

**СОГЛАСОВАНО:**

председатель родительского комитета Остенской  
средней общеобразовательной школы

---

**УТВЕРЖДАЮ:**

Руководитель Остенской средней  
общеобразовательной школы

---

\_\_\_\_\_ М.А.Дроздова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.

## **МЕНЮ**

**примерное 2-недельное для организации питания обучающихся возрастной группы: 7-11 лет  
Остенской средней общеобразовательной школы, филиала МБОУ «Писковская средняя  
общеобразовательная школа»  
для школы**

**2025 – 2026 учебный год**

| № тех. карты | Прием пищи (З-завтрак) | Наименование блюда | Выход блюда, г<br>младшая группа | Пищевые вещества, г |   |   | Энергетич. ценность | B1, мг | B2, мг | C, мг | Fe, мг |
|--------------|------------------------|--------------------|----------------------------------|---------------------|---|---|---------------------|--------|--------|-------|--------|
|              |                        |                    |                                  | Б                   | Ж | У |                     |        |        |       |        |
| 1            | 2                      | 3                  | 4                                | 5                   | 6 | 7 | 8                   | 9      | 10     | 11    | 12     |

**1 неделя (понедельник)**

|         |       |                                    |        |  |              |             |               |               |               |             |             |             |
|---------|-------|------------------------------------|--------|--|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| TK 34   | О     | Суп мясной с вермишелью и сметаной | 250/10 |  | 6,3          | 6,3         | 49,3          | 283,1         | 0,075         | 0,1         | 21.3        | 1.33        |
| TK 26   | О     | Плов с мясом                       | 200    |  | 12,2         | 18,6        | 36            | 301           | 0,14          | 0,08        | 0           | 1.7         |
| TK 71   | О     | Салат из квашеной капусты          | 60     |  | 0,79         | 2,5         | 3,83          | 80            | 0,026         | 0,037       | 10.78       | 0,7         |
| TK 25   | О     | Хлеб ржаной                        | 30     |  | 1,98         | 0,9         | 15,52         | 64            | 0             | 0,05        | 0           | 2.3         |
| TK 5    | О     | Чай с сахаром                      | 200    |  | -            | -           | 15,29         | 62,4          | -             |             | 0,10        | 0,8         |
| TK64-70 | О     | Конд . изделие                     | 60     |  | 6,8          | 27,1        | 38            | 427           | 0,076         | -           | 0,24        | 0,8         |
|         |       | <b>Итого обеду:</b>                |        |  | <b>28,07</b> | <b>55,4</b> | <b>157,94</b> | <b>1217,5</b> | <b>0,317</b>  | <b>0,27</b> | <b>32</b>   | <b>6</b>    |
| TK 54   | П ГПД | Сок                                | 200    |  | 1.00         | 0.          | 20.20         | 92            | 14            | <b>0,8</b>  | 0.0         | 2           |
| TK55    | П ГПД | Печенье                            | 40     |  | 6.4          | 24.9        | 21.8          | 134           | 0,082         | -           | 0.18        | 0.74        |
|         |       | <b>Итого полдник</b>               |        |  | <b>7,4</b>   | <b>25,1</b> | <b>42</b>     | <b>226</b>    | <b>14,082</b> | <b>0,8</b>  | <b>0,18</b> | <b>2,74</b> |

### 1 неделя (вторник)

|            |          |   |     |  |              |              |               |               |              |              |               |               |
|------------|----------|---|-----|--|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| TK 14      | О        | Щи на м/б из свежей капусты со сметаной | 250 |  | 7.85         | 9,07         | 8,3           | 144           | 0.275        | 0.125        | 30.075        | 1.45          |
| TK 26      | О        | Котлета мясная                          | 90  |  | 10,35        | 25,84        | 16,94         | 196,5         | 0.46         | 0.03         | 0.11          | 1.71          |
| TK 59      | О        | Каша гречневая рассыпчатая с маслом     | 180 |  | 12,62        | 9,78         | 92,99         | 351,6         | 0            | 0.18         | 0             | 5.63          |
| TK 27      | О        | Салат из овощей                         | 60  |  | 2,85         | 7,46         | 3,83          | 54            | 0.008        | 0.008        | 1.95          | 0.234         |
| TK 2       | О        | Кофейный напиток                        | 200 |  | 1,4          | 2            | 22,4          | 116           | 1,8          | 0,2          | 0.10          | 0             |
| TK 25      | О        | Хлеб ржаной                             | 30  |  | 3.96         | 0.72         | 20.46         | 64            | 0            | 0.05         | 0             | 2.34          |
| TK 64 - 70 | О        | Кондит. изделие                         | 60  |  | 6,8          | 27,1         | 38            | 427           | 0,076        | -            | 0.24          | 0,82          |
| TK 57      | О.       | Фрукт                                   | 100 |  | 1,96         | 0            | 27,5          | 131,2         | -            | -            | 16            | 2.2           |
|            |          | <b>Итого по обеду:</b>                  |     |  | <b>47,79</b> | <b>81,97</b> | <b>230,42</b> | <b>1484,3</b> | <b>0.743</b> | <b>0,393</b> | <b>32,235</b> | <b>12.224</b> |
| TK 5       | П<br>ГПД | Чай с сахаром                           | 200 |  | -            | -            | 15,29         | 62.4          | -            |              | 0.10          | 0.86          |
| TK55       | П<br>ГПД | Печенье                                 | 40  |  | 6.4          | 24.9         | 21.8          | 134           | 0.082        | -            | 0.18          | 0.74          |
|            |          | <b>Итого полдник</b>                    |     |  | <b>6,4</b>   | <b>24,9</b>  | <b>37,09</b>  | <b>196,4</b>  | <b>0.142</b> | <b>-</b>     | <b>0,28</b>   | <b>1,6</b>    |

### 1 неделя (среда)

|          |          |                         |     |  |              |              |               |               |               |             |             |             |
|----------|----------|-------------------------|-----|--|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| TK 37    | О        | Суп куриный со сметаной | 250 |  | 9.23         | 0,9          | 13,8          | 151.95        | 0.125         | 0.1         | 19          | 1.05        |
| TK 41    | О        | Рис отварной            | 160 |  | 3,65         | 7.98         | 48,6          | 270,6         | 0.125         | 0.1         | 22.         | 1.125       |
| TK 43    | О        | Сосиска                 | 90  |  | 10,3         | 26,26        | 0,4           | 273           | 0.03          |             | -           | 0.60        |
| TK 62    | О        | Салат из свеклы         | 60  |  | 0,86         | 3,65         | 5,02          | 56,34         | 0.01          | 0.01        | 2.5         | 0.3         |
| TK 5     | О        | Чай с сахаром           | 200 |  | -            | -            | 15,29         | 62.4          | -             |             | 0.10        | 0.86        |
| TK 25    | О        | Хлеб ржаной             | 30  |  | 3.96         | 0.72         | 20.46         | 95            | 0             | 0.05        | 0           | 2.34        |
| TK 64-67 | О        | Кондит. изделие         | 60  |  | 6,8          | 27,1         | 38            | 427           | 0,076         | -           | 0.24        | 0,82        |
| TK 57    | О.       | Фрукт                   | 100 |  | 1,96         | 0            | 27,5          | 131,2         | -             | -           | 1,6         | 2.2         |
|          |          | <b>Итого по обеду</b>   |     |  | <b>36,76</b> | <b>66,61</b> | <b>169,07</b> | <b>1467,5</b> | <b>0.297</b>  | <b>0.26</b> | <b>45</b>   | <b>7.35</b> |
| TK 54    | П<br>ГПД | Сок                     | 200 |  | 1.00         | 0.           | 20.20         | 92            | 14            | <b>0.8</b>  | 0.0         | 2           |
| TK55     | П<br>ГПД | Печенье                 | 40  |  | 6.4          | 24.9         | 21.8          | 134           | 0.082         | -           | 0.18        | 0.74        |
|          |          | <b>Итого полдник</b>    |     |  | <b>7,4</b>   | <b>24,9</b>  | <b>42</b>     | <b>226</b>    | <b>14,082</b> | <b>0,8</b>  | <b>0,18</b> | <b>2,74</b> |

### 1 неделя (четверг)

|          |          |                         |     |  |              |              |              |                |              |              |              |              |
|----------|----------|-------------------------|-----|--|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| TK 3     | О        | Суп гороховый           | 250 |  | 7            | 19.67        | 9.08         | 241.73         | 0.275        | 0.1          | 10.25        | 1.25         |
| TK 44    | О        | Макароны                | 160 |  | 6,79         | 0,9          | 42,13        | 173,98         | 0.125        | 0.1          | 22.4         | 1.125        |
| TK61     | О        | Курица                  | 120 |  | 12,15        | 16,46        | 1            | 196            |              |              |              |              |
| TK 53    | О        | Огурец свежий (нарезка) | 60  |  | 0.6          | -            | 4.2          | 19             | 0.026        | 0.037        | 10.78        | 0.672        |
| TK 5     | О        | Чай с сахаром           | 200 |  | -            | -            | 15,29        | 62.4           | -            |              | 0.10         | 0.86         |
| TK 25    | О        | Хлеб ржаной             | 30  |  | 3.96         | 0.72         | 64           | 95             | 0            | 0.05         | 0            | 2.34         |
| TK 64-70 | О        | Кондит. изделие         | 50  |  | 5            | 17           | 62           | 319            | 0, 076       | -            | 0.24         | 0,82         |
| TK 57    | О.       | Фрукт                   | 100 |  | 1,96         | 0            | 27,5         | 131,2          | -            | -            | 16           | 2.2          |
|          |          | <b>Итого по обеду:</b>  |     |  | <b>37,46</b> | <b>54,75</b> | <b>225,2</b> | <b>1238,31</b> | <b>0.881</b> | <b>0.367</b> | <b>27.29</b> | <b>8.122</b> |
| TK60     | П<br>ГПД | Йогурт                  | 200 |  | 5.6          | 6.8          | 8.0          | 175            | 0.06         | -            | 1.8          | 0.2          |
| TK55     | П<br>ГПД | Печенье                 | 40  |  | 6.4          | 24.9         | 21.8         | 134            | 0.082        | -            | 0.18         | 0.74         |
|          |          | <b>Итого полдник</b>    |     |  | <b>12</b>    | <b>31.7</b>  | <b>29.8</b>  | <b>309</b>     | <b>0.142</b> | <b>-</b>     | <b>1.98</b>  | <b>0.94</b>  |

### 1 неделя (пятница)

|          |          |                          |     |  |              |              |               |               |              |              |              |              |
|----------|----------|--------------------------|-----|--|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| TK 9     | О        | Суп рыбный с вермишелью  | 250 |  | 7            | 20           | 9,08          | 241,73        | 0.257        | 0.1          | 10,25        | 1.25         |
| TK 18    | О        | Жаркое по-домашнему      | 180 |  | 10,02        | 17,8         | 28,34         | 314,36        | 0.12         | 0.56         | 0.46         | 1.54         |
| TK 50    | О        | Огурец солёный (нарезка) | 60  |  | 0,6          | 0            | 4,2           | 19            | 0.03         | 0.039        | 36.005       | 0.553        |
| TK 25    | О        | Хлеб ржаной              | 30  |  | 3.96         | 0.72         | 20.46         | 95            | 0            | 0.05         | 0            | 2.34         |
| TK 39    | О        | Компот из сухофруктов    | 200 |  | 50           | 0,0          | 28,57         | 110           | 0,004        | 0.002        | 3.601        | 0.109        |
| TK 64-70 | О        | Кондит. изделие          | 60  |  | 6,8          | 15,02        | 26,1          | 412           | 0,076        | -            | 0,24         | 0,82         |
| TK 57    | О        | Фрукт                    | 100 |  | 0.5          | -            | 12.9          | 60            | -            | -            | 16           | 2.2          |
|          |          | <b>Итого по обеду:</b>   |     |  | <b>78,88</b> | <b>53,54</b> | <b>129,65</b> | <b>1252,1</b> | <b>0.4</b>   | <b>1.789</b> | <b>79.48</b> | <b>7.088</b> |
| TK 5     | П<br>ГПД | Чай с сахаром            | 200 |  | -            | -            | 15,29         | 62.4          | -            |              | 0.10         | 0.86         |
| TK55     | П<br>ГПД | Печенье                  | 40  |  | 6.4          | 24.9         | 21.8          | 134           | 0.082        | -            | 0.18         | 0.74         |
|          |          | <b>Итого полдник</b>     |     |  | <b>6,4</b>   | <b>24,9</b>  | <b>37,09</b>  | <b>196,4</b>  | <b>0.142</b> | <b>-</b>     | <b>0,28</b>  | <b>1,6</b>   |

## 2 неделя (понедельник)

|         |          |                         |     |  |             |              |               |               |               |             |              |             |
|---------|----------|-------------------------|-----|--|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|
| TK 20   | О        | Рассольник со сметаной  | 250 |  | 3,03        | 6.88         | 6.18          | 209           | 0.3           | 0.05        | 7.001        | 1.135       |
| TK 76   | О        | Макароны с сыром        | 180 |  | 10,75       | 12,45        | 39,3          | 318           | 0.2           | 0.18        | 34.59        | 1.61        |
| TK 27   | О        | Салат из свежей капусты | 60  |  | 1,26        | 9,38         | 9,22          | 89,2          | 0.03          | 0.037       | 10.78        | 0.672       |
| TK 25   | О        | Хлеб ржаной             | 30  |  | 3.96        | 0.72         | 20.46         | 64            | 0             | 0.05        | 0            | 2.34        |
| TK 5    | О        | Чай с сахаром           | 200 |  | -           | -            | 15,29         | 62.4          | -             |             | 0.10         | 0.8         |
| TK64-70 | О        | Конд . изделие          | 60  |  | 5,3         | 13           | 43,2          | 328           | 2,1           | -           | 0,24         | 0,82        |
|         |          | <b>Итого обеду:</b>     |     |  | <b>24,3</b> | <b>42,43</b> | <b>133,65</b> | <b>1070,6</b> | <b>2,63</b>   | <b>0,16</b> | <b>52,34</b> | <b>7,3</b>  |
| TK 54   | П<br>ГПД | Сок                     | 200 |  | 1.00        | 0.           | 20.20         | 92            | 14            | <b>0.8</b>  | 0.0          | 2           |
| TK55    | П<br>ГПД | Печенье                 | 40  |  | 6.4         | 24.9         | 21.8          | 134           | 0.082         | -           | 0.18         | 0.74        |
|         |          | <b>Итого полдник</b>    |     |  | <b>7,4</b>  | <b>25,1</b>  | <b>42</b>     | <b>226</b>    | <b>14,082</b> | <b>0,8</b>  | <b>0,18</b>  | <b>2,74</b> |

## 2 неделя (вторник)

|          |          |                               |     |  |              |              |               |               |              |              |               |             |
|----------|----------|-------------------------------|-----|--|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| TK 84    | О        | Щи из кв. капусты со сметаной | 250 |  | 7.85         | 19.67        | 10.33         | 250.9         | 0.275        | 0.125        | 30.075        | 1.45        |
| TK 6     | О        | Картофельное пюре             | 180 |  | 1,15         | 8,25         | 21,73         | 189           | 0.2          | 0.18         | 4.5           | 1.2         |
| TK 21    | О        | Рыба                          | 90  |  | 21,7         | 6,1          | 80,79         |               |              |              |               |             |
| TK 53    | О        | Огурец свежий нарезка         | 60  |  | 0.6          | -            | 4,2           | 19            | 0.026        | 0.037        | 10.78         | 0.672       |
| TK 39    | О        | Компот из с/фруктов           | 200 |  | 1,4          | -            | 11,98         | 84            | -            |              | 0.10          | 0.86        |
| TK 25    | О        | Хлеб ржаной                   | 30  |  | 3.96         | 0.72         | 20.46         | 95            | 0            | 0.05         | 0             | 2.34        |
| TK 64-70 | О        | Кондит.изделие                | 100 |  | 6,8          | 27,1         | 38            | 427           | 0, 076       | -            | 0.24          | 0,82        |
| TK 57    | О.       | Фрукт                         | 100 |  | 1,96         | 0            | 27,5          | 131,2         | -            | -            | 16            | 2.2         |
|          |          | <b>Итого по обеду:</b>        |     |  | <b>43.62</b> | <b>51,74</b> | <b>161,57</b> | <b>1096,1</b> | <b>0.993</b> | <b>0.487</b> | <b>83.149</b> | <b>10,5</b> |
| TK 5     | П<br>ГПД | Чай с сахаром                 | 200 |  | -            | -            | 15,29         | 62.4          | -            |              | 0.10          | 0.86        |
| TK55     | П<br>ГПД | Печенье                       | 40  |  | 6.4          | 24.9         | 21.8          | 134           | 0.082        | -            | 0.18          | 0.74        |
|          |          | <b>Итого полдник</b>          |     |  | <b>6,4</b>   | <b>24,9</b>  | <b>37,09</b>  | <b>196,4</b>  | <b>0.142</b> | <b>-</b>     | <b>0,28</b>   | <b>1,6</b>  |

**2 неделя (среда)**

|          |          |                                     |     |  |              |              |               |               |               |              |              |               |
|----------|----------|-------------------------------------|-----|--|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| TK 33    | O        | Суп с фрикадельками и сметаной      | 250 |  | 10,3         | 5,95         | 18,03         | 166,12        | 0,275         | 0.1          | 10.25        | 1.25          |
| TK 61    | O        | Курица                              | 120 |  | 12,15        | 16,46        | 1             | 196           | 0,08          | 1.5          | 1.8          | 1.16          |
| TK 59    | O        | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 160 |  | 10,52        | 8,15         | 51,66         | 293           | 0             | 0.18         | 0            | 5.63          |
| TK 62    | O        | Салат из свёклы                     | 60  |  | 0,6          | -            | 4,2           | 19            | 0,026         | 0,037        | 10.78        | 0,672         |
| TK 5     | O        | Чай с сахаром                       | 200 |  | -            | -            | 15,29         | 62,4          | -             |              | 0.10         | 0.86          |
| TK 25    | O        | Хлеб ржаной                         | 30  |  | 3,96         | 0,72         | 20,46         | 95            | 0             | 0.05         | 0            | 2.34          |
| TK 64-70 | O        | Кондитерское изделие                | 60  |  | 6,8          | 27,1         | 38            | 427           | 0,076         | -            | 0.24         | 0,82          |
| TK 57    | O.       | Фрукт                               | 100 |  | 1,96         | 0            | 27,5          | 131,2         | -             | -            | 16           | 2.2           |
|          |          | <b>Итого по обеду:</b>              |     |  | <b>46,29</b> | <b>58,38</b> | <b>176,41</b> | <b>1389,7</b> | <b>0,379</b>  | <b>1.888</b> | <b>16,49</b> | <b>12.026</b> |
| TK 54    | П<br>ГПД | Сок                                 | 200 |  | 1.00         | 0.           | 20,20         | 92            | 14            | <b>0.8</b>   | 0.0          | 2             |
| TK55     | П<br>ГПД | Печенье                             | 40  |  | 6.4          | 24.9         | 21.8          | 134           | 0.082         | -            | 0.18         | 0.74          |
|          |          | <b>Итого полдник</b>                |     |  | <b>7,4</b>   | <b>25,1</b>  | <b>42</b>     | <b>226</b>    | <b>14,082</b> | <b>0,8</b>   | <b>0,18</b>  | <b>2,74</b>   |

**2 неделя (четверг)**

|          |          |                           |     |  |              |              |               |               |              |              |              |              |
|----------|----------|---------------------------|-----|--|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| TK 3     | O        | Суп гороховый             | 250 |  | 30           | 5            | 17            | 241.73        | 0,275        | 0.1          | 10.25        | 1.25         |
| TK 6     | O        | Картофельное пюре         | 180 |  | 1,15         | 8,25         | 21,73         | 189           | 0,2          | 0.18         | 4.5          | 1.2          |
| TK 43    | O        | Сосиска                   | 90  |  | 10,3         | 26,26        | 0,44          | 273           | 0,4          | 0,6          | 0,56         | 0,78         |
| TK71     | O        | Салат из квашеной капусты | 60  |  | 0,8          | 2,5          | 4,2           | 41,6          | 0,008        | 0,008        | 1.95         | 0.234        |
| TK 5     | O        | Чай с сахаром             | 200 |  | -            | -            | 15,29         | 62,4          | -            |              | 0.10         | 0.86         |
| TK25     | O        | Хлеб ржаной               | 25  |  | 3.96         | 0,72         | 20,46         | 62            | 0            | 0.05         | 0            | 2.34         |
| TK 64-70 | O        | Кондитер. издел.          | 60  |  | 2.9          | 10,1         | 28,7          | 216           | 0,13         | 0.13         | 0.3          | 0.6          |
| TK 57    | O.       | Фрукт                     | 100 |  | 1,96         | 0            | 27,5          | 131,2         | -            | -            | 16           | 2.2          |
|          |          | <b>Итого по обеду:</b>    |     |  | <b>51,07</b> | <b>52,83</b> | <b>135,32</b> | <b>1216,9</b> | <b>1,133</b> | <b>1,628</b> | <b>18,12</b> | <b>8.804</b> |
| TK60     | П<br>ГПД | Йогурт                    | 200 |  | 5.6          | 6.8          | 8.0           | 175           | 0.06         | -            | 1.8          | 0.2          |
| TK55     | П<br>ГПД | Печенье                   | 40  |  | 6.4          | 24.9         | 21.8          | 134           | 0.082        | -            | 0.18         | 0.74         |
|          |          | <b>Итого полдник</b>      |     |  | <b>12</b>    | <b>31,7</b>  | <b>29,8</b>   | <b>309</b>    | <b>0,142</b> | <b>-</b>     | <b>1.98</b>  | <b>0.94</b>  |

## 2 неделя (пятница)

|          |       |                            |        |  |             |              |               |               |              |             |              |             |
|----------|-------|----------------------------|--------|--|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| TK 58    | О     | Суп свекольник со сметаной | 250    |  | 4,72        | 4,5          | 15,6          | 127,6         | 0.275        | 0.1         | 10.25        | 1.25        |
| TK 6     | О     | Творожная запеканка        | 150/20 |  | 34,31       | 26,94        | 30,5          | 349           | 0            | 0.02        | 0            | 16          |
| TK39     | О     | Компот из сухофруктов      | 200    |  | 0,152       | 0,15         | 8             | 84            | 0,004        | 0.002       | 3.601        | 0.109       |
| TK 25    | О     | Хлеб ржаной                | 30     |  | 3.96        | 0.72         | 20.46         | 95            | 0            | 0.05        | 0            | 2.34        |
| TK 57    | О     | Фрукт                      | 100    |  | 1,96        | 0            | 27,5          | 131,2         | -            | -           | 16           | 2.2         |
| TK 64-70 | О     | Кондит. издели.            | 60     |  | 6,8         | 15,02        | 26,1          | 412           | 0,076        | -           | 0,24         | 0,82        |
|          |       | <b>Итого по обеду:</b>     |        |  | <b>51,9</b> | <b>47,33</b> | <b>128,16</b> | <b>1198,8</b> | <b>0.395</b> | <b>0.71</b> | <b>10.81</b> | <b>5.99</b> |
| TK 5     | П ГПД | Чай с сахаром              | 200    |  | -           | -            | 15,29         | 62.4          | -            |             | 0.10         | 0.86        |
| TK55     | П ГПД | Печенье                    | 40     |  | 6.4         | 24.9         | 21.8          | 134           | 0.082        | -           | 0.18         | 0.74        |
|          |       | <b>Итого полдник</b>       |        |  | <b>6,4</b>  | <b>24,9</b>  | <b>37,09</b>  | <b>196,4</b>  | <b>0.142</b> | <b>-</b>    | <b>0,28</b>  | <b>1,6</b>  |