

Директор МАОУ

(Ф.И.О.)

" " 2025r.

ОТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Комбинат
общественного питания"
_____ для Ушакова А.В.
Должностное
Сентябрь 2025г.

Примерное 12-дневное меню для обучающихся в возрасте с 12 лет		Пищевые вещества
Понедельник	Завтрак: каша овсяная, яйцо, чай. Обед: суп с мясом, салат, хлеб. Ужин: рыба, картофель, чай.	Белки, жиры, углеводы, витамины, минералы
Вторник	Завтрак: каша гречневая, яйцо, чай. Обед: суп с овощами, салат, хлеб. Ужин: курица, картофель, чай.	Белки, жиры, углеводы, витамины, минералы
Среда	Завтрак: каша пшеничная, яйцо, чай. Обед: суп с мясом, салат, хлеб. Ужин: рыба, картофель, чай.	Белки, жиры, углеводы, витамины, минералы
Четверг	Завтрак: каша овсяная, яйцо, чай. Обед: суп с овощами, салат, хлеб. Ужин: курица, картофель, чай.	Белки, жиры, углеводы, витамины, минералы
Пятница	Завтрак: каша гречневая, яйцо, чай. Обед: суп с мясом, салат, хлеб. Ужин: рыба, картофель, чай.	Белки, жиры, углеводы, витамины, минералы
Суббота	Завтрак: каша пшеничная, яйцо, чай. Обед: суп с овощами, салат, хлеб. Ужин: курица, картофель, чай.	Белки, жиры, углеводы, витамины, минералы
Воскресенье	Завтрак: каша овсяная, яйцо, чай. Обед: суп с мясом, салат, хлеб. Ужин: рыба, картофель, чай.	Белки, жиры, углеводы, витамины, минералы

Примерное 12-дневное меню для обучающихся в возрасте с 12 лет и старше							
№ рец	1 день	Понедельник	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак					
			40	2,7	4	19	148
1141		Печенье	310	11,50	12,00	55,40	376,00
883		Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200	0,06	0	15,16	59,9
686		Чай с лимоном		14,26	16	89,56	583,9
		Итого завтрак:					
		Обед					
			250	2,42	2,00	17,43	100,80
1039		Суп картофельный с вермишелью	280/20	20,42	23,00	55,19	493,80
444,01		Плов со свининой с огурцом консервированным	200	0,00	0,00	16,00	63,80
1188		Чай с сахаром	50	4,16	1,00	24,33	125,30
1147		Хлеб пшеничный, ржаной		27,00	26,00	112,95	783,70
		Итого обед:					

№ рец	2 день	Вторник	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак					
			50	2,70	1,00	19,30	129,30
1046		Бутерброд с повидлом	300	7,60	10,00	47,50	308,40
235,05		Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	0,00	0,00	16,00	63,80
1188		Чай с сахаром		10,30	11,00	82,80	501,50
		Итого завтрак:					
		Обед					
			250	7,71	3,00	22,58	141,60
1049		Суп-пюре из гороха	10	1,30	0,00	7,81	40,00
943		Гренки из пшеничного хлеба	110	15,39	21,00	2,09	191,30
1308,0		Биточек куриный в соусе томатном	180	7,61	5,00	45,44	262,10
516		Макаронные изделия отварные	200	0,35	0,00	24,36	101,70
928		Компот из смеси сухофруктов	50	4,16	1,00	24,33	125,30
1147		Хлеб пшеничный, ржаной		36,52	30,00	126,61	862,00
		Итого обед:					

№ рсц	3 день	Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
			40	2,40	3,00	24,00	112,00
14649	Баранка		310	12,80	15,00	64,30	439,40
850	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным		200	1,30	1,00	16,00	88,10
854	Чай с молоком			16,50	19,00	104,30	639,50
		Итого завтрак:					
		Обед					
1030	Рассольник Ленинградский со сметаной		250	2,70	6,00	17,80	139,20
3/901	Котлета Деревенская в соусе красном основном		120	14,90	14,00	10,75	223,50
998	Каша гречневая рассыпчатая		180	11,19	7,00	58,35	341,50
1899	Напиток Каркаде		200	0,57	0,00	3,61	15,00
1147	Хлеб пшеничный, ржаной		50	4,16	1,00	24,33	125,30
976	Фрукт		110	0,44	0,00	10,78	80,7
		Итого обед:		33,96	28,00	125,62	925,20

№ рец	4 день	Четверг	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак	40	3,00	4,00	29,76	162,80
1141		Печенье	310	6,94	7,00	54,37	307,50
842		Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	0,06	0	15,16	59,9
686		Чай с лимоном		10,00	11,00	99,29	530,20
		Итого завтрак:					
		Обед					
1021		Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250	1,83	7,00	13,19	121,30
/1126		Котлета Московская в соусе томатном	110	12,12	11,00	1,16	173,10
995		Пюре картофельное	180	3,90	8,00	26,40	196,20
1188		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
1147		Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,16	1,00	24,33	125,30
		Итого обед:		22,01	27,00	81,08	679,70

№ рещ	5 день	Пятница	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак					
			50	2,7	1	19,3	129,3
1046		Бутерброд с повидлом	300	1,80	2,00	57,57	360,10
1013		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	0,00	0,00	16,00	63,80
1188		Чай с сахаром		4,50	3,00	92,87	553,20
		Итого завтрак:					
		Обед					
124		Щи из капусты с картофелем со сметаной	250	1,90	6,00	9,14	132,50
1023		Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	17,33	5,00	3,31	132,20
512/819,		Рис припущенный с горошком зеленым	200	4,92	8,00	52,38	281,20
686		Чай с лимоном	200	0,06	0	15,16	59,9
1147		Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,16	1,00	24,33	125,30
		Итого обед:		28,37	20,00	104,32	731,10

№ рец	Суббота		Пищевые вещества			К/кал
			Выход	Б	Ж	
	Завтрак					
		40	2,40	3,00	24,00	112,00
14649	Баранка	300	6,71	7,00	52,61	297,50
842	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	1,30	1,00	16,00	88,10
854	Чай с молоком		10,41	11,00	92,61	497,60
	Итого на завтрак:					
	Обед:					
		260	5,70	6,00	15,91	143,10
1015	Суп-лапша на курином бульоне	100	11,17	28,00	3,61	236,30
437,1	Гуляш из свинины	180	11,19	7,00	58,35	341,50
998	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,57	0,00	3,61	15,00
1899	Напиток Каркаде	60	4,98	1,00	29,19	150,30
1147	Хлеб пшеничный, ржаной		33,61	42,00	110,67	886,20
	Итого на обед:					

№ рец	6 день	Понедельник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
			40	2,70	4,00	19,00	148,00
1141		Печенье	310	7,91	10,00	49,11	318,70
235,1		Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	0,06		15,16	59,9
686		Чай с лимоном		10,67	14,00	83,27	526,60
		Итого завтрак:					
		Обед					
			250	5,88	6,00	21,48	166,60
139		Суп картофельный с бобовыми	120	14,90	14,00	10,75	223,50
1027,1		Котлета Деревенская в соусе красном основном	180	7,61	5,00	45,44	262,10
516		Макаронные изделия отварные	200	0,00	0,00	16,00	63,80
1188		Чай с сахаром	40	3,32	1,00	19,46	100,20
1147		Хлеб пшеничный, ржаной		31,71	26,00	113,13	816,20
		Итого обед:					

№ рец	7 день	Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
			50	2,72	1	19,33	129,3
1046		Бутерброд с повидлом	300	12,40	14,00	62,27	425,30
850		Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	200	0,00	0,00	16,00	63,80
1188		Чай с сахаром		15,12	15,00	97,60	618,40
		Итого на завтрак:					
		Обед					
			250	2,39	6,00	15,99	115,40
1175		Рассольник Домашний со сметаной	300	27,9	34	58	569,7
1020		Плов с мясом птицы	200	0,35	0,00	24,36	101,70
928		Компот из смеси сухофруктов	50	4,16	1,00	24,33	125,30
1147		Хлеб пшеничный, ржаной		34,80	41,00	122,68	912,10
		Итого на обед:					

№ рец	8 день	Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
			40	2,40	3,00	24,00	112,00
14649		Баранка	310	11,15	12,00	55,48	376,00
883		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	1,36	1,00	16,00	88,10
854		Чай с молоком		14,91	16,00	95,48	576,10
		Итого на завтрак:					
		Обед:					
			250	1,83	7,00	13,19	121,30
1021		Борщ с капустой, картофелем со сметаной	120	12,18	11,00	1,73	178,70
/1126		Котлета Московская в соусе красном	180	3,91	8,00	26,44	196,20
995		Пюре картофельное	200	0,06	0	15,16	59,9
686		Чай с лимоном	50	4,16	1,00	24,33	125,30
1147		Хлеб пшеничный, ржаной		22,14	27,00	80,85	681,40
		Итого на обед:					

№ рец	9 день	Четверг		Пищевые вещества				
				Выход	Б	Ж		У
		Завтрак						
1141		Печенье	40	2,70	4,00	19,00		148,00
1013		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	310	1,80	2,00	7,80		262,10
686		Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10		59,90
		Итого на завтрак:		4,56	6,00	41,90		470,00
		Обед:						
124		Щи из капусты с картофелем со сметаной	250	1,90	6,00	9,14		132,50
1071		Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,93	7	3,65		151,90
512		Рис припущенный	180	4,30	7,00	44,40		264,50
1188		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00		63,80
108		Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	18,40		100,20
976		Фрукт	110	0,44	0,00	10,70		80,70
		Итого на обед:		21,87	21,00	102,29		793,60

№ рец	10 день	Пятница		Пищевые вещества				
				Выход	Б	Ж		У
		Завтрак						
1046		Бутерброд с повидлом	50	2,72	1	19,33		129,3
842		Каша ячневая молочная с маслом сливочным	300	6,71	7,00	52,61		297,50
1188		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00		63,80
		Итого на завтрак:		9,43	8,00	87,94		490,60
		Обед:						
1015		Суп-лапша на курином бульоне	260	5,70	6,00	15,91		143,10
437,1		Гуляш из свинины	100	11,17	28,00	3,61		236,30
998		Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7,00	58,35		341,50
1899		Напиток Каркаде	200	0,57	0,00	3,61		15,00
1147		Хлеб пшеничный, ржаной	60	4,98	1,00	29,19		150,30
		Итого на обед:		33,61	42,00	110,67		886,20

№ рец	Суббота		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
14649	Баранка	40	2,40	3,00	24,00	112,00
850	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	310	12,40	14,00	62,27	425,30
854	Чай с молоком	200	1,36	1,00	16,00	88,10
	Итого завтрак:		16,16	18,00	102,27	625,40
	Обед					
1021	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250	1,83	7,00	13,19	121,30
/1126	Котлета Московская в соусе томатном	110	12,12	11,00	1,16	173,10
516	Макаронные изделия отварные	180	7,61	5,00	45,44	262,10
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,16	1,00	24,33	125,30
	Итого обед:		25,78	24,00	99,22	741,70