

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШЕГАРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

Утверждаю:

---

Т.А. Сафонова  
директор школы

Приказ от «29» августа 2025г. №207

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ  
на 2025-2026 учебный год  
для обучающихся 5-11 классов  
зимний сезон

Мельниково 2025г.

**1 день (обед)**

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества (гр.)			Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)			Энергетическая ценность ккал.
			Белки	жиры	углеводы	В	В	С	Ca	Mg	Fe	
52	Салат из свеклы отварной	60.00	0.85	4.89	4.95	0.01	0.02	3.99	21.27	12.40	0.79	55.60
103	Суп картофельный с макаронами	250	2.68	2.83	17.45	0.65	0.21	1.46	167.58	25.37	0.62	118.28
376	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15.00	0.00	0.00	0.03	11.10	1.40	0.28	60.00
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.40	0.63	0.04	0.00	0.00	7.73	2.67	0.53	76.14
ПР	Булочка	50	7.08	2.63	41.81	0.06	0.02	0.00	10.50	0.50	0.51	219.07
<b>Итого</b>		<b>615.00</b>	<b>13.05</b>	<b>10.77</b>	<b>79.84</b>	<b>0.76</b>	<b>0.25</b>	<b>5.48</b>	<b>218.18</b>	<b>42.34</b>	<b>2.73</b>	<b>529.09</b>

**2 день (обед)**

60	Салат из моркови с яблоком и клюквой	60	0.61	4.22	6.32	0.03	0.38	2.39	17.19	17.19	0.66	65.70
260	Гуляш из говядины с соусом №333	70/50	9.68	13.00	5.71	0.04	0.12	1.10	26.17	26.43	3.67	178.25
309	Макароны отварные с маслом	180	6.00	9.00	32.94	0.07	0.04	0.00	5.83	11.25	1.33	202.14
389	Сок	200	1.47	0.00	22.08	0.22	0.22	0.40	14.00	8.00	0.28	97.07
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.40	0.63	0.04	0.00	0.00	7.73	2.67	0.53	76.14
<b>Итого</b>		<b>670.00</b>	<b>20.13</b>	<b>26.62</b>	<b>67.68</b>	<b>0.37</b>	<b>0.38</b>	<b>1.50</b>	<b>53.73</b>	<b>48.35</b>	<b>5.81</b>	<b>619.30</b>

**3 день (обед)**

55	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0.85	3.62	3.76	0.02	0.19	3.57	18.43	11.17	0.64	33.29
279	Тефтели мясные с соусом	100/50	6.77	7.51	8.57	0.00	0.00	0.03	13.87	1.75	0.35	129.08
312	Картофельное пюре	180	3.69	2.79	21.24	0.16	0.13	21.78	44.37	33.30	1.20	137.76
345	Компот из свежих ягод	200	0.52	0.18	24.80	0.14	0.11	18.15	36.97	27.75	1.00	102.90
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.40	0.63	0.01	0.02	27.60	23.70	12.34	0.70	76.14
<b>Итого</b>		<b>630.00</b>	<b>14.20</b>	<b>14.50</b>	<b>59.00</b>	<b>0.33</b>	<b>0.26</b>	<b>71.13</b>	<b>118.91</b>	<b>86.31</b>	<b>3.25</b>	<b>479.17</b>

**4 день (обед)**

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества			Энергетическая ценность
			Белки	жиры	углеводы	В	В	С	Ca	Mg	Fe	
133	Кукуруза консервированная отварная с маслом сливочным	60	1.73	1.47	3.29	0.05	0.03	9.00	13.95	18.65	0.41	43.00
271 (1)	Котлеты домашние с соусом №330	100/50	8.22	14.04	10.97	0.04	0.1	0.23	31.85	20.70	1.96	165.48
305	Рис припущенный	180	4.36	5.16	44.04	0.02	0.02	0.00	2.89	22.80	0.61	239.94
376	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15.00	0.00	0.00	0.03	11.10	1.40	0.28	60.00
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.40	0.63	0.04	0.00	0.00	7.73	2.67	0.53	76.14
<b>Итого</b>		<b>645.00</b>	<b>16.75</b>	<b>21.09</b>	<b>73.93</b>	<b>0.15</b>	<b>0.15</b>	<b>9.26</b>	<b>67.52</b>	<b>66.22</b>	<b>3.79</b>	<b>584.56</b>

**5 день (обед)**

1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2.36	7.49	14.89	0.03	0.02	0.00	8.40	4.20	0.35	136.00
211	Омлет с сыром	150	17.92	29.42	2.55	0.08	0.04	0.02	209.20	17.46	2.20	347.50
379	Кофейный напиток	200	3.6	2.67	28.27	0.04	0.15	1.30	125.70	14.00	0.13	155.00
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.40	0.63	0.04	0.00	0.00	7.73	2.67	0.53	76.14
<b>Итого</b>		<b>430.00</b>	<b>26.25</b>	<b>39.98</b>	<b>46.34</b>	<b>0.20</b>	<b>0.21</b>	<b>1.32</b>	<b>351.03</b>	<b>38.33</b>	<b>3.21</b>	<b>714.64</b>

**6 день (обед)**

70	Огурцы соленые в нарезке	60	0.91	0.06	1.41	0.04	0.07	0.11	139.20	9.45	0.49	8.33
295	Котлеты рубленые из бременных цыплят с соусом сметанным	100/50	17.53	19.78	20.72	0.10	0.10	0.98	66.31	22.45	1.41	331.63
302	Каша гречневая	180	10.68	4.92	47.80	0.32	0.18	0.00	23.68	162.90	7.29	278.23
345	Компот из свежих ягод	200	0.52	0.18	24.80	0.04	0.00	0.00	7.73	2.67	0.53	102.90
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.40	0.63	0.03	0.02	10.00	16.00	9.00	2.20	76.14
<b>Итого</b>		<b>630</b>	<b>32.01</b>	<b>25.34</b>	<b>95.36</b>	<b>0.53</b>	<b>0.37</b>	<b>11.09</b>	<b>252.92</b>	<b>206.47</b>	<b>11.92</b>	<b>797.23</b>

## 7 день (обед)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества			Энергетическая ценность
			Белки	жиры	углеводы	В	В	С	Ca	Mg	Fe	
131	Горошек консервированный отварной с маслом	60.00	1.95	2.23	3.60	0.04	0.04	6.22	15.25	12.94	0.45	40.57
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.82	4.9	9.62	0.05	0.04	10.67	49.72	26.12	0.19	118.64
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.14	0.01	0.02	0.72	32.48	17.46	0.68	132.80
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.40	0.63	0.04	0.00	0.00	7.73	2.67	0.53	76.14
338	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	0.03	0.02	10.00	16.00	9.00	2.20	47.00
<b>Итого</b>		<b>650.00</b>	<b>7.20</b>	<b>8.02</b>	<b>55.79</b>	<b>0.17</b>	<b>0.12</b>	<b>27.61</b>	<b>121.18</b>	<b>68.19</b>	<b>4.05</b>	<b>415.15</b>

## 8 день (обед)

45	Салат из капусты с морковью	60	0.99	3.64	0.49	0.01	0.02	10.25	14.98	9.05	0.27	56.47
263	Рагу из свинины и картофеля	250	42.94	12.86	3.92	0.56	0.17	8.73	30.7	62.61	3.07	540.00
377	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0.13	0.02	15.20	0.00	0.00	2.83	14.20	2.40	0.36	62.00
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.40	0.63	0.04	0.00	0.00	7.73	2.67	0.53	76.14
<b>Итого</b>		<b>572</b>	<b>46.43</b>	<b>16.92</b>	<b>20.24</b>	<b>0.61</b>	<b>0.19</b>	<b>21.81</b>	<b>67.61</b>	<b>76.73</b>	<b>4.23</b>	<b>734.61</b>

## 9 день (обед)

56	Салат овощной с яблоком	60	0.51	3.13	4.45	0.02	0.02	9.11	19.88	10.36	0.76	49.14
234 (19)	Котлеты жареные (минтай) с соусом №330	100/30	8.2	8.13	12.75	0.05	0.1	0.27	48.63	33.64	1.26	133.92
312	Пюре картофельное	180	3.69	2.79	21.24	0.16	0.13	21.78	44.37	33.3	1.2	137.25
389	Сок	200	1.47	0.00	22.08	0.22	0.22	0.40	14.00	8.00	0.28	97.07
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.40	0.63	0.04	0.00	0.00	7.73	2.67	0.53	76.14
<b>Итого</b>		<b>610</b>	<b>16.24</b>	<b>14.45</b>	<b>61.15</b>	<b>0.49</b>	<b>0.47</b>	<b>31.56</b>	<b>134.61</b>	<b>87.97</b>	<b>4.03</b>	<b>493.52</b>

## 10 день (обед)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества			Энергетическая ценность
			Белки	жиры	углеводы	В	В	С	Ca	Mg	Fe	
ПР	Икра кабачковая	60	0.60	2.91	3.18	0.02	0.00	3.90	59.05	10.36	0.41	41.56
291	Плов из курицы	250	21.18	13.07	44.66	0.10	0.12	5.65	43.45	50.66	1.85	381.66
342	Компот из свежих яблок	200	0.36	0.04	23.28	0.01	0.01	0.90	14.18	5.14	0.94	114.60
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.40	0.63	0.04	0.00	0.00	7.73	2.67	0.53	76.14
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>24.51</b>	<b>16.42</b>	<b>71.75</b>	<b>0.18</b>	<b>0.13</b>	<b>10.45</b>	<b>124.41</b>	<b>68.83</b>	<b>3.73</b>	<b>613.96</b>