

Согласовано:

Директор учреждения №5  
Школа-детсад №5

В. М. Девятов



Утверждаю:

и.о. Директора  
МКУ "КТ и СП"

Фалеев А.В.

"31" 10 2025г.

## Меню

Для организованного питания  
учащихся с 7 до 11 лет  
первая смена

1. ЦЕЛЕСЯ

| Вид біолога      | Присм. пиши, найменування біолога    | Вес біолога | Піщаніе вестества |              |               | Енергетичне<br>своя<br>цешность | микроэлементы  |                |               |               |               |             |              | витамины    |             |              |             | №<br>рецептуры |
|------------------|--------------------------------------|-------------|-------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------|
|                  |                                      |             | Белки             | Жиры         | Углеводы      |                                 | Na             | K              | Ca            | Mg            | P             | Fe          | A            | B1          | B2          | C            | pp          |                |
|                  | <b>попелелынык</b>                   |             |                   |              |               |                                 |                |                |               |               |               |             |              |             |             |              |             |                |
|                  | <b>завтрак</b>                       |             |                   |              |               |                                 |                |                |               |               |               |             |              |             |             |              |             |                |
| Вторые биолога   | Котлета рубленая из птицы 90 г /г/г/ | 90          | 20,00             | 7,00         | 16,00         | 207,00                          | 597,00         | 66,00          | 38,00         | 10,00         | 43,00         | 1,42        | 32,68        | 0,11        | 0,15        | 1,42         | 4,67        | 174,31         |
| Гарпыры          | Масло сливочное (1)                  | 10          | 0,05              | 8,25         | 0,08          | 74,80                           | 0,70           | 1,30           | 1,20          | 0,04          | 1,90          | 0,02        | 0,10         | 0,0         | 0,01        | 0,0          | 0,01        | 574            |
| Гарпыры          | Роски отварные                       | 150         | 4,00              | 6,00         | 39,00         | 229,00                          | 1008,36        | 55,00          | 11,00         | 8,74          | 47,26         | 1,00        | 0,0          | 0,09        | 0,03        | 0,0          | 0,62        | 229            |
| Напитки          | Напиток диетический                  | 200         | 0,0               | 0,0          | 24,00         | 96,00                           | 2,00           | 27,00          | 7,00          | 1,92          | 3,32          | 0,0         | 0,0          | 0,01        | 0,07        | 0,0          | 6,00        | 312,01         |
| Выпечные изделия | Батон 2,25 г (1)                     | 50          | 3,82              | 1,43         | 26,96         | 137,52                          | 156,20         | 49,20          | 8,36          | 6,29          | 33,79         | 0,48        | 0,01         | 0,07        | 0,02        | 0,0          | 0,53        | 35,01          |
|                  | <b>итого</b>                         | <b>500</b>  | <b>27,87</b>      | <b>22,68</b> | <b>106,04</b> | <b>744,32</b>                   | <b>1764,26</b> | <b>198,70</b>  | <b>65,56</b>  | <b>26,99</b>  | <b>129,47</b> | <b>2,92</b> | <b>32,79</b> | <b>0,28</b> | <b>0,21</b> | <b>7,42</b>  | <b>5,85</b> |                |
|                  | <b>вторник</b>                       |             |                   |              |               |                                 |                |                |               |               |               |             |              |             |             |              |             |                |
|                  | <b>завтрак</b>                       |             |                   |              |               |                                 |                |                |               |               |               |             |              |             |             |              |             |                |
| Вторые биолога   | Зразы рубленые из свинины 90 г       | 90          | 10,30             | 26,39        | 14,35         | 336,85                          | 620,21         | 251,25         | 42,95         | 24,26         | 141,63        | 1,66        | 2,85         | 0,31        | 0,13        | 3,31         | 1,65        | 175,17         |
| Гарпыры          | Масло сливочное (1)                  | 10          | 0,05              | 8,25         | 0,08          | 74,80                           | 0,70           | 1,30           | 1,20          | 0,04          | 1,90          | 0,02        | 0,10         | 0,0         | 0,01        | 0,0          | 0,01        | 574            |
| Гарпыры          | Рис отварной                         | 150         | 14,00             | 6,00         | 31,00         | 223,00                          | 587,60         | 440,00         | 65,00         | 27,36         | 83,41         | 4,00        | 0,07         | 0,04        | 0,03        | 0,0          | 0,87        | 231            |
| Напитки          | Напиток из фруктов                   | 200         | 0,80              | 0,05         | 27,81         | 115,53                          | 2,82           | 265,02         | 25,24         | 16,17         | 22,48         | 0,55        | 0,0          | 0,02        | 0,03        | 0,62         | 0,46        | 919            |
| Выпечные изделия | Батон 2,5 г (1)                      | 25          | 1,91              | 0,71         | 13,48         | 68,76                           | 78,10          | 24,60          | 4,18          | 3,14          | 16,90         | 0,24        | 0,01         | 0,03        | 0,01        | 0,0          | 0,27        | 35             |
| Выпечные изделия | Хлеб ржаной                          | 25          | 3,10              | 0,56         | 16,07         | 85,07                           | 286,70         | 115,15         | 16,45         | 22,09         | 74,26         | 1,83        | 0,0          | 0,08        | 0,04        | 0,0          | 0,31        | 299            |
|                  | <b>итого</b>                         | <b>500</b>  | <b>30,16</b>      | <b>41,96</b> | <b>102,79</b> | <b>904,01</b>                   | <b>1576,13</b> | <b>1097,52</b> | <b>155,02</b> | <b>93,06</b>  | <b>340,58</b> | <b>8,30</b> | <b>3,03</b>  | <b>0,48</b> | <b>0,25</b> | <b>3,93</b>  | <b>3,57</b> |                |
|                  | <b>среда</b>                         |             |                   |              |               |                                 |                |                |               |               |               |             |              |             |             |              |             |                |
|                  | <b>завтрак</b>                       |             |                   |              |               |                                 |                |                |               |               |               |             |              |             |             |              |             |                |
| Вторые биолога   | Мясные ежик (с)                      | 90          | 9,70              | 29,17        | 12,30         | 349,92                          | 503,52         | 224,63         | 18,46         | 22,43         | 115,20        | 1,29        | 0,0          | 0,33        | 0,09        | 2,70         | 1,73        | 377,11         |
| Гарпыры          | Масло сливочное (1)                  | 10          | 0,05              | 8,25         | 0,08          | 74,80                           | 0,70           | 1,30           | 1,20          | 0,04          | 1,90          | 0,02        | 0,10         | 0,0         | 0,01        | 0,0          | 0,01        | 574            |
| Гарпыры          | Шоше картофельное по-домашнему 150 г | 150         | 3,00              | 5,00         | 24,00         | 139,00                          | 1213,85        | 853,00         | 27,00         | 31,36         | 105,23        | 1,08        | 0,09         | 0,15        | 0,15        | 30,00        | 1,43        | 226,01         |
| Напитки          | Напиток из смеси сухофруктов         | 200         | 2,82              | 0,0          | 26,31         | 170,68                          | 0,20           | 0,60           | 0,40          | 0,0           | 0,0           | 0,06        | 0,0          | 0,0         | 0,0         | 0,0          | 0,0         | 211,07         |
| Выпечные изделия | Батон Оздоровительный 50 г           | 50          | 4,00              | 2,00         | 24,00         | 122,00                          | 234,00         | 46,00          | 8,00          | 6,00          | 32,00         | 0,45        | 0,0          | 0,07        | 0,02        | 0,0          | 0,53        | 882,01         |
|                  | <b>итого</b>                         | <b>500</b>  | <b>19,57</b>      | <b>44,42</b> | <b>86,59</b>  | <b>876,40</b>                   | <b>1952,27</b> | <b>1125,73</b> | <b>55,06</b>  | <b>59,83</b>  | <b>254,33</b> | <b>2,90</b> | <b>0,19</b>  | <b>0,55</b> | <b>0,27</b> | <b>32,70</b> | <b>3,70</b> |                |
|                  | <b>четверг</b>                       |             |                   |              |               |                                 |                |                |               |               |               |             |              |             |             |              |             |                |
|                  | <b>завтрак</b>                       |             |                   |              |               |                                 |                |                |               |               |               |             |              |             |             |              |             |                |
| Вторые биолога   | Котлета рубленая 90 г /г/г/          | 90          | 17,07             | 19,32        | 16,98         | 311,72                          | 639,16         | 244,36         | 52,05         | 24,20         | 171,11        | 1,62        | 32,70        | 0,12        | 0,19        | 1,42         | 4,70        | 526,09         |
| Гарпыры          | Масло сливочное 5 г (1)              | 5           | 0,03              | 4,13         | 0,04          | 32,40                           | 0,35           | 0,75           | 0,60          | 0,02          | 0,95          | 0,01        | 0,05         | 0,0         | 0,01        | 0,0          | 0,0         | 613            |
| Гарпыры          | Каша гречневая рассычатая            | 150         | 6,00              | 10,00        | 28,00         | 222,00                          | 583,10         | 170,00         | 17,00         | 138,95        | 208,64        | 3,00        | 0,0          | 0,08        | 0,05        | 0,0          | 1,39        | 463            |
| Напитки          | Напиток витаминный                   | 200         | 2,00              | 0,10         | 27,00         | 111,00                          | 6,74           | 70,22          | 4,48          | 2,25          | 2,75          | 0,62        | 0,01         | 0,01        | 0,01        | 4,13         | 0,08        | 190            |
| Выпечные изделия | Хлеб ржаной                          | 25          | 3,10              | 0,56         | 16,07         | 85,07                           | 286,70         | 115,15         | 16,45         | 22,09         | 74,26         | 1,83        | 0,0          | 0,08        | 0,04        | 0,0          | 0,31        | 299            |
| Выпечные изделия | Батон 3,5 г                          | 35          | 2,80              | 0,97         | 19,18         | 96,54                           | 109,40         | 34,56          | 5,96          | 4,40          | 24,49         | 0,34        | 3,08         | 0,05        | 0,02        | 0,0          | 0,37        | 880,3          |
|                  | <b>итого</b>                         | <b>505</b>  | <b>31,00</b>      | <b>35,08</b> | <b>107,27</b> | <b>863,73</b>                   | <b>1625,45</b> | <b>635,04</b>  | <b>96,54</b>  | <b>191,91</b> | <b>482,20</b> | <b>7,42</b> | <b>35,84</b> | <b>0,34</b> | <b>0,32</b> | <b>5,55</b>  | <b>6,85</b> |                |

[illegible]

## 2. ІСЕЛІТЭ

| Вид Блюда               | Пример начин, наименование блюда     | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Макроэлементы  |               |               |               |               |             | Витамины     |             |             |              |             | № рецептура |  |
|-------------------------|--------------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--|
|                         |                                      |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         | Na             | K             | Ca            | Mg            | P             | Fe          | A            | B1          | B2          | C            | PP          |             |  |
|                         | <b>понедельник</b>                   |            |                  |              |               |                         |                |               |               |               |               |             |              |             |             |              |             |             |  |
|                         | <b>завтрак</b>                       |            |                  |              |               |                         |                |               |               |               |               |             |              |             |             |              |             |             |  |
| Второе блюдо            | Котлета Домашняя С 90 г              | 90         | 11,05            | 27,85        | 10,75         | 338,66                  | 623,00         | 213,12        | 14,36         | 20,20         | 126,02        | 1,47        | 0,01         | 0,37        | 0,11        | 0,20         | 1,95        | 379,17      |  |
| Запирры                 | Масло сливочное (1)                  | 10         | 0,05             | 8,25         | 0,08          | 74,80                   | 0,70           | 1,50          | 1,20          | 0,04          | 1,90          | 0,02        | 0,10         | 0,0         | 0,01        | 0,0          | 0,01        | 574         |  |
| Запирры                 | Рис отварной                         | 150        | 14,00            | 6,00         | 31,00         | 223,00                  | 587,60         | 440,00        | 65,00         | 27,36         | 83,41         | 4,00        | 0,07         | 0,04        | 0,03        | 0,0          | 0,87        | 231         |  |
| Напитки                 | Компот из яблок                      | 200        | 0,36             | 0,0          | 28,17         | 109,25                  | 23,55          | 32,45         | 16,30         | 8,40          | 25,80         | 0,65        | 0,0          | 0,03        | 0,02        | 0,0          | 0,10        | 506         |  |
| Вспомогательные изделия | Батон 2.2.5 г (1)                    | 50         | 3,82             | 1,43         | 26,96         | 137,52                  | 156,20         | 49,20         | 8,36          | 6,29          | 33,79         | 0,48        | 0,01         | 0,07        | 0,02        | 0,0          | 0,53        | 35,01       |  |
|                         | <b>итого</b>                         | <b>500</b> | <b>29,28</b>     | <b>43,53</b> | <b>96,96</b>  | <b>883,23</b>           | <b>1391,05</b> | <b>736,27</b> | <b>105,22</b> | <b>62,29</b>  | <b>270,92</b> | <b>6,62</b> | <b>0,19</b>  | <b>0,51</b> | <b>0,19</b> | <b>0,20</b>  | <b>3,46</b> |             |  |
|                         | <b>вторник</b>                       |            |                  |              |               |                         |                |               |               |               |               |             |              |             |             |              |             |             |  |
|                         | <b>завтрак</b>                       |            |                  |              |               |                         |                |               |               |               |               |             |              |             |             |              |             |             |  |
| Второе блюдо            | Зразы Домашние 90 г (С)              | 90         | 10,34            | 24,86        | 14,47         | 323,75                  | 620,71         | 253,94        | 44,03         | 24,49         | 142,78        | 1,67        | 2,98         | 0,31        | 0,14        | 3,41         | 1,65        | 300,06      |  |
| Запирры                 | Масло сливочное (1)                  | 15         | 0,08             | 12,38        | 0,12          | 112,20                  | 1,05           | 2,25          | 1,80          | 0,06          | 2,85          | 0,03        | 0,15         | 0,0         | 0,02        | 0,0          | 0,02        | 574         |  |
| Запирры                 | Каши гречневая расчитаны             | 150        | 6,00             | 10,00        | 28,00         | 222,00                  | 583,10         | 170,00        | 17,00         | 138,95        | 208,64        | 3,00        | 0,0          | 0,08        | 0,05        | 0,0          | 1,39        | 463         |  |
| Напитки                 | Напиток апельсиновый                 | 200        | 0,20             | 0,04         | 25,75         | 99,76                   | 3,10           | 44,06         | 7,96          | 2,86          | 5,06          | 0,14        | 0,01         | 0,01        | 0,01        | 13,20        | 0,04        | 312         |  |
| Вспомогательные изделия | Батон                                | 25         | 2,00             | 0,69         | 13,70         | 68,96                   | 78,14          | 24,68         | 4,26          | 3,14          | 17,50         | 0,24        | 2,20         | 0,03        | 0,01        | 0,0          | 0,27        | 880         |  |
| Вспомогательные изделия | Хлеб ржаной                          | 25         | 3,10             | 0,56         | 16,07         | 85,07                   | 286,70         | 115,15        | 16,45         | 22,09         | 74,26         | 1,83        | 0,0          | 0,08        | 0,04        | 0,0          | 0,31        | 299         |  |
|                         | <b>итого</b>                         | <b>505</b> | <b>21,72</b>     | <b>48,53</b> | <b>98,09</b>  | <b>911,74</b>           | <b>1572,80</b> | <b>610,08</b> | <b>91,50</b>  | <b>191,59</b> | <b>451,09</b> | <b>6,91</b> | <b>5,34</b>  | <b>0,51</b> | <b>0,27</b> | <b>16,61</b> | <b>3,68</b> |             |  |
|                         | <b>среда</b>                         |            |                  |              |               |                         |                |               |               |               |               |             |              |             |             |              |             |             |  |
|                         | <b>завтрак</b>                       |            |                  |              |               |                         |                |               |               |               |               |             |              |             |             |              |             |             |  |
| Второе блюдо            | Котлета из говядины 90 г             | 90         | 14,79            | 10,93        | 15,96         | 223,64                  | 597,14         | 66,11         | 37,45         | 9,56          | 43,38         | 0,50        | 4,56         | 0,05        | 0,05        | 0,02         | 0,40        | 733,16      |  |
| Запирры                 | Пюре картофельное по-домашнему 150 г | 150        | 3,00             | 5,00         | 24,00         | 159,00                  | 1213,85        | 853,00        | 27,00         | 31,36         | 105,23        | 1,08        | 0,09         | 0,15        | 0,15        | 30,00        | 1,43        | 226,01      |  |
| Напитки                 | Напиток из смеси сухофруктов         | 200        | 2,82             | 0,0          | 26,31         | 170,68                  | 0,20           | 0,60          | 0,40          | 0,0           | 0,0           | 0,06        | 0,0          | 0,0         | 0,0         | 0,0          | 0,0         | 211,07      |  |
| Вспомогательные изделия | Батон Овсяноблинный 60 г             | 60         | 5,00             | 2,00         | 29,10         | 146,00                  | 281,00         | 55,00         | 10,13         | 7,15          | 38,00         | 0,54        | 0,0          | 0,08        | 0,03        | 0,0          | 0,63        | 69,15       |  |
|                         | <b>итого</b>                         | <b>500</b> | <b>25,61</b>     | <b>17,93</b> | <b>95,37</b>  | <b>699,32</b>           | <b>2092,19</b> | <b>974,71</b> | <b>74,98</b>  | <b>48,07</b>  | <b>186,61</b> | <b>2,18</b> | <b>4,65</b>  | <b>0,28</b> | <b>0,23</b> | <b>30,02</b> | <b>2,46</b> |             |  |
|                         | <b>четверг</b>                       |            |                  |              |               |                         |                |               |               |               |               |             |              |             |             |              |             |             |  |
|                         | <b>завтрак</b>                       |            |                  |              |               |                         |                |               |               |               |               |             |              |             |             |              |             |             |  |
| Второе блюдо            | Шницель по-Курьски 90 г / P'         | 90         | 14,16            | 17,27        | 12,68         | 263,93                  | 597,55         | 197,60        | 31,64         | 22,58         | 128,87        | 1,25        | 28,34        | 0,09        | 0,13        | 1,31         | 4,33        | 474,02      |  |
| Запирры                 | Масло сливочное (1)                  | 10         | 0,05             | 8,25         | 0,08          | 74,80                   | 0,70           | 1,50          | 1,20          | 0,04          | 1,90          | 0,02        | 0,10         | 0,0         | 0,01        | 0,0          | 0,01        | 574         |  |
| Запирры                 | Резка отварная                       | 150        | 4,00             | 6,00         | 39,00         | 229,00                  | 1008,36        | 55,00         | 11,00         | 8,74          | 47,26         | 1,00        | 0,0          | 0,09        | 0,03        | 0,0          | 0,62        | 229         |  |
| Напитки                 | Напиток из кураги                    | 200        | 0,80             | 0,05         | 27,81         | 115,53                  | 2,82           | 265,02        | 25,24         | 16,17         | 22,48         | 0,55        | 0,0          | 0,02        | 0,03        | 0,62         | 0,46        | 949         |  |
| Вспомогательные изделия | Батон 2.5 г (1)                      | 25         | 1,91             | 0,71         | 13,48         | 68,76                   | 78,10          | 24,60         | 4,18          | 3,14          | 16,90         | 0,24        | 0,01         | 0,03        | 0,01        | 0,0          | 0,27        | 35          |  |
| Вспомогательные изделия | Хлеб ржаной                          | 25         | 3,10             | 0,56         | 16,07         | 85,07                   | 286,70         | 115,15        | 16,45         | 22,09         | 74,26         | 1,83        | 0,0          | 0,08        | 0,04        | 0,0          | 0,31        | 299         |  |
|                         | <b>итого</b>                         | <b>500</b> | <b>24,02</b>     | <b>32,84</b> | <b>109,12</b> | <b>837,09</b>           | <b>1974,23</b> | <b>658,87</b> | <b>89,71</b>  | <b>72,76</b>  | <b>291,67</b> | <b>4,89</b> | <b>28,45</b> | <b>0,31</b> | <b>0,25</b> | <b>1,93</b>  | <b>6,00</b> |             |  |

| ПЯТНИЦА          |                                |     |       |       |        |         |         |        |        |        |        |      |        |      |      |      |      |        |  |
|------------------|--------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|------|--------|------|------|------|------|--------|--|
|                  | ЗАВТРАК                        |     |       |       |        |         |         |        |        |        |        |      |        |      |      |      |      |        |  |
| Вторые блюда     | Запеканка творожная 180 г      | 180 | 51,25 | 38,66 | 24,44  | 656,17  | 356,52  | 492,12 | 348,37 | 59,13  | 715,64 | 6,15 | 69,32  | 0,23 | 1,33 | 0,64 | 1,05 | 634,05 |  |
| Гарниры          | Молоко стученное норминное 50г | 50  | 3,60  | 4,25  | 27,75  | 164,00  | 65,00   | 182,50 | 153,50 | 17,00  | 109,50 | 0,10 | 36,00  | 0,03 | 0,19 | 0,50 | 0,10 | 201,01 |  |
| Напитки          | Чай с сахаром и лимоном (1)    | 207 | 0,20  | 0,05  | 15,01  | 57,00   | 0,55    | 25,25  | 5,25   | 4,40   | 8,24   | 0,87 | 0,0    | 0,0  | 0,01 | 0,10 | 0,08 | 685,1  |  |
| Выпечные изделия | Батон 65 г                     | 65  | 5,21  | 1,80  | 35,62  | 179,29  | 203,17  | 64,18  | 11,06  | 8,17   | 45,49  | 0,62 | 5,72   | 0,09 | 0,03 | 0,0  | 0,69 | 880,28 |  |
|                  | Итого                          | 502 | 60,26 | 44,76 | 102,82 | 1056,46 | 625,24  | 764,05 | 518,18 | 88,70  | 878,87 | 7,74 | 111,04 | 0,35 | 1,56 | 1,24 | 1,92 |        |  |
|                  | СУБОБОТА                       |     |       |       |        |         |         |        |        |        |        |      |        |      |      |      |      |        |  |
|                  | ЗАВТРАК                        |     |       |       |        |         |         |        |        |        |        |      |        |      |      |      |      |        |  |
| Вторые блюда     | Котлета Московская 90 г(К)     | 90  | 14,05 | 16,67 | 11,73  | 254,19  | 635,55  | 190,60 | 18,00  | 17,36  | 126,18 | 1,34 | 22,40  | 0,09 | 0,11 | 1,22 | 4,16 | 379,14 |  |
| Гарниры          | Карпа Речная раскатаная        | 150 | 6,00  | 10,00 | 28,00  | 222,00  | 583,10  | 170,00 | 17,00  | 138,95 | 208,64 | 3,00 | 0,0    | 0,08 | 0,05 | 0,0  | 1,39 | 463    |  |
| Напитки          | Напиток яблочный               | 200 | 2,00  | 0,10  | 27,00  | 111,00  | 6,74    | 70,22  | 4,48   | 2,25   | 2,75   | 0,62 | 0,01   | 0,01 | 0,01 | 4,13 | 0,08 | 190    |  |
| Выпечные изделия | Батон 60 г                     | 60  | 4,81  | 1,67  | 32,88  | 165,50  | 187,54  | 59,24  | 10,21  | 7,54   | 41,99  | 0,58 | 5,28   | 0,08 | 0,03 | 0,0  | 0,64 | 880,25 |  |
|                  | Итого за 6 дней                | 500 | 26,86 | 28,44 | 99,61  | 752,69  | 1412,93 | 490,06 | 49,69  | 166,10 | 379,56 | 5,54 | 27,69  | 0,26 | 0,20 | 5,35 | 6,27 |        |  |
|                  | Среднее значение на период     |     |       |       |        | 856,76  |         |        |        |        |        |      |        |      |      |      |      |        |  |

Примечание:

Для приготовления блюда используются:

- соль йодированная

- режисер "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов 1996г., 1997г., 2004г., ТТК.

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов

главный технолог

Исупова Л.И.