

Утверждаю:

Директор Муниципального  
Общеобразовательного  
Учреждения СОШ №12  
Икрянов А.В.



**Примерное  
10-дневное меню  
для организации горячего питания  
учащихся общеобразовательных школ  
за счет родительской платы (обед)  
на 2025г.**

| Наименование блюда | Масса порции гр | Основные вещества |         |             | Энергетическая ценность | Витамины мг. |    |   |    |    |    |    |   | Рецептур | № сборника рецептур |
|--------------------|-----------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------|--------------|----|---|----|----|----|----|---|----------|---------------------|
|                    |                 | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                         | Ca           | Mg | P | Fe | B1 | B2 | PP | C |          |                     |
| 2                  | 3               | 4                 | 5       | 6           | 7                       |              |    |   |    |    |    |    |   |          |                     |

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон зима-весна

Горячий обед

|                                              |        |       |      |       |        |       |       |        |      |      |      |      |       |     |      |
|----------------------------------------------|--------|-------|------|-------|--------|-------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-----|------|
| Борщ с капустой и картофелем                 | 1\200  | 3,68  | 5,30 | 5,83  | 122,90 | 52,26 | 35,88 | 101,66 | 1,77 | 0,09 | 0,05 | 0,75 | 6,53  | 311 | 2016 |
| Тефтели из говядины в соусе красном основном | 90\50  | 13,5  | 23,5 | 20,5  | 348,3  | 33,57 | 25,38 | 134,93 | 1,2  | 0,06 | 0,1  | 2,78 | 0,9   | 608 | 2011 |
| Каша пшеничная                               | 1\150  | 4,02  | 4,59 | 29,68 | 180,58 | 31,49 | 26,51 | 123,24 | 4,36 | 0,13 | 0,05 | 0,62 | 0     | 520 | 2011 |
| Чай с сахаром                                | 200\15 | 0,26  | 0,06 | 15,2  | 62     | 17,38 | 5,24  | 9,78   | 0,91 | 0    | 0    | 0,03 | 2,83  | 393 | 2005 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт                        | 1\30   | 3,95  | 0,5  | 24,15 | 116,6  | 11,5  | 16,5  | 43,5   | 1    | 0,08 | 0,03 | 8    | 0     | 1   | 2011 |
| Хлеб ржаной                                  | 1\20   | 1,98  | 0,4  | 0,36  | 52,2   | 10,5  | 14,1  | 47,4   | 1,17 | 0,05 | 0,02 | 0,21 | 0     | 1   | 2011 |
| Итого                                        | 760    | 10,21 | 5,55 | 69,39 | 411,38 | 70,87 | 62,35 | 223,92 | 7,44 | 0,26 | 0,1  | 8,86 | 10,26 |     |      |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон зима-весна

Горячий обед

|                               |        |       |       |       |        |        |        |        |      |      |      |       |       |     |      |
|-------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|------|------|------|-------|-------|-----|------|
| Суп картофельный с вермишелью | 1\200  | 2,86  | 3,08  | 2,64  | 103,50 | 26,73  | 26,96  | 70,78  | 1,09 | 0,11 | 0,08 | 1,18  | 8,25  | 82  | 2011 |
| Цыпленок бройлер запеченный   | 90     | 13,67 | 21,17 | 11,9  | 292,92 | 41,78  | 37,97  | 157,64 | 1,99 | 0,15 | 0,18 | 6,1   | 8,68  | 849 | 2011 |
| Каша гречневая вязкая         | 1\150  | 5,6   | 5,83  | 0,69  | 175,2  | 11,04  | 88,2   | 133,3  | 2,97 | 0,13 | 0,07 | 1,6   | 0     | 168 | 2011 |
| Чай с сахаром                 | 200\15 | 0,26  | 0,06  | 15,2  | 62     | 17,38  | 5,24   | 9,78   | 0,91 | 0    | 0    | 0,03  | 2,83  | 393 | 2005 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт         | 1\30   | 3,95  | 0,5   | 24,15 | 116,6  | 11,5   | 16,5   | 43,5   | 1    | 0,08 | 0,03 | 8     | 0     | 1   | 2011 |
| Хлеб ржаной                   | 1\20   | 1,98  | 0,4   | 0,36  | 52,2   | 10,5   | 14,1   | 47,4   | 1,17 | 0,05 | 0,02 | 0,21  | 0     | 1   | 2011 |
| Итого                         | 740    | 28,32 | 31,04 | 54,94 | 802,42 | 118,93 | 188,97 | 462,4  | 9,13 | 0,52 | 0,38 | 17,12 | 19,76 |     |      |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Горячий обед

|                                              |       |     |       |      |       |       |       |        |      |      |      |      |      |     |      |
|----------------------------------------------|-------|-----|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|------|-----|------|
| Суп картофельный с горохом                   | 1\200 | 5,5 | 5,5   | 24,0 | 133,8 | 38    | 35,5  | 87,14  | 1,62 | 0,18 | 0,06 | 0,91 | 4,65 | 81  | 2011 |
| Котлета рубленая из филе цыпленка - бройлера | 1/90  | 16  | 16,66 | 1,56 | 275,4 | 46,44 | 24,12 | 117,72 | 1,67 | 0,07 | 0,14 | 5,35 | 0,54 | 306 | 2011 |

|                             |            |              |              |              |               |               |              |               |             |             |              |              |            |     |      |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-----|------|
| Соус красный основной       | 1\50       | 0,51         | 0,9          | 3,57         | 24,65         | 8,55          | 4,76         | 9,75          | 0,15        | 0           | 0            | 0,09         | 0,76       | 824 | 1982 |
| Макаронные изделия отварные | 1\150      | 6,61         | 5,41         | 27,82        | 216           | 16,04         | 27           | 70,05         | 1,49        | 0,13        | 0,04         | 1,18         | 0          | 317 | 2011 |
| Чай с сахаром               | 1\200\15   | 0,08         | 0,08         | 21,7         | 88            | 12,8          | 1,8          | 2,2           | 0,5         | 0,006       | 0,004        | 0,06         | 1,4        | 172 | 2005 |
| Хлеб пшеничный I сорт       | 1\30       | 3,95         | 0,5          | 24,15        | 116,6         | 11,5          | 16,5         | 43,5          | 1           | 0,08        | 0,03         | 8            | 0          | 1   | 2011 |
| Хлеб ржаной                 | 1\20       | 1,98         | 0,4          | 0,36         | 52,2          | 10,5          | 14,1         | 47,4          | 1,17        | 0,05        | 0,02         | 0,21         | 0          | 1   | 2011 |
| <b>Итого</b>                | <b>740</b> | <b>29,13</b> | <b>23,95</b> | <b>79,16</b> | <b>772,85</b> | <b>105,83</b> | <b>88,28</b> | <b>290,62</b> | <b>5,98</b> | <b>0,33</b> | <b>0,234</b> | <b>14,89</b> | <b>2,7</b> |     |      |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

|                             |               |              |              |               |                |               |               |               |             |             |             |             |              |     |      |
|-----------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----|------|
| <b>Горячий обед</b>         |               |              |              |               |                |               |               |               |             |             |             |             |              |     |      |
| Суп картофельный с клецками | 1\200         | 4,48         | 3,68         | 16,80         | 118,50         | 44,1          | 37,13         | 109,45        | 1,33        | 0,14        | 0,08        | 1,18        | 9,63         | 82  | 2011 |
| Плов из цыпленка - бройлера | 90\240        | 44,95        | 54,78        | 49,61         | 601,82         | 7,35          | 240,05        | 0,16          | 1,04        | 1,77        | 0           | 0           | 0            | 265 | 2016 |
| Чай с сахаром               | 1\200\15      | 0,44         | 0            | 27,08         | 113            | 31,8          | 6             | 15,4          | 1,24        | 0,002       | 0,006       | 0,14        | 0,4          | 376 | 2016 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт       | 1\30          | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 116,6          | 11,5          | 16,5          | 43,5          | 1           | 0,08        | 0,03        | 8           | 0            | 1   | 2011 |
| Хлеб ржаной                 | 1\20          | 1,98         | 0,4          | 0,36          | 52,2           | 10,5          | 14,1          | 47,4          | 1,17        | 0,05        | 0,02        | 0,21        | 0            | 1   | 2011 |
| <b>Итого</b>                | <b>690,00</b> | <b>55,80</b> | <b>59,36</b> | <b>118,00</b> | <b>1002,12</b> | <b>105,25</b> | <b>313,78</b> | <b>215,91</b> | <b>5,78</b> | <b>2,04</b> | <b>0,14</b> | <b>9,53</b> | <b>10,03</b> |     |      |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

|                                   |            |              |              |              |               |               |               |               |             |             |             |              |              |     |      |
|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| <b>Горячий обед</b>               |            |              |              |              |               |               |               |               |             |             |             |              |              |     |      |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 1\200      | 1,74         | 4,88         | 5,03         | 84,8          | 43,3          | 17,8          | 47,63         | 0,79        | 0,05        | 0,04        | 0,75         | 15,8         | 67  | 2011 |
| Цыпленок-бройлер отварной         | 1\90       | 12,68        | 5,7          | 16,5         | 168,0         | 61,9          | 31,99         | 174,5         | 1,06        | 0,09        | 0,09        | 1,81         | 0,39         | 668 | 2011 |
| Капуста тушеная                   | 1\60       | 1,09         | 2,2          | 5,1          | 47,4          | 33,48         | 11,82         | 24,06         | 0,45        | 0,02        | 0,02        | 0,41         | 9,8          | 132 | 2011 |
| Картофельное пюре                 | 150        | 3,86         | 6,41         | 30,67        | 195,8         | 18,69         | 39,16         | 104,84        | 1,76        | 0,2         | 0,12        | 2,08         | 28           | 318 | 2011 |
| Чай с сахаром                     | 1\200\15   | 0,06         | 0,02         | 11,3         | 45,26         | 11,31         | 0,1           | 2,82          | 0           | 0           | 0           | 0,02         | 0,03         | 376 | 2016 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт             | 1\30       | 3,95         | 0,5          | 24,15        | 116,6         | 11,5          | 16,5          | 43,5          | 1           | 0,08        | 0,03        | 8            | 0            | 1   | 2011 |
| Хлеб ржаной                       | 1\20       | 1,98         | 0,4          | 0,36         | 52,2          | 10,5          | 14,1          | 47,4          | 1,17        | 0,05        | 0,02        | 0,21         | 0            | 1   | 2011 |
| <b>Итого</b>                      | <b>690</b> | <b>23,62</b> | <b>15,25</b> | <b>88,11</b> | <b>625,26</b> | <b>147,38</b> | <b>113,67</b> | <b>397,12</b> | <b>5,44</b> | <b>0,44</b> | <b>0,28</b> | <b>12,53</b> | <b>38,22</b> |     |      |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

|                                              |            |              |              |             |              |              |               |               |             |             |             |              |             |     |      |
|----------------------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-----|------|
| <b>Горячий обед</b>                          |            |              |              |             |              |              |               |               |             |             |             |              |             |     |      |
| Борщ с капустой и картофелем                 | 1\200      | 3,68         | 5,30         | 5,83        | 122,90       | 52,26        | 35,88         | 101,66        | 1,77        | 0,09        | 0,05        | 0,75         | 6,53        | 311 | 2016 |
| Тефтели из говядины в соусе красном основном | 90\50      | 13,5         | 23,5         | 20,5        | 348,3        | 33,57        | 25,38         | 134,93        | 1,2         | 0,06        | 0,1         | 2,78         | 0,9         | 608 | 2011 |
| Каша гречневая рассыпчатая                   | 1\150      | 5,6          | 5,83         | 0,69        | 175,2        | 11,04        | 88,2          | 133,3         | 2,97        | 0,13        | 0,07        | 1,6          | 0           | 168 | 2011 |
| Чай с сахаром                                | 1\200\15   | 0,26         | 0,06         | 15,2        | 62           | 17,38        | 5,24          | 9,78          | 0,91        | 0           | 0           | 0,03         | 2,83        | 376 | 2016 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт                        | 1\30       | 3,95         | 0,5          | 24,15       | 116,6        | 11,5         | 16,5          | 43,5          | 1           | 0,08        | 0,03        | 8            | 0           | 1   | 2011 |
| Хлеб ржаной                                  | 1\20       | 1,98         | 0,4          | 0,36        | 52,2         | 10,5         | 14,1          | 47,4          | 1,17        | 0,05        | 0,02        | 0,21         | 0           | 1   | 2011 |
| <b>Итого :</b>                               | <b>745</b> | <b>25,29</b> | <b>30,29</b> | <b>60,9</b> | <b>754,3</b> | <b>83,99</b> | <b>149,42</b> | <b>368,91</b> | <b>7,25</b> | <b>0,32</b> | <b>0,22</b> | <b>12,62</b> | <b>3,73</b> |     |      |

Неделя: вторая

День: вторник

Сезон: зима-весна

**Горячий обед**

|                                                   |            |             |              |              |               |              |               |               |             |             |             |             |              |     |      |
|---------------------------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----|------|
| Суп картофельный с лапшой домашней                | 1\200      | 2,29        | 24,6         | 2,11         | 85,2          | 21,38        | 21,57         | 56,62         | 0,87        | 0,09        | 0,06        | 0,94        | 6,6          | 82  | 2011 |
| Цыпленок-бройлер тушеный в соусе красном основном | 90/80      | 13,67       | 21,17        | 11,9         | 292,92        | 41,78        | 37,97         | 157,64        | 1,99        | 0,15        | 0,18        | 6,1         | 8,68         | 849 | 2005 |
| Рис припущенный                                   | 1\150      | 4,34        | 5,7          | 42,97        | 250,56        | 11,45        | 30,93         | 93,04         | 0,62        | 0,04        | 0,02        | 0,86        | 0            | 892 | 2011 |
| Чай с сахаром                                     | 1\200\15   | 0,26        | 0,06         | 15,2         | 62            | 17,38        | 5,24          | 9,78          | 0,91        | 0           | 0           | 0,03        | 2,83         | 376 | 2016 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт                             | 1\30       | 3,95        | 0,5          | 24,15        | 116,6         | 11,5         | 16,5          | 43,5          | 1           | 0,08        | 0,03        | 8           | 0            | 1   | 2011 |
| Хлеб ржаной                                       | 1\20       | 1,98        | 0,4          | 0,36         | 52,2          | 10,5         | 14,1          | 47,4          | 1,17        | 0,05        | 0,02        | 0,21        | 0            | 1   | 2011 |
| <b>Итого :</b>                                    | <b>770</b> | <b>24,2</b> | <b>27,83</b> | <b>100,4</b> | <b>774,28</b> | <b>92,61</b> | <b>104,74</b> | <b>351,36</b> | <b>5,69</b> | <b>0,32</b> | <b>0,25</b> | <b>15,2</b> | <b>11,51</b> |     |      |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

**Горячий обед**

|                                              |            |              |              |              |               |               |              |               |             |             |             |              |             |     |      |
|----------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-----|------|
| Суп картофельный с горохом                   | 1\200      | 5,5          | 5,5          | 24,0         | 133,8         | 38            | 35,5         | 87,14         | 1,62        | 0,18        | 0,06        | 0,91         | 4,65        | 81  | 2011 |
| Котлета рубленая из филе цыпленка - бройлера | 1/90       | 16           | 16,66        | 1,56         | 275,4         | 46,44         | 24,12        | 117,72        | 1,67        | 0,07        | 0,14        | 5,35         | 0,54        | 306 | 2011 |
| Соус красный основной                        | 1\50       | 0,51         | 0,9          | 3,57         | 24,65         | 8,55          | 4,76         | 9,75          | 0,15        | 0           | 0           | 0,09         | 0,76        | 824 | 1982 |
| Макаронные изделия отварные                  | 1\150      | 6,61         | 5,41         | 27,82        | 216           | 16,04         | 27           | 70,05         | 1,49        | 0,13        | 0,04        | 1,18         | 0           | 317 | 317  |
| Чай с сахаром                                | 1\200\15   | 0,06         | 0,02         | 11,3         | 45,26         | 11,31         | 0,1          | 2,82          | 0           | 0           | 0           | 0,02         | 0,03        | 376 | 376  |
| Хлеб пшеничный 1 сорт                        | 1\30       | 3,95         | 0,5          | 24,15        | 116,6         | 11,5          | 16,5         | 43,5          | 1           | 0,08        | 0,03        | 8            | 0           | 1   | 1    |
| Хлеб ржаной                                  | 1\25       | 1,98         | 0,4          | 0,36         | 52,2          | 10,5          | 14,1         | 47,4          | 1,17        | 0,05        | 0,02        | 0,21         | 0           | 1   | 1    |
| <b>Итого :</b>                               | <b>740</b> | <b>29,11</b> | <b>23,89</b> | <b>68,76</b> | <b>730,11</b> | <b>104,34</b> | <b>86,58</b> | <b>291,24</b> | <b>5,48</b> | <b>0,33</b> | <b>0,23</b> | <b>14,85</b> | <b>1,33</b> |     |      |

ДЕНЬ:четверг

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

**Горячий обед**

|                                   |          |       |      |       |        |       |       |        |      |       |       |      |       |     |      |
|-----------------------------------|----------|-------|------|-------|--------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|-----|------|
| Щи из свежей капусты с картофелем | 1\200    | 1,74  | 4,88 | 5,03  | 84,8   | 43,3  | 17,8  | 47,63  | 0,79 | 0,05  | 0,04  | 0,75 | 15,8  | 67  | 2011 |
| Котлета из филе минтая            | 1\90     | 16,28 | 8,26 | 7,49  | 169    | 42,98 | 28,29 | 174,08 | 0,82 | 0,059 | 0,079 | 1,58 | 4     | 668 | 2011 |
| Пюре картофельное                 | 1\150    | 3,67  | 5,76 | 23,64 | 164,64 | 44,32 | 33,3  | 103,9  | 1,2  | 0,16  | 0,13  | 1,62 | 22,33 | 321 | 2011 |
| Капуста тушеная                   | 1\60     | 1,09  | 2,23 | 5,14  | 47,4   | 33,48 | 11,82 | 24,06  | 0,45 | 0,02  | 0,02  | 0,41 | 9,8   | 132 | 2011 |
| Чай с сахаром                     | 1\200\15 | 0,08  | 0,08 | 21,7  | 88     | 12,8  | 1,8   | 2,2    | 0,5  | 0,006 | 0,004 | 0,06 | 1,4   | 376 | 2016 |

|                       |      |       |       |       |        |        |        |        |      |      |      |       |       |   |      |
|-----------------------|------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|------|------|------|-------|-------|---|------|
| Хлеб ржаной           | 1\20 | 1,98  | 0,4   | 0,36  | 52,2   | 10,5   | 14,1   | 47,4   | 1,17 | 0,05 | 0,02 | 0,21  | 0     | 1 | 2011 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 1\30 | 3,95  | 0,5   | 24,15 | 116,6  | 11,5   | 16,5   | 43,5   | 1    | 0,08 | 0,03 | 8     | 0     | 1 | 2011 |
| Итого :               | 750  | 28,79 | 22,11 | 87,51 | 722,59 | 198,88 | 123,61 | 442,77 | 5,93 | 0,43 | 0,32 | 12,63 | 53,33 |   |      |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

|                               |          |       |       |       |        |       |        |        |      |      |      |       |       |     |      |
|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|------|------|------|-------|-------|-----|------|
| Горячий обед                  |          |       |       |       |        |       |        |        |      |      |      |       |       |     |      |
| Суп картофельный с вермишелью | 1\200    | 4,5   | 3,7   | 16,8  | 118    | 44,07 | 37,15  | 109,46 | 1,33 | 0,14 | 0,07 | 1,16  | 9,6   | 82  | 2011 |
| Рагу из цыпленка - бройлера   | 1\90\240 | 18,84 | 11,59 | 31,29 | 304,5  | 42,48 | 68,62  | 274,85 | 3,66 | 0,27 | 0,28 | 5,43  | 13,09 | 841 | 2011 |
| Чай с сахаром                 | 1\200\15 | 0,26  | 0,06  | 15,2  | 62     | 17,38 | 5,24   | 9,78   | 0,91 | 0    | 0    | 0,03  | 2,83  | 376 | 2016 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт         | 1\30     | 3,95  | 0,5   | 24,15 | 116,6  | 11,5  | 16,5   | 43,5   | 1    | 0,08 | 0,03 | 8     | 0     | 1   | 2011 |
| Хлеб ржаной                   | 1\20     | 1,98  | 0,4   | 0,36  | 52,2   | 10,5  | 14,1   | 47,4   | 1,17 | 0,05 | 0,02 | 0,21  | 0     | 1   | 2011 |
| Итого :                       | 690      | 25,03 | 12,55 | 71    | 535,3  | 81,86 | 104,46 | 375,53 | 6,74 | 0,4  | 0,33 | 13,67 | 15,92 |     |      |
| Всего за весь период:         |          | 28,40 | 26,50 | 84,06 | 764,60 |       |        |        |      |      |      |       |       |     |      |

Средняя стоимость дня: 60

Химический состав:

Белки-28,4 гр.

Жиры-26,5 гр.

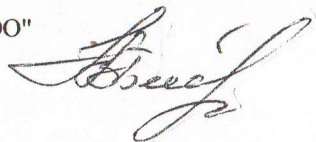
Углеводы 84,06 гр.

Энергетическая ценность-764,6 ккал.

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Меню подготовил:

Инженер- технолог МУ "БЦ ООО"



Н. В. Белых