

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. катры	Прием пищи (3-завтрак)	Наименование блюда	Выход блюда, г младшая группа		Пищевые вещества, г			Энергети ч. ценность	В1, мг	В2, мг	С, мг	Fe, мг
					Б	Ж	У					
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12
1 неделя (понедельник)												
ТК 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
ТК 26	О	Плов с мясом	200		12,2	18,6	36	301	0.14	0.08	0	1.7
ТК 71	О	Салат из квашеной капусты	60		0,79	2,5	3,83	80	0.026	0.037	10.78	0,7
ТК 25	О	Хлеб ржаной	30		1,98	0,9	15,52	64	0	0.05	0	2.3
ТК 5	О	Чай с сахаром	200		-	-	15,29	62.4	-		0.10	0.8
ТК64-70	О	Конд . изделие	60		6,8	27,1	38	427	0, 076	-	0.24	0,8
		Итогопо обеду:			28,07	55,4	157,94	1217,5	0,317	0,27	32	6
ТК 54	П ГПД	Сок	200		1.00	0.	20.20	92	14	0.8	0.0	2
ТК55	П ГПД	Печенье	40		6.4	24.9	21.8	134	0.082	-	0.18	0.74
		Итого полдник			7,4	25,1	42	226	14,082	0,8	0,18	2,74

1 неделя (вторник)

ТК 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
ТК 26	О	Котлета мясная	90		10,35	25,84	16,94	196,5	0.46	0.03	0.11	1.71
ТК 59	О	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180		12,62	9,78	92,99	351,6	0	0.18	0	5.63
ТК 27	О	Салат из овощей	60		2,85	7,46	3,83	54	0.008	0.008	1.95	0.234
ТК 2	О	Кофейный напиток	200		1,4	2	22,4	116	1,8	0,2	0.10	0
ТК 25	О	Хлеб ржаной	30		3.96	0.72	20.46	64	0	0.05	0	2.34
ТК 64 - 70	О	Кондит. изделие	60		6,8	27,1	38	427	0, 076	-	0.24	0,82
ТК 57	О.	Фрукт	100		1,96	0	27,5	131,2	-	-	16	2.2
		Итого по обеду:			47,79	81,97	230,42	1484,3	0.743	0,393	32,235	12.224
ТК 5	П ГПД	Чай с сахаром	200		-	-	15,29	62.4	-		0.10	0.86
ТК55	П ГПД	Печенье	40		6.4	24.9	21.8	134	0.082	-	0.18	0.74
		Итого полдник			6,4	24,9	37,09	196,4	0.142	-	0,28	1,6

1 неделя (среда)

ТК 37	О	Суп куриный со сметаной	250		9.23	0,9	13,8	151.95	0.125	0.1	19	1.05
ТК 41	О	Рис отварной	160		3,65	7.98	48.6	270,6	0.125	0.1	22.	1.125
ТК 43	О	Сосиска	90		10,3	26,26	0,4	273	0.03		-	0.60
ТК 62	О	Салат из свеклы	60		0,86	3,65	5,02	56,34	0.01	0.01	2.5	0.3
ТК 5	О	Чай с сахаром	200		-	-	15,29	62.4	-		0.10	0.86
ТК 25	О	Хлеб ржаной	30		3.96	0.72	20.46	95	0	0.05	0	2.34
ТК 64-67	О	Кондит. изделие	60		6,8	27,1	38	427	0, 076	-	0.24	0,82
ТК 57	О.	Фрукт	100		1,96	0	27,5	131,2	-	-	1,6	2.2
		Итого по обеду			36,76	66,61	169,07	1467,5	0.297	0.26	45	7.35
ТК 54	П ГПД	Сок	200		1.00	0.	20.20	92	14	0.8	0.0	2
ТК55	П ГПД	Печенье	40		6.4	24.9	21.8	134	0.082	-	0.18	0.74
		Итого полдник			7,4	24,9	42	226	14,082	0,8	0,18	2,74

1 неделя (четверг)

ТК 3	О	Суп гороховый	250		7	19.67	9.08	241.73	0.275	0.1	10.25	1.25
ТК 44	О	Макароны	160		6,79	0,9	42,13	173,98	0.125	0.1	22.4	1.125
ТК61	О	Курица	120		12,15	16,46	1	196				
ТК 53	О	Огурец свежий (нарезка)	60		0.6	-	4.2	19	0.026	0.037	10.78	0.672
ТК 5	О	Чай с сахаром	200		-	-	15,29	62.4	-		0.10	0.86
ТК 25	О	Хлеб ржаной	30		3.96	0.72	64	95	0	0.05	0	2.34
ТК 64-70	О	Кондит. изделие	50		5	17	62	319	0, 076	-	0.24	0,82
ТК 57	О.	Фрукт	100		1,96	0	27,5	131,2	-	-	16	2.2
		Итого по обеду:			37,46	54,75	225,2	1238,31	0.881	0.367	27.29	8.122
ТК60	П ГПД	Йогурт	200		5.6	6.8	8.0	175	0.06	-	1.8	0.2
ТК55	П ГПД	Печенье	40		6.4	24.9	21.8	134	0.082	-	0.18	0.74
		Итого полдник			12	31.7	29.8	309	0.142	-	1.98	0.94

1 неделя (пятница)

ТК 9	О	Суп рыбный с вермишелью	250		7	20	9,08	241,73	0.257	0.1	10,25	1.25
ТК 18	О	Жаркое по-домашнему	180		10,02	17,8	28,34	314,36	0.12	0.56	0.46	1.54
ТК 50	О	Огурец солёный (нарезка)	60		0,6	0	4,2	19	0.03	0.039	36.005	0.553
ТК 25	О	Хлеб ржаной	30		3.96	0.72	20.46	95	0	0.05	0	2.34
ТК 39	О	Компот из сухофруктов	200		50	0,0	28,57	110	0,004	0.002	3.601	0.109
ТК 64-70	О	Кондит. изделие	60		6,8	15,02	26,1	412	0,076	-	0,24	0,82
ТК 57	О	Фрукт	100		0.5	-	12.9	60	-	-	16	2.2
		Итого по обеду:			78,88	53,54	129,65	1252,1	0.4	1.789	79.48	7.088
ТК 5	П ГПД	Чай с сахаром	200		-	-	15,29	62.4	-		0.10	0.86
ТК55	П ГПД	Печенье	40		6.4	24.9	21.8	134	0.082	-	0.18	0.74
		Итого полдник			6,4	24,9	37,09	196,4	0.142	-	0,28	1,6

2 неделя (понедельник)

ТК 20	О	Рассольник со сметаной	250		3,03	6.88	6.18	209	0.3	0.05	7.001	1.135
ТК 76	О	Макароны с сыром	180		10,75	12,45	39,3	318	0.2	0.18	34.59	1.61
ТК 27	О	Салат из свежей капусты	60		1,26	9,38	9,22	89,2	0.03	0.037	10.78	0.672
ТК 25	О	Хлеб ржаной	30		3.96	0.72	20.46	64	0	0.05	0	2.34
ТК 5	О	Чай с сахаром	200		-	-	15,29	62.4	-		0.10	0.8
ТК64-70	О	Конд . изделие	60		5,3	13	43,2	328	2,1	-	0,24	0,82
		Итопо обеду:			24,3	42,43	133,65	1070,6	2,63	0,16	52,34	7,3
ТК 54	П ГПД	Сок	200		1.00	0.	20.20	92	14	0.8	0.0	2
ТК55	П ГПД	Печенье	40		6.4	24.9	21.8	134	0.082	-	0.18	0.74
		Итого полдник			7,4	25,1	42	226	14,082	0,8	0,18	2,74

2 неделя (вторник)

ТК 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
ТК 6	О	Картофельное пюре	180		1,15	8,25	21,73	189	0.2	0.18	4.5	1.2
ТК 21	О	Рыба	90		21,7	6,1	80,79					
ТК 53	О	Огурец свежий нарезка	60		0.6	-	4,2	19	0.026	0.037	10.78	0.672
ТК 39	О	Компот из с/фруктов	200		1,4	-	11,98	84	-		0.10	0.86
ТК 25	О	Хлеб ржаной	30		3.96	0.72	20.46	95	0	0.05	0	2.34
ТК 64-70	О	Кондит.изделие	100		6,8	27,1	38	427	0, 076	-	0.24	0,82
ТК 57	О.	Фрукт	100		1,96	0	27,5	131,2	-	-	16	2.2
		Итого по обеду:			43.62	51,74	161,57	1096,1	0.993	0.487	83.149	10,5
ТК 5	П ГПД	Чай с сахаром	200		-	-	15,29	62.4	-		0.10	0.86
ТК55	П ГПД	Печенье	40		6.4	24.9	21.8	134	0.082	-	0.18	0.74
		Итого полдник			6,4	24,9	37,09	196,4	0.142	-	0,28	1,6

2 неделя (среда)

ТК 33	О	Суп с фрикадельками и сметаной	250		10,3	5,95	18,03	166,12	0.275	0.1	10.25	1.25
ТК 61	О	Курица	120		12.15	16.46	1	196	0.08	1.5	1.8	1.16
ТК 59	О	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	160		10.52	8,15	51.66	293	0	0.18	0	5.63
ТК 62	О	Салат из свёклы	60		0.6	-	4.2	19	0.026	0.037	10.78	0.672
ТК 5	О	Чай с сахаром	200		-	-	15,29	62.4	-		0.10	0.86
ТК 25	О	Хлеб ржаной	30		3.96	0.72	20.46	95	0	0.05	0	2.34
ТК 64-70	О	Кондитерское изделие	60		6,8	27,1	38	427	0, 076	-	0.24	0,82
ТК 57	О.	Фрукт	100		1,96	0	27,5	131,2	-	-	16	2.2
		Итого по обеду:			46,29	58,38	176,41	1389,7	0.379	1.888	16.49	12.026
ТК 54	П ГПД	Сок	200		1.00	0.	20.20	92	14	0.8	0.0	2
ТК55	П ГПД	Печенье	40		6.4	24.9	21.8	134	0.082	-	0.18	0.74
		Итого полдник			7,4	25,1	42	226	14,082	0,8	0,18	2,74

2 неделя (четверг)

ТК 3	О	Суп гороховый	250		30	5	17	241.73	0.275	0.1	10.25	1.25
ТК 6	О	Картофельное пюре	180		1,15	8,25	21,73	189	0.2	0.18	4.5	1.2
ТК 43	О	Сосиска	90		10,3	26,26	0,44	273	0,4	0,6	0,56	0,78
ТК71	О	Салат из квашеной капусты	60		0,8	2,5	4,2	41,6	0.008	0.008	1.95	0.234
ТК 5	О	Чай с сахаром	200		-	-	15,29	62.4	-		0.10	0.86
ТК25	О	Хлеб ржаной	25		3.96	0.72	20.46	62	0	0.05	0	2.34
ТК 64-70	О	Кондитер. издел.	60		2.9	10.1	28.7	216	0.13	0.13	0.3	0.6
ТК 57	О.	Фрукт	100		1,96	0	27,5	131,2	-	-	16	2.2
		Итого по обеду:			51,07	52,83	135,32	1216,9	1,133	1,628	18,12	8.804
ТК60	П ГПД	Йогурт	200		5.6	6.8	8.0	175	0.06	-	1.8	0.2
ТК55	П ГПД	Печенье	40		6.4	24.9	21.8	134	0.082	-	0.18	0.74
		Итого полдник			12	31.7	29.8	309	0.142	-	1.98	0.94

2 неделя (пятница)

ТК 58	О	Суп свекольник со сметаной	250		4,72	4,5	15,6	127,6	0.275	0.1	10.25	1.25
ТК 6	О	Творожная запеканка	150/20		34,31	26,94	30,5	349	0	0.02	0	16
ТК39	О	Компот из сухофруктов	200		0,152	0,15	8	84	0,004	0.002	3.601	0.109
ТК 25	О	Хлеб ржаной	30		3.96	0.72	20.46	95	0	0.05	0	2.34
ТК 57	О	Фрукт	100		1,96	0	27,5	131,2	-	-	16	2.2
ТК 64-70	О	Кондит. издел.	60		6,8	15,02	26,1	412	0,076	-	0,24	0,82
		Итого по обеду:			51,9	47,33	128,16	1198,8	0.395	0.71	10.81	5.99
ТК 5	П ГПД	Чай с сахаром	200		-	-	15,29	62.4	-		0.10	0.86
ТК55	П ГПД	Печенье	40		6.4	24.9	21.8	134	0.082	-	0.18	0.74
		Итого полдник			6,4	24,9	37,09	196,4	0.142	-	0,28	1,6