яблочный	200	0,1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Итого за Завтрак		660	17,2	18,3	96,6	622,2	0,34	0,38	54,81	0,13	5,09	565,4	768,03	334,45	121,44	396,34	6,7	61,54	14,97	62,08
	Обед																			
Эк	Салат Мазайка	100	1,71	7,6	10,36	116,5	0,068	0,062	650,463	0	10,527	962,555	317,63	32,014	26,193	52,833	0,782	70,004	0,232	32,02
Эк	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,62	1,94	18,94	104	0,08	0,05	121,44	0	6,61	115,31	395,16	14,96	21,05	55,57	0,89	19,7	0,23	33,4
Эк	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	0,09	0,08	147	0	2,36	290,87	383,25	75,42	108,33	233,51	2,01	39,77	27,53	169,3
	Кисель витаминизированный "Шиповниковый"	200	0	0	17,5	69,9	0,17	0,22	62,4	0	8	0	0	58,52	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6,6	5,3	43,7	248,8	0,16	0,06	0	0	0	228	116,8	18,4	26,4	80,8	1,76	0	0	0
Итого за Обед		830	38,13	22,94	123,7	853,8	0,568	0,472	981,303	0	27,497	1596,74	1212,84	199,314	181,973	422,713	5,442	129,474	27,992	234,7
Итого за день		1490	55,33	41,24	220,3	1476	0,908	0,852	1036,11	0,13	32,587	2162,14	1980,87	533,764	303,413	819,053	12,14	191,014	42,962	296,8

Название меню: Весна - Лето 2025-2026 вариант 12-18

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы

Срок действия меню: 01.03.2026 - 31.05.2026



Утверждаю

ты	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Энергети ческая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D рети. мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Четверг, 1 неделя																			
	Завтрак																			
1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,16	26,38	0,05	0,61	342,32	169,7	148,78	27,96	134,28	0,41	51,05	6,2	39,11
о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
н	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,68	81,35	103,48	9,92	46,33	0,78	4,5	0,88	10
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6,6	5,3	43,7	248,8	0,16	0,06	0	0	0	228	116,8	18,4	26,4	80,8	1,76	0	0	0
м	Печенье	30	2,13	2,75	18	109,5	0,02	0,02	3,3	0	0	99	33	8,7	6	27	0,63	0	0	0
	Итого за Завтрак	550	20,43	18,55	99,3	650,3	0,26	0,45	98,98	0,93	0,91	729,74	447,33	298,72	74,46	355,23	4,45	63,55	17,89	71,11
	Обед																			
с	Рассольник Ленинградский	250	2,41	6,39	16,53	133,4	0,08	0,06	129,92	0	6,93	245,99	418,69	26,35	24,64	64,24	0,89	20,75	0,94	35,35
	Гуляш из курицы	100	22,7	4,6	3,3	145,5	0,06	0,07	163,47	0,06	1,5	342,67	287,7	50,14	81	163,35	1,44	46,91	20,26	140
г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	0,29	0,16	25,58	0,12	0	199,26	292,48	62,15	160,21	241,32	5,4	29,7	4,69	21,41
н	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0	0,17	0	0,02	0,4	11,87	64,18	2,18	4,09	0,42	0	0	0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6,6	5,3	43,7	248,8	0,16	0,06	0	0	0	228	116,8	18,4	26,4	80,8	1,76	0	0	0
	Итого за Обед	830	42,81	24,79	116,63	860,7	0,59	0,35	319,14	0,18	8,45	1016,32	1127,54	221,22	294,43	553,8	9,91	97,36	25,89	196,8
	Итого за день	1380	63,24	43,34	215,93	1511	0,85	0,8	418,12	1,11	9,36	1746,06	1574,87	519,94	368,89	909,03	14,36	160,91	43,78	267,9

Название меню: Весна - Лето 2025-2026 вариант 12-18

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы

Срок действия меню: 01.03.2026 - 31.05.2026

Утверждаю



Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рети.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Пятница, 1 неделя																			
Завтрак																			
Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8	0,07	0,15	34,62	0,07	0,52	334,92	171,38	137,93	22,81	118,19	1,07	49	7,79	20,14
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6,6	5,3	43,7	248,8	0,16	0,06	0	0	0	228	116,8	18,4	26,4	80,8	1,76	0	0	0
Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
Итого за Завтрак	580	14,2	11,7	104,3	579	0,27	0,27	55	0,07	11,68	595,18	666,41	231,33	95,77	235,51	4,2	49,06	8,81	23,04
Обед																			
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,13	6,21	12,13	112,8	0,04	0,05	168,33	0	8,46	133,78	330,78	42,1	24,03	53,29	1,09	21,45	0,49	28,28
Куриное филе под овощами	100	21,4	7,9	3,5	171	0,06	0,1	233,57	0,1	1,13	436,48	249,18	133,92	73,03	198,88	1,25	46,58	17,77	116,5
Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	0,16	0,14	31,73	0,12	13,61	215,71	833,1	52,65	37,64	112,63	1,38	37,95	1,04	57,05
Чай фруктовый "Шиповник"	200	0	0	12,6	50,4	0	0	18	0	0,05	0,19	3,34	67,11	0,19	0,34	0,04	0,01	0	1,22
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5	4	32,8	186,6	0,12	0,05	0	0	0	171	87,6	13,8	19,8	60,6	1,32	0	0	0
Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7	0,02	0,02	3,3	0	0	99	33	8,7	6	27	0,63	0	0	0
Итого за Обед	840	35,93	28,11	109,73	831,3	0,4	0,36	454,93	0,22	23,25	1056,16	1537	318,28	160,69	452,74	5,71	105,99	19,3	203,1
Итого за день	1420	50,13	39,81	214,03	1410,3	0,67	0,63	509,93	0,29	34,93	1651,34	2203,41	549,61	256,46	688,25	9,91	155,05	28,11	226,1



Название меню: Весна - Лето 2025-2026 вариант 12-18

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы

Срок действия меню: 01.03.2026 - 31.05.2026

Утверждаю

У	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Энергети ческая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D ретинол мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Понедельник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	0,07	0,14	27,16	0,07	0,53	335,75	156,71	137,29	27,08	123,7	0,52	49,89	4,09	31,12
а	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,96	8,85	0	107,5	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
н	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0	0,17	0	0,02	0,4	11,87	64,18	2,18	4,09	0,42	0	0	0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6,6	5,3	43,7	248,8	0,16	0,06	0	0	0	228	116,8	18,4	26,4	80,8	1,76	0	0	0
а	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
	Итого за Завтрак	610	19,06	20,45	82,7	591	0,27	0,28	84,33	0,26	10,69	752,15	580,98	411,87	71,66	319,59	5,1	51,89	7,29	39,12
	Обед																			
с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,05	6,17	6,6	90,1	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45
	Котлета Новинка	100	12	8,8	7,7	157,8	0,06	0,07	14,69	0	1,11	325,03	153,77	17,7	13,91	101,56	0,95	38,9	0,62	0
	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	0,08	0,03	24,48	0,12	0	198,71	71,73	141,11	9,59	54,27	0,98	27,69	0,08	15,89
	Напиток чайный "Витаминный"	200	0	0	12,6	50,4	0	0	18	0	0,05	0,19	3,34	67,11	0,19	0,34	0,04	0,01	0	1,22
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	100	8,3	6,6	54,6	311	0,2	0,08	0	0	0	285	146	23	33	101	2,2	0	0	0
	Итого за Обед	850	29,45	28,17	125,2	871,7	0,37	0,22	188,35	0,12	14,62	932,08	604,84	295,76	73,1	295,89	4,77	85,66	1,12	35,56
	Итого за день	1460	48,51	48,62	207,9	1462,7	0,64	0,5	272,68	0,38	25,31	1684,23	1185,82	707,63	144,76	615,48	9,87	137,55	8,41	74,68

Название меню: Весна - Лето 2025-2026 вариант 12-18

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы

Срок действия меню: 01.03.2026 - 31.05.2026

Утверждаю



Формулы расчета: 01.03.2020 - 31.03.2020																			
Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рети.	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Вторник, 2 неделя																			
Завтрак																			
Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	0,15	0,18	23,93	0,05	0,5	332,02	237,33	131,91	78	175,38	2,34	49,89	3,63	28,05
Запеканка из творога с повидлом яблочным	115	19,6	7	24,9	241	0,03	0,21	33,6	0,098	0,26	119,27	126	149,5	22,5	192,2	0,77	18,8	25,7	32,6
Чай фруктовый "Шиповник"	200	0	0	12,6	50,4	0	0	18	0	0,05	0,19	3,34	67,11	0,19	0,34	0,04	0,01	0	1,22
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5	4	32,8	186,6	0,12	0,05	0	0	0	171	87,6	13,8	19,8	60,6	1,32	0	0	0
Итого за Завтрак	575	31,7	16,8	97	665,3	0,3	0,44	75,53	0,148	0,81	622,48	454,27	362,32	120,49	428,52	4,47	68,7	29,33	61,87
Обед																			
Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,04	0,03	121,48	0	3,76	334,99	213,09	20,17	16,11	35,67	0,68	13,1	0,22	19,75
Суп гороховый	250	5,11	2,77	18,21	118,2	0,17	0,06	151,26	0	5,01	119,7	423,26	33,17	34,58	95,43	1,76	19,45	2,48	33,73
Плов из отварной говядины	180	13,8	13,3	34,7	313,4	0,06	0,1	235,44	0,09	0,65	249,01	240,62	104,92	39,43	173,88	1,99	34,8	6,62	73,56
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6,6	5,3	43,7	248,8	0,16	0,06	0	0	0	228	116,8	18,4	26,4	80,8	1,76	0	0	0
Итого за Обед	810	26,91	30,37	109,91	820,2	0,43	0,26	508,56	0,09	10,58	932,96	1024	243,66	121,08	394,3	6,96	67,36	9,34	127,7
Итого за день	1385	58,61	47,17	206,91	1485,5	0,73	0,7	584,09	0,238	11,39	1555,44	1478,27	605,98	241,57	822,82	11,43	136,06	38,67	189,6



Название меню: Весна - Лето 2025-2026 вариант 12-18

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы

Срок действия меню: 01.03.2026 - 31.05.2026

У	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Энергети ческая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D рети. мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Среда, 2 неделя																			
	Завтрак																			
	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8,2	11,2	32,4	263	0,17	0,18	41,52	0,13	0,57	343,85	256,45	158,33	62,97	214,95	1,52	52,54	13,21	42,08
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5	4	32,8	186,6	0,12	0,05	0	0	0	171	87,6	13,8	19,8	60,6	1,32	0	0	0
	Сок яблочный	200	0,1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
	Итого за Завтрак	660	17,2	18,3	96,6	622,2	0,34	0,38	54,81	0,13	5,09	565,4	768,03	334,45	121,44	396,34	6,7	61,54	14,97	62,08
	Обед																			
	Свекольник со сметаной	250	2,2	5,3	13,4	110,4	0,06	0,05	74,77	0	7,29	132,85	424,98	84,2	26,07	59,14	1,26	21,94	0,54	30,95
	Гуляш из курицы	100	22,7	4,6	3,3	145,5	0,06	0,07	163,47	0,06	1,5	342,67	287,7	50,14	81	163,35	1,44	46,91	20,26	140
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	0,29	0,16	25,58	0,12	0	199,26	292,48	62,15	160,21	241,32	5,4	29,7	4,69	21,41
	Кисель витаминизированный "Шиповниковый"	200	0	0	17,5	69,9	0,17	0,22	62,4	0	8	0	0	58,52	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5	4	32,8	186,6	0,12	0,05	0	0	0	171	87,6	13,8	19,8	60,6	1,32	0	0	0
	Итого за Обед	810	40,9	22,4	114,9	824	0,7	0,55	326,22	0,18	16,79	845,78	1092,76	268,81	287,08	524,41	9,42	98,55	25,49	192,4
	Итого за день	1470	58,1	40,7	211,5	1446,2	1,04	0,93	381,03	0,31	21,88	1411,18	1860,79	603,26	408,52	920,75	16,12	160,09	40,46	254,5

Название меню: Весна - Лето 2025-2026 вариант 12-18

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы

Срок действия меню: 01.03.2026 - 31.05.2026

Утверждаю



Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рети	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Четверг, 2 неделя																			
Завтрак																			
Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,16	26,38	0,05	0,61	342,32	169,7	148,78	27,96	134,28	0,41	51,05	6,2	39,11
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,68	81,35	103,48	9,92	46,33	0,78	4,5	0,88	10
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6,6	5,3	43,7	248,8	0,16	0,06	0	0	0	228	116,8	18,4	26,4	80,8	1,76	0	0	0
Печенье	30	2,13	2,75	18	109,5	0,02	0,02	3,3	0	0	99	33	8,7	6	27	0,63	0	0	0
Итого за Завтрак	550	20,6	18,7	103,6	665,5	0,26	0,45	98,98	0,93	0,91	729,74	447,33	298,72	74,46	355,23	4,45	63,55	17,89	71,11
Обед																			
Салат Мазайка	100	1,71	7,6	10,36	116,5	0,068	0,062	650,463	0	10,527	962,555	317,63	32,014	26,193	52,833	0,782	70,004	0,232	32,02
Рассольник Ленинградский	250	2,41	6,39	16,53	133,4	0,08	0,06	129,92	0	6,93	245,99	418,69	26,35	24,64	64,24	0,89	20,75	0,94	35,35
Куриное филе под овощами	100	21,4	7,9	3,5	171	0,06	0,1	233,57	0,1	1,13	436,48	249,18	133,92	73,03	198,88	1,25	46,58	17,77	116,5
Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0	0,17	0	0,02	0,4	11,87	64,18	2,18	4,09	0,42	0	0	0
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4,2	3,3	27,3	155,5	0,1	0,04	0	0	0	142,5	73	11,5	16,5	50,5	1,1	0	0	0
Итого за Обед	880	36,22	31,09	102,29	834	0,388	0,292	1036,15	0,21	18,607	1966,77	1134,93	394,964	151,173	419,383	5,322	162,254	19,012	198,2
Итого за день	1430	56,82	49,79	205,89	1499,5	0,648	0,742	1135,13	1,14	19,517	2696,51	1582,26	693,684	225,633	774,613	9,772	225,804	36,902	269,3

Название меню: Весна - Лето 2025-2026 вариант 12-18

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы

Срок действия меню: 01.03.2026 - 31.05.2026



Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рети	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Пятница, 2 неделя																			
Завтрак																			
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3	0,14	0,18	40,99	0,13	0,55	342,1	226,54	151,57	39,2	206,32	2,19	49,55	33,06	21,48
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4,2	3,3	27,3	155,5	0,1	0,04	0	0	0	142,5	73	11,5	16,5	50,5	1,1	0	0	0
Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
Итого за Завтрак	550	14	13,1	93,5	548,2	0,28	0,28	61,37	0,13	11,71	516,86	677,77	238,07	102,26	293,34	4,66	49,61	34,08	24,38
Обед																			
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,13	6,21	12,13	112,8	0,04	0,05	168,33	0	8,46	133,78	330,78	42,1	24,03	53,29	1,09	21,45	0,49	28,28
Котлеты из говядины	100	15,04	12,32	0,09	171,4	0,12	0,11	227,3	0,01	0,79	338,62	248,87	35,57	26,53	144,6	0,58	78,38	28,92	327,3
Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	0,16	0,14	31,73	0,12	13,61	215,71	833,1	52,65	37,64	112,63	1,38	37,95	1,04	57,05
Чай фруктовый "Шиповник"	200	0	0	12,6	50,4	0	0	18	0	0,05	0,19	3,34	67,11	0,19	0,34	0,04	0,01	0	1,22
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5	4	32,8	186,6	0,12	0,05	0	0	0	171	87,6	13,8	19,8	60,6	1,32	0	0	0
Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7	0,02	0,02	3,3	0	0	99	33	8,7	6	27	0,63	0	0	0
Итого за Обед	840	29,57	32,53	106,32	831,7	0,46	0,37	448,66	0,13	22,91	958,3	1536,69	219,93	114,19	398,46	5,04	137,79	30,45	413,8
Итого за день	1390	43,57	45,63	199,82	1379,9	0,74	0,65	510,03	0,26	34,62	1475,16	2214,46	458	216,45	691,8	9,7	187,4	64,53	438,2