



Утверждаю директор
ООО «МШКОП»
Ю.В Дьяченко



Согласовано директор
МБОУ Гимназия №1 (к1) им.Н.Т.Антошкина

Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет

Период с 1 сентября по 31 октября 2025г

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (2-х недельное)

День: понедельник

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
ТТК 1	Палочки школьные с томатным соусом	100	11,40	14,80	10,90	219,50							
211,05	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,50	0,09	0,00	22,50	15,59	47,18	8,66	0,88
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
420,06	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	1,25
Итого за Завтрак 500			21,42	19,66	90,49	617,00	0,26	0,10	22,50	30,84	87,92	20,06	2,99
Обед													
287 онищенко	Щи "Новгородские" со сметаной	200/5	1,62	4,80	10,61	71,20							
277,0	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,81	15,28	6,57	226,88	0,08	1,80	6,00	14,16	148,03	19,18	2,12
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	150/5	8,70	5,40	45,00	263,80	0,29		24,00	15,28	208,03	138,41	4,65
	Витаминизированный напиток (Витошка)	200	0,00		15,80	60,00	0,23	20,00	120,00	0,00			0,00
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед 720			31,71	26,29	111,83	786,58	0,88	21,80	150,00	43,89	416,81	178,44	8,17
Итого за день			53,13	45,95	202,32	1403,58	1,14	21,90	172,50	74,73	504,73	198,50	11,16

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.09-31.10 2025г
Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
401,08	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	1,92	2,4		0,02
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
323	Каша молочная пшенная (вязкая)	150/5	4,60	9,96	35,25	237,47	0,22	1,20	0,06	129,12	197,54	53,22	1,42
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак 513			9,11	17,71	85,21	524,85	0,80	10,30	36,07	160,19	250,58	72,22	4,88
Обед													
5,04	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1,00	6,00	6,00	82,00	0,02	22,98		25,90	19,04	10,34	0,35
35	Свекольник со сметаной	200/5	1,86	4,16	13,06	97,51	0,06	13,76	170,41	36,29	55,30	24,66	1,22
401,00	Азу с картофелем	180	16,75	22,06	13,06	319,72		16,30		36,27		43,63	3,65
	Кисель с витаминами и прибиотиками "Витошка"	200			23,50	95,00	0,30	20,10					
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед 705			25,19	33,03	89,47	758,93	0,66	73,14	170,41	112,91	135,09	99,48	6,62
Итого за день			34,30	50,74	174,68	1283,78	1,46	83,44	206,48	273,10	385,67	171,70	11,50

День: среда

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
105	Помидоры свежие	70	0,66	0,12	2,28	14,56	0,03	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
48,08	Плов из говядины	150/30	13,00	16,00	39,00	350,00	0,08	1,35		60,30	45,00	7,00	0,08
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	10	32,5	7	1,25
Итого за Завтрак 500			17,92	16,67	83,90	553,56	0,28	19,39	0,15	82,06	94,77	26,91	1,95
Обед													
104,00	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,00	4,50	14,70	110,50	0,10	14,50	0,02	20,10	57,50	22,60	0,80
446,00	Рыба, запеченная под маринадом	100	10,70	5,30	7,30	120,40	0,10	10,32	750,00	36,11	146,30	38,07	1,03
443,00	Картофельное пюре	150	3,00	6,00	22,00	153,00	0,15	0,03	26,00	69,50	96,70	34,50	1,40
294,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,01	20,20		17,00	12,00	9,00	2,20
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,21			7,66	29,00	11,00	0,66
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,35	19,37	92,80	0,16			11,60	52,00	16,80	1,20
Итого за Обед 735			23,64	16,97	120,33	724,50	0,73	45,05	776,02	161,97	393,50	131,97	7,29
Итого за день			41,56	33,64	204,23	1278,06	1,01	64,44	776,17	244,03	488,27	158,88	9,24

День: четверг

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66		36		0,07	23,8	100	60	5,5	0,07
328	Каша манная молочная жидкая с маслом	150/5	4,40	8,72	22,89	188,00	0,06	0,97	0,04	98,42	87,80	14,68	0,31
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,44		0,01	7,60	26,00	5,20	0,48
Итого за Завтрак 513			11,48	13,33	72,75	458,06	0,53	10,14	23,85	225,67	191,94	37,88	3,70
Обед													
1,00	Салат из моркови	60	1,20	7,20	6,00	96,00	0,04	3,16		17,17	34,99	24,07	0,45
107,00	Суп лапша домашняя на курином бульоне	200	9,44	9,04	13,30	175,52	0,04	1,89	0,02	11,05	24,56	6,77	0,40
261,02	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	16,00	16,00	19,00	287,00	0,20	22,12	51,16	44,56	197,58	49,19	2,12
197,00	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,2	0,1	25	99	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед 700			32,42	33,15	97,55	822,22	0,57	47,37	51,18	93,99	322,28	104,48	5,29
Итого за день			43,90	46,48	170,30	1280,28	1,10	57,51	75,03	319,66	514,22	142,36	8,99

День: пятница

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
53,05	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	30,00	8,00	33,00	330,00	0,08	0,82	27,55	216,67	295,62	39,05	0,72
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	10,00	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак			507										
			34,51	9,95	83,17	565,50	0,66	13,86	27,71	245,53	340,79	55,46	3,60
Обед													
118,00	Суп картофельный с горохом	200	5,47	4,75	15,79	146,20	0,20	15,25	0,01	43,86	109,42	40,25	2,00
ТТК	Биточки мясные с томатным соусом	100	14,40	15,8	11,80	219,50	0,08	1,69	47,17	29,01	108,12	16,03	1,62
211,05	Макаронные изделия отварные (вермишель)	150	5,82	4,31	37,08	210,50	0,09	0,00	22,50	15,59	47,18	8,66	0,88
0,00	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	92,00	0,07	1,00		16,00			0,10
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед			710										
			32,27	25,87	118,52	832,90	0,72	17,94	69,68	118,91	325,47	85,79	6,00
Итого за день													
			66,78	35,82	201,69	1398,40	1,38	31,80	97,39	364,44	666,26	141,25	9,60

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 01.09-31.10 2025г
Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
124,00	Сосиски отварные	90	9,00	19,53	0,72	206,00	0,07	0,00		20,67		11,97	1,44
211,05	Макаронные изделия отварные (вермишель)	160	6,20	4,59	39,55	224,5	0,09	0	24,0	16,63	50,32	9,23	0,94
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	1,25
Итого за Завтрак 508			19,46	24,67	82,89	619,53	0,33	3,04	24,15	50,66	84,49	29,11	3,71
Обед													
37,0	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,85	4,49	10,93	93,00	0,07	8,28	21,05	24,66	49,08	19,58	0,73
491	онищенко Азу по -татарски	100	13,33	9,16	5,90	158,30							
594,03	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150/5	4,50	3,91	31,00	180,00	0,08	8,30	29,45	68,21	165,73	52,79	1,53
	Витаминизированный напиток (Витошка)	200	0,00		15,80	60,00	0,23	20,00	120,00	0,00			0,00
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,21			7,66	29,00	11,00	0,66
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,35	19,37	92,80	0,16			11,60	52,00	16,80	1,20
Итого за Обед 720			27,12	18,63	108,76	710,90	0,75	36,58	170,50	112,13	295,81	100,17	4,12
Итого за день			46,58	43,30	191,65	1330,43	0,69	32,44	112,70	244,96	684,22	256,06	11,21

День: вторник

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
120,00	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая с маслом	150/5	6,27	8,07	28,48	212,17	0,18	0,98	39,00	111,44	177,24	53,25	1,31
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
9	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	1,92	2,4		0,02
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак		515	10,78	15,82	78,44	499,55	0,76	10,08	75,01	142,51	230,28	72,25	4,77
Обед													
96,00	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,55	4,08	8,02	75,64	0,04	16,4	0,02	34,30	44,40	17,80	1,0
ТТК	Щицель школьный с томатным соусом	100	13,40	14,80	2,80	219,50							
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	150/5	8,70	5,40	45,00	263,80	0,29		24,00	15,28	208,03	138,41	4,65
305,11	Кисель с витаминами и прибиотиками "Витошка"	200	0		23	90	0,3	20,1	0,13				
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед		700	29,23	25,09	112,67	813,64	0,91	36,47	24,15	64,03	313,18	177,06	7,05
Итого за день			40,01	40,91	191,11	1313,19	1,06	37,25	263,81	298,64	605,55	206,96	9,13

День: среда

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
80	Сыр (порциями)	10	3,30	3,30		36,00	0,01	0,16	0,03	100,00	60,00	5,50	0,07
210,00	Омлет натуральный	150/5	15,00	21,00	3,00	263,00	0,09	0,52	29,25	107,34	240,53	18,28	2,69
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
Итого за Завтрак 502			21,24	25,02	42,45	475,60	0,17	12,72	29,43	232,35	344,60	43,29	5,72
Обед													
6,06	Салат витаминный	60	1,00	6,00	6,00	84,00	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53
63,00	Суп картофельный с бобовыми и гренками	200/20	7,70	4,10	30,80	194,00	0,21	4,47		31,19		38,60	2,23
501 онишенко	Говядина тушеная с картофелем	180	11,00	12,09	17,51	223,00							
0,00	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,00	31,00	122,00	0,01	120,00	0,00	8,00	2,00	3,00	4,40
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,35	19,37	92,80	0,16			11,60	52,00	16,80	1,20
Итого за Обед 715			23,14	22,54	104,68	715,80	0,40	137,25	0,00	68,53	71,46	69,25	8,36
Итого за день			44,38	47,56	147,13	1191,40	0,63	73,41	451,51	209,31	584,23	169,97	6,37

День: четверг

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
100	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	150/5	5,86	5,86	27,65	186,84	0,12	0,98	31,84	103,67	152,37	28,65	1,52
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3,20	3,20	9,20	80,00			60,00				
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак			505										
			13,11	10,61	76,91	453,34	0,67	1,08	91,85	118,42	193,11	39,55	2,98
Обед													
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,84	5,05	4,94	68,51	0,01	5,61	1,12	22,97	24,22	12,47	0,8
19,28	Куллама по- деревенски на курином бульоне	200	12,00	7,00	13,00	162,00	0,08	2,99	25,76	20,55	134,18	23,56	2,15
131,02	Плов из мяса птицы (отварной)	180	16,44	22,80	40,60	433,00	0,11	4,37	22,40	26,20	198,13	46,10	1,65
197,00	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	25	99	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед			720										
			35,06	35,76	117,79	927,21	0,49	33,17	49,28	90,93	421,68	106,58	6,92
Итого за день													
			48,17	46,37	194,70	1380,55	1,16	34,25	141,13	209,35	614,79	146,13	9,90

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.09-31.10 2025г
Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
ТТК	Ромштекс куриный с томатным соусом	100	13,40	16,8	8,80	219,50	0,08	1,69	47,17	29,01	108,12	16,03	1,62
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	150/5	8,70	5,40	45,00	263,80	0,29		24,00	15,28	208,03	138,41	4,65
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	10	32,5	7	1,25
Итого за Завтрак 500			26,36	22,75	96,42	672,30	0,54	4,73	71,32	57,65	350,32	162,35	7,60
Обед													
56,03	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	200/5	8,03	9,25	23,28	211,80	0,07	17,08	140,46	23,47	37,86	14,67	0,53
219	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,37	5,74	5,36	114,49	0,08	3,42	5,58	29,70	149,50	39,65	0,70
443,00	Картофельное пюре	150	3,00	6,00	22,00	153,00	0,15	0,03	26,00	69,50	96,70	34,50	1,40
0,00	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	92,00	0,07	1,00		16,00			0,10
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный (для детского питания)	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед 725			27,98	22,00	104,49	735,99	0,65	21,53	172,04	153,12	344,81	109,67	4,13
Итого за день			54,34	44,75	200,91	1408,29	0,93	22,78	126,49	334,27	625,95	159,87	7,19
Итого за период			473,15	435,52	1878,72	13267,96	10,56	459,22	2423,21	2572,49	5673,89	1751,68	94,29
Итого за период			47,32	43,55	187,87	1326,80	1,06	45,92	242,32	257,25	567,39	175,17	9,43

Разработано технолог ООО МШКОП



Лебедева Е.М

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»
Ю.В Дьяченко

Согласовано директор
МБОУ Гимназия №1 (к1) им.Н.Т.Антошкина



Примерное 2-х недельное меню для детей с 12 до 18 лет

Период с 1 сентября по 31 октября 2025г

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (2-х недельное)

День: понедельник

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 1

Возраст: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90		72,80		0,11	31,50	150,00	90,00	8,25	0,11
ТТК 1	Палочки школьные с томатным соусом	100	11,40	14,80	10,90	219,50							
211,05	Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,17	44,50	252,6	0,11	0	27,0	18,71	56,62	10,39	1,06
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
420,06	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	1,25
Итого за Завтрак 550			27,22	26,42	97,91	731,90	0,28	0,21	58,50	183,96	187,36	30,04	3,28
Обед													
287	Онищенко Ши "Новгородские" со сметаной	250/5	2,02	6,00	13,26	89,00							
277,0	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,81	15,28	6,57	226,88	0,08	1,80	6,00	14,16	148,03	19,18	2,12
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	180/5	10,44	6,48	54,00	316,56	0,29		0,03	17,24	207,47	138,75	4,67
	Витаминизированный напиток (Витошка)	200	0,00		15,80	60,00	0,23	20,00	120,00	0,00			0,00
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед 800			33,85	28,57	123,48	857,14	0,88	21,80	126,03	45,85	416,25	178,78	8,19
Итого за день			61,07	54,99	221,39	1589,04	1,16	22,01	184,53	229,81	603,61	208,82	11,47

День: вторник

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 1

Возраст: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
401,08	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05	1,20	1,90	0,04	0,02
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
323	Каша молочная пшенная (вязкая)	200/10	8,18	12,80	42,46	318,00	0,22	1,20	0,06	129,12	197,54	53,22	1,42
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак 570			12,68	23,00	92,40	627,50	0,80	10,30	0,12	159,47	250,08	72,26	4,88
Обед													
5,04	Салат из капусты белокочанной с морковью	80	1,33	8,00	8,00	109,33	0,02	30,64		34,50	25,38	13,78	0,46
35	Свекольник со сметаной	250/5	2,31	5,17	16,25	121,30	0,07	17,12	212,00	45,14	68,8	30,67	1,52
401,00	Азу с картофелем	220	20,10	26,47	15,67	405,25		13,04		43,52		52,35	4,38
	Кисель с витаминами и прибиотиками "Витошка"	200			23,50	95,00	0,30	20,10					
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед 815			29,32	40,45	97,27	895,58	0,67	80,90	212,00	137,61	154,92	117,65	7,76
Итого за день			42,00	63,45	189,67	1523,08	1,47	91,20	212,12	297,08	405,00	189,91	12,64

День: среда

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 1

Возраст: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
105	Помидоры свежие	80	0,88	0,13	3,04	25,88	0,03	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
48,08	Плов из говядины	220	15,80	19,60	47,70	428,00	0,10	1,65		17,14	218,74	51,10	2,40
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	10	32,5	7	1,25
Итого за Завтрак 557			20,94	20,28	93,36	642,88	0,30	19,69	0,15	38,90	268,51	71,01	4,27
Обед													
104,00	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,40	5,70	15,70	126,00	0,08	6,71	26,70	23,14	68,38	23,19	0,87
446,00	Рыба, запеченная под маринадом	100	10,70	5,30	7,30	120,40	0,10	10,32	750,00	36,11	146,30	38,07	1,03
443,00	Картофельное пюре	200	4,4	6,81	29,47	197,39	0,16	13,92	43,88	47,56	111,44	38,07	1,39
294,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,01	20,20		17,00	12,00	9,00	2,20
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,21			7,66	29,00	11,00	0,66
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,35	19,37	92,80	0,16			11,60	52,00	16,80	1,20
Итого за Обед 835			25,44	18,98	128,80	784,39	0,72	51,15	820,58	143,07	419,12	136,13	7,35
Итого за день			46,38	39,26	222,16	1427,27	1,02	70,84	820,73	181,97	687,63	207,14	11,62

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: 01.09-31.10 2025г
Возраст: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
328	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/10	5,96	11,80	31,02	254,00	0,08	1,32	0,06	133,36	119,02	19,90	0,42
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	100	60	5,5	0,07
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,44		0,01	7,60	26,00	5,20	0,48
Итого за Завтрак			570	13,04	16,41	80,88	523,50	0,55	10,49	23,87	260,61	223,16	43,10
Обед													
1,00	Салат из моркови	80	1,60	9,60	6,60	106,60	0,04	3,52		19,08	38,88	26,74	0,50
107,00	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	11,80	11,30	16,62	219,40	0,05	2,36		13,81	30,70	8,46	0,50
261,02	Птица, тушенная в соусе с овощами	220	19,56	19,56	23,22	351,00	0,24	27,04	62,53	54,46	241,49	60,12	2,59
197,00	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,2	0,1	25	99	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед			810	38,74	41,37	105,69	940,70	0,62	53,12	62,53	108,56	376,22	119,77
Итого за день				51,78	57,78	186,57	1464,20	1,17	63,61	86,40	369,17	599,38	162,87

День: пятница

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 1

Возраст: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
53,05	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	34,61	9,20	38,07	380,76	0,06	0,72	24,48	192,30	262,38	34,65	0,63
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	130	0,52	0,52	14	61	0,04	14		20,8	14,3	11,7	2,2
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак 557			39,24	11,27	92,64	630,36	0,65	17,76	24,64	225,96	310,85	53,76	3,51
Обед													
118,00	Суп картофельный с горохом	250	6,83	5,93	19,73	182,75	0,25	19,06	0,12	54,83	136,77	50,31	2,50
ТТК	Биточки мясные с томатным соусом	100	14,40	15,8	11,80	219,50	0,08	1,69	47,17	29,01	108,12	16,03	1,62
211,05	Макаронные изделия отварные (вермишель)	180	6,98	5,17	44,50	252,6	0,11	0	27,0	18,71	56,62	10,39	1,06
0,00	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	92,00	0,07	1,00		16,00			0,10
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	35	3,85	0,63	22,54	110,95	0,18			6,70	25,37	9,62	0,58
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,66	0,32	16,94	81,2	0,14			10,15	45,5	14,7	1,05
Итого за Обед 800			35,72	28,05	135,51	939,00	0,83	21,75	74,29	135,40	372,38	101,05	6,91
Итого за день			74,96	39,32	228,15	1569,36	1,48	39,51	98,93	361,36	683,23	154,81	10,42

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 01.09-31.10 2025г
Возраст: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90		72,80		0,11	31,50	150,00	90,00	8,25	0,11
124,00	Сосиски отварные	100	10,00	21,70	0,80	228,80	0,07	0,00		22,96		13,30	1,60
211,05	Макаронные изделия отварные (вермишель)	180	6,98	5,17	44,50	252,6	0,11	0	27,0	18,71	56,62	10,39	1,06
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	10	32,5	7	1,25
Итого за Завтрак 552			25,88	33,32	87,92	743,20	0,35	3,15	58,65	205,03	180,79	39,85	4,10
Обед													
37,0	Рассольник домашний со сметаной	250/5	2,31	5,61	13,66	116,25	0,08	10,35	26,31	30,82	61,35	24,47	0,91
491	онищенко Азу по -татарски	100	13,33	9,16	5,90	158,30							
594,03	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180/5	5,40	4,69	37,20	216,00	0,10	9,96	35,34	81,85	198,87	63,34	1,83
	Витаминизированный напиток (Витошка)	200	0,00		15,80	60,00	0,23	20,00	120,00	0,00			0,00
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,21			7,66	29,00	11,00	0,66
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,35	19,37	92,80	0,16			11,60	52,00	16,80	1,20
Итого за Обед 820			28,48	20,53	117,69	770,15	0,78	40,31	181,65	131,93	341,22	115,61	4,60
Итого за день			54,36	53,85	205,61	1513,35	0,69	32,44	112,70	244,96	684,22	256,06	11,21

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 01.09-31.10 2025г
Возраст: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
120,00	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая с маслом	200/10	8,36	10,76	37,97	282,89	0,22	1,20	0,06	141,30	227,80	68,76	1,60
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
401,08	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05	1,20	1,90	0,04	0,02
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак		570	12,86	20,96	87,91	592,39	0,80	10,30	0,12	171,65	280,34	87,80	5,06
Обед													
96,00	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,08	9,98	94,09	0,05	19,8	216,63	41,77	51,98	23,97	1,1
ТТК	Щницель школьный с томатным соусом	100	13,40	14,80	2,80	219,50							
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	180/5	10,44	6,48	54,00	316,56	0,29		0,03	17,24	207,47	138,75	4,67
305,11	Кисель с витаминами и прибиотиками "Витошка"	200	0		23	90	0,3	20,1	0,13				
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед		810	31,32	27,17	123,63	884,85	0,92	39,88	216,79	73,46	320,20	183,57	7,19
Итого за день			44,18	48,13	211,54	1477,24	1,06	37,25	263,81	298,64	605,55	206,96	9,13

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.09-31.10 2025г
Возраст: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
80	Сыр (порциями)	10	3,30	3,30		36,00	0,01	0,16	0,03	100,00	60,00	5,50	0,07
210,00	Омлет натуральный	180/5	18,00	25,20	3,60	315,60	0,10	0,62	35,10	128,80	288,60	21,90	3,22
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	10	32,5	7	1,25
Итого за Завтрак			25,96	29,45	56,02	588,60	0,31	12,82	35,28	256,56	392,67	43,41	6,60
Обед													
6,06	Салат витаминный	80	1,33	8,00	8,00	112,00	0,03	17,04		23,65	23,28	14,46	0,70
63,00	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250/20	9,62	5,10	38,50	242,00	0,26	5,59		38,99		48,25	2,79
501	онишенко Говядина тушеная с картофелем	220	13,20	14,50	21,01	267,60							
0,00	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,00	31,00	122,00	0,01	120,00	0,00	8,00	2,00	3,00	4,40
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,35	19,37	92,80	0,16			11,60	52,00	16,80	1,20
Итого за Обед			27,59	27,95	117,88	836,40	0,46	142,63	0,00	82,24	77,28	68,05	9,09
Итого за день			53,55	57,40	173,90	1425,00	0,63	73,41	451,51	209,31	584,23	169,97	6,37

День: четверг

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 2

Возраст: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
100	Каша молочная вязкая из пшеничной крупы "Артек"	200/10	7,81	7,81	38,86	249,12	0,01	0,11	0,05	150,00	81,00	7,50	0,16
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3,20	3,20	9,20	80,00			60,00				
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак		560	15,06	12,56	88,12	515,62	0,56	0,21	60,06	164,75	121,74	18,40	1,62
Обед													
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,12	6,70	6,58	91,34	0,13	7,48	1,49	30,62	32,29	16,62	1,06
19,28	Куллама по- деревенски на курином бульоне	250	15,00	8,75	16,25	202,50	0,10	3,73	32,20	25,68	167,72	29,45	2,68
131,02	Плов из мяса птицы (отварной)	220	18,64	25,85	46,06	490,77	0,13	4,96	303,82	29,71	224,55	52,25	1,88
197,00	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	25	99	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед		800	40,54	42,21	128,14	1048,31	0,65	36,37	337,51	107,22	489,71	122,77	7,94
Итого за день			55,60	54,77	216,26	1563,93	1,21	36,58	397,57	271,97	611,45	141,17	9,56

День: пятница

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 2

Возраст: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
ТТК	Ромштекс куриный с томатным соусом	100	13,40	16,8	8,80	219,50	0,08	1,69	47,17	29,01	108,12	16,03	1,62
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	200/5	11,60	7,20	60,00	351,73	0,32		0,03	19,15	230,50	154,10	5,18
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак 557			29,11	25,55	108,97	759,73	0,95	4,73	47,36	61,02	372,79	177,54	7,48
Обед													
56,03	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/5	13,00	12,00	9,26	210,50	0,07	17,08	175,58	29,34	47,33	18,34	0,66
219	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,37	5,74	5,36	114,49	0,08	3,42	5,58	29,70	149,50	39,65	0,70
443,00	Картофельное пюре	180	4,0	6,12	26,52	177,65	0,14	12,52	39,49	42,80	100,29	35,16	1,25
0,00	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	92,00	0,07	1,00		16,00			0,10
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	35	3,85	0,63	22,54	110,95	0,18			6,70	25,37	9,62	0,58
1,20	Хлеб ржано-пшеничный (для детского питания)	35	2,66	0,32	16,94	81,2	0,14			10,15	45,5	14,7	1,05
Итого за Обед 800			34,84	25,01	100,62	786,79	0,68	34,02	220,65	134,69	367,99	117,47	4,34
Итого за день			63,95	50,56	209,59	1546,52	1,63	38,75	268,01	195,71	740,78	295,01	11,82
Итого за период			547,83	519,51	2064,84	15098,99	11,53	505,59	2896,31	2659,98	6205,08	1992,72	103,96
Итого за период			54,78	51,95	206,48	1509,90	1,15	50,56	289,63	266,00	620,51	199,27	10,40

Разработано технолог ООО МШКОП _____ Лебедькова Е.М

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»
_____ Ю.В Дьяченко

Согласовано директор
МБОУ Гимназия №1 (к1) им.Н.Т.Антошкина



Примерное 2-х недельное меню для детей льготной категории ТЖС,ММС с 12 до 18 лет Период с 1 сентября по 31 октября 2025г

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (2-х недельное)

День: понедельник

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Возраст: ТЖС.МС.СВО

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90		72,80		0,11	31,50	150,00	90,00	8,25	0,11
ТТК 1	Палочки школьные с томатным соусом	100	11,40	14,80	10,90	219,50							
211,05	Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,17	44,50	252,6	0,11	0	27,0	18,71	56,62	10,39	1,06
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
420,06	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	1,25
Итого за Завтрак 550			27,22	26,42	97,91	731,90	0,28	0,21	58,50	183,96	187,36	30,04	3,28

День: вторник

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Возраст: ТЖС.МС.СВО

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
401,08	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05	1,20	1,90	0,04	0,02
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
323	Каша молочная пшенная (вязкая)	200/10	8,18	12,80	42,46	318,00	0,22	1,20	0,06	129,12	197,54	53,22	1,42
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак 570			12,68	23,00	92,40	627,50	0,80	10,30	0,12	159,47	250,08	72,26	4,88

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Возраст: ТЖС.МС.СВО

Неделя: 1

Неделя: 1												Возраст: 1ЖС.МС.СВО	
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
105	Помидоры свежие	80	0,88	0,13	3,04	25,88	0,03	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
48,08	Плов из говядины	220	15,80	19,60	47,70	428,00	0,10	1,65		17,14	218,74	51,10	2,40
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	10	32,5	7	1,25
Итого за Завтрак 557			20,94	20,28	93,36	642,88	0,30	19,69	0,15	38,90	268,51	71,01	4,27

День: четверг

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 1

Неделя: 1						Возраст: 1ЖС.МС.СВО							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
328	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/10	5,96	11,80	31,02	254,00	0,08	1,32	0,06	133,36	119,02	19,90	0,42
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	100	60	5,5	0,07
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,44		0,01	7,60	26,00	5,20	0,48
Итого за Завтрак 570			13,04	16,41	80,88	523,50	0,55	10,49	23,87	260,61	223,16	43,10	3,81

День: пятница

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 1

Возраст: ТЖС.МС.СВО

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
53,05	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	34,61	9,20	38,07	380,76	0,06	0,72	24,48	192,30	262,38	34,65	0,63
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	130	0,52	0,52	14	61	0,04	14		20,8	14,3	11,7	2,2
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак 557			39,24	11,27	92,64	630,36	0,65	17,76	24,64	225,96	310,85	53,76	3,51

День: понедельник

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 2

Возраст: ТЖС.МС.СВО

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90		72,80		0,11	31,50	150,00	90,00	8,25	0,11
124,00	Сосиски отварные	100	10,00	21,70	0,80	228,80	0,07	0,00		22,96		13,30	1,60
211,05	Макаронные изделия отварные (вермишель)	180	6,98	5,17	44,50	252,6	0,11	0	27,0	18,71	56,62	10,39	1,06
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	10	32,5	7	1,25
Итого за Завтрак 552			25,88	33,32	87,92	743,20	0,35	3,15	58,65	205,03	180,79	39,85	4,10

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 01.09-31.10 2025г
Возраст: ТЖС.МС.СВО

Неделя: 2							Возраст: 1ЖС.МС.СВО						
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
120,00	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая с маслом	200/10	8,36	10,76	37,97	282,89	0,22	1,20	0,06	141,30	227,80	68,76	1,60
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
401,08	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05	1,20	1,90	0,04	0,02
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак 570			12,86	20,96	87,91	592,39	0,80	10,30	0,12	171,65	280,34	87,80	5,06

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.09-31.10 2025г
Возраст: ТЖС.МС.СВО

Неделя: 2							Возраст: 1 год, мес. 00						
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
80	Сыр (порциями)	10	3,30	3,30		36,00	0,01	0,16	0,03	100,00	60,00	5,50	0,07
210,00	Омлет натуральный	180/5	18,00	25,20	3,60	315,60	0,10	0,62	35,10	128,80	288,60	21,90	3,22
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	10	32,5	7	1,25
Итого за Завтрак 552			25,96	29,45	56,02	588,60	0,31	12,82	35,28	256,56	392,67	43,41	6,60

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.09-31.10 2025г
Возраст: ТЖС.МС.СВО

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
100	Каша молочная вязкая из пшеничной крупы "Артек"	200/10	7,81	7,81	38,86	249,12	0,01	0,11	0,05	150,00	81,00	7,50	0,16
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3,20	3,20	9,20	80,00			60,00				
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак			560	15,06	12,56	88,12	515,62	0,56	0,21	60,06	164,75	121,74	18,40

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.09-31.10 2025г
Возраст: ТЖС.МС.СВО

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
ТТК	Ромштекс куриный с томатным соусом	100	13,40	16,8	8,80	219,50	0,08	1,69	47,17	29,01	108,12	16,03	1,62
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	200/5	11,60	7,20	60,00	351,73	0,32		0,03	19,15	230,50	154,10	5,18
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак			557	29,11	25,55	108,97	759,73	0,95	4,73	47,36	61,02	372,79	177,54
Итого за период				221,99	219,22	886,13	6355,68	5,55	89,65	308,75	1727,91	2588,29	637,17
Итого за период				22,20	21,92	88,61	635,57	0,56	8,96	30,87	172,79	258,83	63,72

Разработано технолог ООО МШКОП



Лебедева Е.М

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Ю.В. Дьяченко



Согласовано директор
МБОУ Гимназия №1 (к1) им.Н.Т.Антошкина

Примерное 2-х недельное меню
для детей льготной категории
ОВЗ, СВО с 7 до 11 лет
Период с 1 сентября по 31 октября 2025г

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (2-х недельное)

День: понедельник

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 1

Возраст: ОВЗ с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
ТТК 1	Палочки школьные с томатным соусом	100	11,40	14,80	10,90	219,50							
211,05	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,50	0,09	0,00	22,50	15,59	47,18	8,66	0,88
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
420,06	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	1,25
Итого за Завтрак 500			21,42	19,66	90,49	617,00	0,26	0,10	22,50	30,84	87,92	20,06	2,99
Обед													
287	онищенко Щи "Новгородские" со сметаной	200/5	1,62	4,80	10,61	71,20							
277,0	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,81	15,28	6,57	226,88	0,08	1,80	6,00	14,16	148,03	19,18	2,12
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	150/5	8,70	5,40	45,00	263,80	0,29		24,00	15,28	208,03	138,41	4,65
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед 720			31,91	26,34	111,04	783,58	0,65	1,90	30,00	49,14	425,05	182,84	9,03
Итого за день			53,33	46,00	201,53	1400,58	0,91	2,00	52,50	79,98	512,97	202,90	12,02

День: вторник

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 1

Возраст: ОБЗ с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
401,08	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	1,92	2,4		0,02
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
323	Каша молочная пшенная (вязкая)	150/5	4,60	9,96	35,25	237,47	0,22	1,20	0,06	129,12	197,54	53,22	1,42
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак 513			9,11	17,71	85,21	524,85	0,80	10,30	36,07	160,19	250,58	72,22	4,88
Обед													
5,04	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1,00	6,00	6,00	82,00	0,02	22,98		25,90	19,04	10,34	0,35
35	Свекольник со сметаной	200/5	1,86	4,16	13,06	97,51	0,06	13,76	170,41	36,29	55,30	24,66	1,22
401,00	Азу с картофелем	180	16,75	22,06	13,06	319,72		16,30		36,27		43,63	3,65
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед 705			25,39	33,08	80,98	720,93	0,36	53,14	170,41	118,16	143,33	103,88	7,48
Итого за день			34,50	50,79	166,19	1245,78	1,16	63,44	206,48	278,35	393,91	176,10	12,36

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.09-31.10 2025г
Возраст: ОВЗ с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
105	Помидоры свежие	70	0,66	0,12	2,28	14,56	0,03	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
48,08	Плов из говядины	180	13,00	16,00	39,00	350,00	0,08	1,35		60,30	45,00	7,00	0,08
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	10	32,5	7	1,25
Итого за Завтрак 500			17,92	16,67	83,90	553,56	0,28	19,39	0,15	82,06	94,77	26,91	1,95
Обед													
104,00	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,00	4,50	14,70	110,50	0,10	14,50	0,02	20,10	57,50	22,60	0,80
446,00	Рыба, запеченная под маринадом	100	10,70	5,30	7,30	120,40	0,10	10,32	750,00	36,11	146,30	38,07	1,03
443,00	Картофельное пюре	150	3,00	6,00	22,00	153,00	0,15	0,03	26,00	69,50	96,70	34,50	1,40
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,21			7,66	29,00	11,00	0,66
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,35	19,37	92,80	0,16			11,60	52,00	16,80	1,20
Итого за Обед 735			23,34	16,92	104,14	660,50	0,72	24,95	776,02	150,22	389,74	127,37	5,95
Итого за день			41,26	33,59	188,04	1214,06	1,00	44,34	776,17	232,28	484,51	154,28	7,90

День: четверг

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 1

Возраст: ОВЗ с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
328	Каша манная молочная жидкая с маслом	150/5	4,40	8,72	22,89	188,00	0,06	0,97	0,04	98,42	87,80	14,68	0,31
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	100	60	5,5	0,07
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,44		0,01	7,60	26,00	5,20	0,48
Итого за Завтрак 513			11,48	13,33	72,75	457,50	0,53	10,14	23,85	225,67	191,94	37,88	3,70
Обед													
1,00	Салат из моркови	60	1,20	7,20	6,00	96,00	0,04	3,16		17,17	34,99	24,07	0,45
107,00	Суп лапша домашняя на курином бульоне	200	9,44	9,04	13,30	175,52	0,04	1,89	0,02	11,05	24,56	6,77	0,40
261,02	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	16,00	16,00	19,00	287,00	0,20	22,12	51,16	44,56	197,58	49,19	2,12
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед 700			32,42	33,10	87,16	780,22	0,56	27,27	51,18	92,48	326,12	105,28	5,23
Итого за день			43,90	46,43	159,91	1237,72	1,09	37,41	75,03	318,15	518,06	143,16	8,93

День: пятница

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 1

Возраст: ОВЗ с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
53,05	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	30,00	8,00	33,00	330,00	0,08	0,82	27,55	216,67	295,62	39,05	0,72
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	10,00	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак 507			34,51	9,95	83,17	565,50	0,66	13,86	27,71	245,53	340,79	55,46	3,60
Обед													
118,00	Суп картофельный с горохом	200	4,38	3,80	15,79	117,00	0,20	15,25	0,01	43,86	109,42	40,25	2,00
ТТК	Биточки мясные с томатным соусом	100	14,40	15,8	11,80	219,50	0,08	1,69	47,17	29,01	108,12	16,03	1,62
211,05	Макаронные изделия отварные (вермишель)	150	5,82	4,31	37,08	210,50	0,09	0,00	22,50	15,59	47,18	8,66	0,88
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
Итого за Обед 710			31,40	25,04	118,32	794,20	0,69	17,04	69,68	105,21	316,46	85,84	6,36
Итого за день			65,91	34,99	201,49	1359,70	1,35	30,90	97,39	350,74	657,25	141,30	9,96

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 01.09-31.10 2025г
Возраст: ОБЗ с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
124,00	Сосиски отварные	90	9,00	19,53	0,72	206,00	0,07	0,00		20,67		11,97	1,44
211,05	Макаронные изделия отварные (вермишель)	160	6,20	4,59	39,55	224,5	0,09	0	24,0	16,63	50,32	9,23	0,94
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	1,25
Итого за Завтрак 508			19,46	24,67	82,89	619,53	0,33	3,04	24,15	50,66	84,49	29,11	3,71
Обед													
37,0	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,85	4,49	10,93	93,00	0,07	8,28	21,05	24,66	49,08	19,58	0,73
491	онищенко Азу по -татарски	100	13,33	9,16	5,90	158,30							
594,03	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150/5	4,50	3,91	31,00	180,00	0,08	8,30	29,45	68,21	165,73	52,79	1,53
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,21			7,66	29,00	11,00	0,66
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,35	19,37	92,80	0,16			11,60	52,00	16,80	1,20
Итого за Обед 720			27,32	18,68	107,97	707,90	0,52	16,68	50,50	117,38	304,05	104,57	4,98
Итого за день			46,78	43,35	190,86	1327,43	0,69	32,44	112,70	244,96	684,22	256,06	11,21

День: вторник

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 2

Возраст: ОВЗ с 7 до 11 лет

Неделя: 2													
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
120,00	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая с маслом	150/5	6,27	8,07	28,48	212,17	0,18	0,98	39,00	111,44	177,24	53,25	1,31
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
9	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	1,92	2,4		0,02
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак 515			10,78	15,82	78,44	499,55	0,76	10,08	75,01	142,51	230,28	72,25	4,77
Обед													
96,00	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,55	4,08	8,02	75,64	0,04	16,4	0,02	34,30	44,40	17,80	1,0
ТТК	Щницель школьный с томатным соусом	100	13,40	14,80	2,80	219,50							
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	150/5	8,70	5,40	45,00	263,80	0,29		24,00	15,28	208,03	138,41	4,65
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
Итого за Обед 700			30,45	25,41	109,47	806,14	0,65	16,47	24,02	66,33	304,17	177,11	7,51
			41,23	41,23	187,91	1305,69	1,06	37,25	263,81	298,64	605,55	206,96	9,13
Итого за день													

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.09-31.10 2025г
Возраст: ОВЗ с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
80	Сыр (порциями)	10	3,30	3,30		36,00	0,01	0,16	0,03	100,00	60,00	5,50	0,07
210,00	Омлет натуральный	150/5	15,00	21,00	3,00	263,00	0,09	0,52	29,25	107,34	240,53	18,28	2,69
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
Итого за Завтрак 512			21,24	25,02	42,45	475,60	0,17	12,72	29,43	232,35	344,60	43,29	5,72
Обед													
6,06	Салат витаминный	60	1,00	6,00	6,00	84,00	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53
63,00	Суп картофельный с бобовыми и гренками	200/20	7,70	4,10	30,80	194,00	0,21	4,47		31,19		38,60	2,23
501 онишенко	Говядина тушеная с картофелем	180	11,00	12,09	17,51	223,00							
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,35	19,37	92,80	0,16			11,60	52,00	16,80	1,20
Итого за Обед 715			22,94	22,59	88,69	650,80	0,39	17,35	0,00	65,78	77,70	70,65	4,82
Итого за день			44,18	47,61	131,14	1126,40	0,63	73,41	451,51	209,31	584,23	169,97	6,37

День: четверг

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 2

Возраст: ОВЗ с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
100	Каша молочная вязкая из пшеничной крупы "Артек"	150/5	9,76	9,76	48,57	311,40	0,01	0,13	0,06	187,50	101,25	9,37	0,20
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3,20	3,20	9,20	80,00			60,00				
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак 503			17,01	14,51	97,83	577,90	0,56	0,23	60,07	202,25	141,99	20,27	1,66
Обед													
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,84	5,05	4,94	68,51	0,01	5,61	1,12	22,97	24,22	12,47	0,8
19,28	Куллама по- деревенски на курином бульоне	200	12,00	7,00	13,00	162,00	0,08	2,99	25,76	20,55	134,18	23,56	2,15
131,02	Плов из мяса птицы (отварной)	180	16,44	22,80	40,60	433,00	0,11	4,37	22,40	26,20	198,13	46,10	1,65
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед 720			35,06	35,71	107,40	885,21	0,48	13,07	49,28	89,42	425,52	107,38	6,86
Итого за день			52,07	50,22	205,23	1463,11	1,04	13,30	109,35	291,67	567,51	127,65	8,52

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.09-31.10 2025г
Возраст: ОВЗ с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
ТТК	Ромштекс куриный с томатным соусом	100	13,40	16,8	8,80	219,50	0,08	1,69	47,17	29,01	108,12	16,03	1,62
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	150/5	8,70	5,40	45,00	263,80	0,29		24,00	15,28	208,03	138,41	4,65
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак 500			26,21	23,75	93,97	671,80	0,92	4,73	71,33	57,15	350,32	161,85	6,95
Обед													
56,03	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	200/5	8,03	9,25	23,28	211,80	0,07	17,08	140,46	23,47	37,86	14,67	0,53
219	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,37	5,74	5,36	114,49	0,08	3,42	5,58	29,70	149,50	39,65	0,70
443,00	Картофельное пюре	150	3,00	6,00	22,00	153,00	0,15	0,03	26,00	69,50	96,70	34,50	1,40
	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный (для детского питания)	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед 725			27,18	21,85	99,50	700,99	0,58	20,63	172,04	142,37	353,05	114,07	4,89
Итого за день			53,39	45,60	193,47	1372,79	0,93	22,78	126,49	334,27	625,95	159,87	7,19
Итого за период			476,55	439,81	1825,77	13053,26	9,87	357,27	2271,43	2638,35	5634,16	1738,25	93,59
Итого за период			47,66	43,98	182,58	1305,33	0,99	35,73	227,14	263,84	563,42	173,83	9,36

Разработано технолог ООО МШКОП

Лебедькова Е.М

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»
 Ю.В Дьяченко

Согласовано директор
МБОУ Гимназия №1 (к1) им.Н.Т.Антошкина



Примерное 2-х недельное меню
для детей льготной категории
ОВЗ, СВО с 12 до 18 лет
Период с 1 сентября по 31 октября 2025г

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (2-х недельное)

День: понедельник

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 1

Возраст: ОВЗ с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90		72,80		0,11	31,50	150,00	90,00	8,25	0,11
ТТК 1	Палочки школьные с томатным соусом	100	11,40	14,80	10,90	219,50							
211,05	Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,17	44,50	252,6	0,11	0	27,0	18,71	56,62	10,39	1,06
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
420,06	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	1,25
Итого за Завтрак 550			27,22	26,42	97,91	731,90	0,28	0,21	58,50	183,96	187,36	30,04	3,28
Обед													
287 Онищенко	Щи "Новгородские" со сметаной	250/5	2,02	6,00	13,26	89,00							
277,0	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,81	15,28	6,57	226,88	0,08	1,80	6,00	14,16	148,03	19,18	2,12
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	180/5	10,44	6,48	54,00	316,56	0,29		0,03	17,24	207,47	138,75	4,67
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед 800			34,05	28,62	122,69	854,14	0,65	1,90	6,03	51,10	424,49	183,18	9,05
Итого за день			61,27	55,04	220,60	1586,04	0,93	2,11	64,53	235,06	611,85	213,22	12,33

День: вторник

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 1

Возраст: ОВЗ с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
401,08	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05	1,20	1,90	0,04	0,02
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
323	Каша молочная пшенная (вязкая)	200/10	8,18	12,80	42,46	318,00	0,22	1,20	0,06	129,12	197,54	53,22	1,42
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак 570			12,68	23,00	92,40	627,50	0,80	10,30	0,12	159,47	250,08	72,26	4,88
Обед													
5,04	Салат из капусты белокочанной с морковью	80	1,33	8,00	8,00	109,33	0,02	30,64		34,50	25,38	13,78	0,46
35	Свекольник со сметаной	250/5	2,31	5,17	16,25	121,30	0,07	17,12	212,00	45,14	68,8	30,67	1,52
401,00	Азу с картофелем	220	20,10	26,47	15,67	405,25		13,04		43,52		52,35	4,38
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед 815			29,52	40,50	88,78	857,58	0,37	60,90	212,00	142,86	163,16	122,05	8,62
Итого за день			42,20	63,50	181,18	1485,08	1,17	71,20	212,12	302,33	413,24	194,31	13,50

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Возраст: ОВЗ с 12 до 18 лет

Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
7	8	9	10	12	13	14	15
254,00	0,08	1,32	0,06	133,36	119,02	19,90	0,42
35		0,07	23,8	100	60	5,5	0,07
57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
129,50	0,44		0,01	7,60	26,00	5,20	0,48
523,50	0,55	10,49	23,87	260,61	223,16	43,10	3,81
106,60	0,04	3,52		19,08	38,88	26,74	0,50
219,40	0,05	2,36		13,81	30,70	8,46	0,50
351,00	0,24	27,04	62,53	54,46	241,49	60,12	2,59
57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90
898,70	0,61	33,02	62,53	107,05	380,06	120,57	5,85
1422,20	1,16	43,51	86,40	367,66	603,22	163,67	9,66

День: четверг

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 1

Возраст: ОВЗ с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
328	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/10	5,96	11,80	31,02	254,00	0,08	1,32	0,06	133,36	119,02	19,90	0,42
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	100	60	5,5	0,07
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,44		0,01	7,60	26,00	5,20	0,48
Итого за Завтрак 570			13,04	16,41	80,88	523,50	0,55	10,49	23,87	260,61	223,16	43,10	3,81
Обед													
1,00	Салат из моркови	80	1,60	9,60	6,60	106,60	0,04	3,52		19,08	38,88	26,74	0,50
107,00	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	11,80	11,30	16,62	219,40	0,05	2,36		13,81	30,70	8,46	0,50
261,02	Птица, тушенная в соусе с овощами	220	19,56	19,56	23,22	351,00	0,24	27,04	62,53	54,46	241,49	60,12	2,59
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед 810			38,74	41,32	95,30	898,70	0,61	33,02	62,53	107,05	380,06	120,57	5,85
Итого за день			51,78	57,73	176,18	1422,20	1,16	43,51	86,40	367,66	603,22	163,67	9,66

День: пятница

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 1

Возраст: ОВЗ с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
53,05	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	34,61	9,20	38,07	380,76	0,06	0,72	24,48	192,30	262,38	34,65	0,63
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	130	0,52	0,52	14	61	0,04	14		20,8	14,3	11,7	2,2
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак 557			39,24	11,27	92,64	630,36	0,65	17,76	24,64	225,96	310,85	53,76	3,51
Обед													
118,00	Суп картофельный с горохом	250	6,83	5,93	19,73	182,75	0,25	19,06	0,12	54,83	136,77	50,31	2,50
ТТК	Биточки мясные с томатным соусом	100	14,40	15,8	11,80	219,50	0,08	1,69	47,17	29,01	108,12	16,03	1,62
211,05	Макаронные изделия отварные (вермишель)	180	6,98	5,17	44,50	252,6	0,11	0	27,0	18,71	56,62	10,39	1,06
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	35	3,85	0,63	22,54	110,95	0,18			6,70	25,37	9,62	0,58
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,66	0,32	16,94	81,2	0,14			10,15	45,5	14,7	1,05
Итого за Обед 800			34,92	27,90	130,52	904,00	0,76	20,85	74,29	124,65	380,62	105,45	7,67
Итого за день			74,16	39,17	223,16	1534,36	1,41	38,61	98,93	350,61	691,47	159,21	11,18

День: понедельник

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 2

Возраст: ОВЗ с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90		72,80		0,11	31,50	150,00	90,00	8,25	0,11
124,00	Сосиски отварные	100	10,00	21,70	0,80	228,80	0,07	0,00		22,96		13,30	1,60
211,05	Макаронные изделия отварные (вермишель)	180	6,98	5,17	44,50	252,6	0,11	0	27,0	18,71	56,62	10,39	1,06
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	10	32,5	7	1,25
Итого за Завтрак 552			25,88	33,32	87,92	743,20	0,35	3,15	58,65	205,03	180,79	39,85	4,10
Обед													
37,0	Рассольник домашний со сметаной	250/5	2,31	5,61	13,66	116,25	0,08	10,35	26,31	30,82	61,35	24,47	0,91
491	онищенко Азу по -татарски	100	13,33	9,16	5,90	158,30							
594,03	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180/5	5,40	4,69	37,20	216,00	0,10	9,96	35,34	81,85	198,87	63,34	1,83
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,21			7,66	29,00	11,00	0,66
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,35	19,37	92,80	0,16			11,60	52,00	16,80	1,20
Итого за Обед 820			28,68	20,58	116,90	767,15	0,55	20,41	61,65	137,18	349,46	120,01	5,46
Итого за день			54,56	53,90	204,82	1510,35	0,69	32,44	112,70	244,96	684,22	256,06	11,21

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 01.09-31.10 2025г
Возраст: ОВЗ с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
120,00	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая с маслом	200/10	8,36	10,76	37,97	282,89	0,22	1,20	0,06	141,30	227,80	68,76	1,60
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
401,08	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05	1,20	1,90	0,04	0,02
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак 570			12,86	20,96	87,91	592,39	0,80	10,30	0,12	171,65	280,34	87,80	5,06
Обед													
96,00	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,08	9,98	94,09	0,05	19,8	216,63	41,77	51,98	23,97	1,1
ТТК	Щициель школьный с томатным соусом	100	13,40	14,80	2,80	219,50							
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	180/5	10,44	6,48	54,00	316,56	0,29		0,03	17,24	207,47	138,75	4,67
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед 810			31,52	27,22	115,64	851,85	0,62	19,88	216,66	78,71	328,44	187,97	8,05
Итого за день			44,38	48,18	203,55	1444,24	1,06	37,25	263,81	298,64	605,55	206,96	9,13

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.09-31.10 2025г
Возраст: ОВЗ с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
80	Сыр (порциями)	10	3,30	3,30		36,00	0,01	0,16	0,03	100,00	60,00	5,50	0,07
210,00	Омлет натуральный	180/5	18,00	25,20	3,60	315,60	0,10	0,62	35,10	128,80	288,60	21,90	3,22
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	10	32,5	7	1,25
Итого за Завтрак 552			25,96	29,45	56,02	588,60	0,31	12,82	35,28	256,56	392,67	43,41	6,60
Обед													
6,06	Салат витаминный	80	1,33	8,00	8,00	112,00	0,03	17,04		23,65	23,28	14,46	0,70
63,00	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	9,62	5,10	38,50	242,00	0,26	5,59		38,99		48,25	2,79
501 онишенко	Говядина тушеная с картофелем	220	13,20	14,50	21,01	267,60							
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,35	19,37	92,80	0,16			11,60	52,00	16,80	1,20
Итого за Обед 805			27,39	28,00	101,89	771,40	0,45	22,73	0,00	79,49	83,52	69,45	5,55
Итого за день			53,35	57,45	157,91	1360,00	0,63	73,41	451,51	209,31	584,23	169,97	6,37

День: четверг

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 2

Возраст: ОВЗ с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
100	Каша молочная вязкая из пшеничной крупы "Артек"	200/10	7,81	7,81	38,86	249,12	0,01	0,11	0,05	150,00	81,00	7,50	0,16
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3,20	3,20	9,20	80,00			60,00				
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак		560	15,06	12,56	88,12	515,62	0,56	0,21	60,06	164,75	121,74	18,40	1,62
Обед													
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,12	6,70	6,58	91,34	0,13	7,48	1,49	30,62	32,29	16,62	1,06
19,28	Куллама по- деревенски на курином бульоне	250	15,00	8,75	16,25	202,50	0,10	3,73	32,20	25,68	167,72	29,45	2,68
131,02	Плов из мяса птицы (отварной)	220	18,64	25,85	46,06	490,77	0,13	4,96	303,82	29,71	224,55	52,25	1,88
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед		800	40,54	42,16	117,75	1006,31	0,64	16,27	337,51	105,71	493,55	123,57	7,88
Итого за день			55,60	54,72	205,87	1521,93	1,20	16,48	397,57	270,46	615,29	141,97	9,50

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.09-31.10 2025г
Возраст: ОВЗ с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
ТТК	Ромштекс куриный с томатным соусом	100	13,40	16,8	8,80	219,50	0,08	1,69	47,17	29,01	108,12	16,03	1,62
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	200/5	11,60	7,20	60,00	351,73	0,32		0,03	19,15	230,50	154,10	5,18
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак 557			29,11	25,55	108,97	759,73	0,95	4,73	47,36	61,02	372,79	177,54	7,48
Обед													
56,03	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/5	13,00	12,00	9,26	210,50	0,07	17,08	175,58	29,34	47,33	18,34	0,66
219	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,37	5,74	5,36	114,49	0,08	3,42	5,58	29,70	149,50	39,65	0,70
443,00	Картофельное пюре	180	4,0	6,12	26,52	177,65	0,14	12,52	39,49	42,80	100,29	35,16	1,25
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	35	3,85	0,63	22,54	110,95	0,18			6,70	25,37	9,62	0,58
1,20	Хлеб ржано-пшеничный (для детского питания)	35	2,66	0,32	16,94	81,2	0,14			10,15	45,5	14,7	1,05
Итого за Обед 800			34,04	24,86	95,63	751,79	0,61	33,12	220,65	123,94	376,23	121,87	5,10
Итого за день			63,15	50,41	204,60	1511,52	1,56	37,85	268,01	184,96	749,02	299,41	12,58
Итого за период			546,53	519,31	1983,84	14738,99	10,83	403,59	2776,31	2634,21	6241,96	2007,32	105,74
Итого за период			54,65	51,93	198,38	1473,90	1,08	40,36	277,63	263,42	624,20	200,73	10,57

Разработано технолог ООО МШКОП

Лебедькова Е.М