

Согласовано



Директор МАОУ "Лицей № 9" АМО СО
Л.А. Яготина

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



Ж.В. Гудкова

Примерное двухнедельное меню школьных завтраков и обедов на 2025-2026 г.

Льготная категория

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Суточная калорийность: обед 814-950 Ккал

п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества					Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г			В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1 - ая неделя																	
1 - ый день ЗАВТРАК																	
311	Каша молочная с маслом	250/10	6,19	15,38	39,62	319,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,30	145,80	39,62	3,34			
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20			
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48			
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,95	66,60	0,39	7,60	0,26	0,15	2,88	16,05	1,61	2,29			
пром	Бийогурт	125	3,94	3,13	6,50	94,00	0,00	6,60	0,00	0,00	6,60	0,00	1,80	0,10			
			15,37	19,14	90,17	608,10	0,50	14,20	0,26	0,15	51,58	186,75	54,53	6,41			
1 - ый день ОБЕД																	
ТТк	Овощная добавка	100	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20			
139	Суп картофельный с горохом	250	6,20	5,60	22,30	167,00	0,24	6,20	0,82	0,00	38,00	139,50	2,40	0,25			
461	Тефтели в соусе	100/30	13,80	16,40	13,10	257,00	0,14	0,00	0,00	0,00	32,00	231,11	46,22	2,11			
553	Рис припущенный	180	4,20	5,76	42,00	236,28	0,17	0,00	0,00	0,70	24,00	71,00	32,90	1,70			
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,31	0,29	14,38	52,90	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48			
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53			
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20			
			31,07	33,29	126,98	905,58	0,92	11,27	0,99	0,80	136,72	477,21	65,87	7,47			
2 - ой день ЗАВТРАК																	
476	Суфле из курицы с рисом с соусом	100/30	26,44	8,30	5,33	221,70	0,34	65,80	0,18	0,55	196,50	174,70	38,20	0,77			
520	Пюре картофельное	180	3,84	7,44	27,36	167,30	0,02	0,42	0,26	0,00	156,00	81,60	8,40	0,13			
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	2,31	0,29	14,38	52,90	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48			
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20			
			34,15	16,27	71,47	544,30	0,73	71,29	0,61	0,65	363,22	291,90	59,17	3,11			
2 - ой день ОБЕД																	
ТТк	Овощная добавка	100	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20			
124	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2,60	5,30	10,55	90,40	0,04	15,50	0,79	0,00	45,88	86,00	15,38	0,58			
451	Шницель	100	15,90	14,40	13,78	245,80	0,09	2,64	0,06	0,06	13,33	84,44	8,89	1,40			
516	Макаронные изделия отварные	180	6,30	6,48	49,50	235,80	0,16	0,00	0,00	0,70	20,00	58,50	30,40	1,45			
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53			
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48			
685	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00			
			32,36	31,69	124,03	834,90	0,61	30,21	1,04	0,86	154,93	276,54	94,24	6,64			

Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
	Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
3 - ий день ЗАВТРАК															
437	Гуляш из мяса птицы	100	11,20	6,70	4,44	132,00	0,00	1,10	0,00	18,00	0,00	18,00	1,10		
510	Каша гречневая с овощной добавкой	180/30	6,12	11,20	42,00	265,20	0,14	0,00	0,00	16,00	46,00	28,00	1,20		
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витамином	30	2,66	0,00	16,00	69,30	0,06	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48		
пром	Хлеб ржаной	20	2,04	0,36	13,95	66,60	0,39	7,60	0,26	2,88	16,05	1,60	2,29		
685	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,05	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20		
			22,32	18,26	91,59	593,10	0,64	8,70	0,26	45,68	86,95	59,10	5,27		
3 - ий день ОБЕД															
140/1	Суп лапша	250	2,90	3,63	18,50	170,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20		
478	Затеканка картофельная с мясом с соусом	250/50	25,00	23,80	22,80	512,00	0,07	20,00	0,08	320,00	27,20	60,00	0,60		
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витамином	30	2,66	0,00	16,00	69,30	0,06	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48		
пром	Хлеб ржаной	20	2,04	0,36	13,95	66,60	0,39	7,60	0,26	2,88	16,05	1,60	2,29		
685	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,05	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20		
			34,50	32,29	96,55	943,90	1,02	35,20	0,60	369,92	93,80	95,10	7,18		
4 - ый день ЗАВТРАК															
311	Каша молочная с маслом	250/10	4,95	12,30	31,70	251,00	0,00	0,00	0,00	26,70	116,70	31,70	2,67		
пром	Кондитерское изделие	1/40	4,03	6,90	31,40	101,30	0,02	0,42	0,26	156,00	81,60	8,40	0,13		
ТТК	Чай Детский	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,05	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20		
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	2,31	0,29	14,38	52,90	0,06	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48		
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	1,92	10,70	1,07	1,53		
			16,75	22,93	97,81	509,60	0,13	0,42	0,26	191,50	223,20	51,60	3,48		
4 - ый день ОБЕД															
171	Суп пюре из картофеля с гречками	250/20	6,40	6,50	26,80	270,50	0,00	1,25	0,66	9,50	112,00	7,50	0,45		
443	Плов с овощной добавкой	280	19,50	16,00	48,50	394,00	0,04	1,10	0,02	22,00	239,50	21,28	1,35		
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,66	0,00	16,00	69,30	0,06	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48		
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	1,92	10,70	1,07	1,53		
686	Компот из плодов сушеных	200	1,20	0,24	15,10	78,00	0,26	5,07	0,17	1,92	10,70	1,07	1,53		
			30,22	22,74	115,80	838,20	0,62	12,49	1,02	43,14	397,80	41,42	5,34		

Наименование блюда		Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г			В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
5 - ый день ЗАВТРАК																	
490	Курица, тушеная с морковью	100	11,60	10,40	1,00	137,60		9,00	0,60	0,03	0,48	23,00	39,20	19,00	1,60		
516	Макаронные изделия отварные	180	6,30	6,48	49,50	235,80		0,14	0,00	0,00	0,70	16,00	46,00	28,00	1,20		
5	Сыр	10	1,58	2,01	0,00	27,00		0,02	0,42	0,26	0,00	156,00	81,60	8,40	0,17		
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00		0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20		
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	2,66	0,38	16,00	69,30		0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48		
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40		0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53		
			23,88	21,19	73,32	561,10		44,53	1,02	0,29	1,18	261,72	204,20	69,30	3,72		
5 - ый день ОБЕД																	
111	Борщ	250/10	3,78	6,55	24,90	249,60		0,03	15,50	0,56	0,00	45,88	54,40	15,38	0,58		
ТТК42	Котлета рыбная "Лада"	100	14,56	8,44	12,90	198,80		2,08	1,20	0,00	0,00	45,80	1,00	14,00	1,80		
520	Пюре картофельное + овощной гарнир	210	3,84	7,44	27,36	167,30		0,17	0,00	0,00	0,70	24,00	71,00	32,90	1,70		
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,31	0,29	14,38	52,90		0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48		
638	Компот из сухофруктов	200	0,40	2,00	19,80	81,00		0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53		
			26,93	25,08	113,29	816,20		2,39	16,70	0,56	0,70	124,48	151,30	73,78	6,09		
2 - ая неделя																	
1 - ый день ЗАВТРАК																	
311	Каша молочная "Дружба" с маслом	260/10	6,19	15,38	39,62	319,00		0,00	0,00	0,00	0,00	33,30	145,80	39,62	3,34		
5	Сыр	20	3,16	4,02	0,00	54,00		0,02	0,42	0,26	0,00	156,00	81,60	8,40	0,17		
пром	Батон обогащ. витаминами	60	3,35	0,90	25,03	97,00		0,02	0,00	0,00	0,23	1,34	3,84	0,96	0,05		
Пром	Фрукт свежий	120-160	3,15	0,90	25,03	84,00		0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53		
685/1	Чай "Детский"	200	2,95	2,81	12,10	122,00		0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,02		
			18,80	24,01	101,78	676,00		0,30	5,49	0,43	0,33	202,56	241,94	50,05	5,11		
1 - ый день ОБЕД																	
ТТК	Маринад овощной	100	1,08	7,18	7,98	101,25		0,52	1,25	0,94	0,83	9,50	49,00	7,50	0,45		
143	Суп крестьянский со сметаной	250/10	2,40	6,30	12,88	117,80		0,42	1,25	0,75	0,67	9,50	39,20	7,50	0,45		
451	Биточки мясные	100	15,90	14,40	13,78	245,80		9,00	0,00	0,03	0,48	13,33	39,20	8,89	1,40		
516	Макаронные изделия отварные	180	6,30	6,48	49,50	235,80		0,16	0,00	0,00	0,70	20,00	58,50	30,40	1,45		
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,66	0,38	16,00	69,30		0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48		
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40		0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53		
638	Компот из плодов сушеных	200	1,20	0,00	13,40	78,00		0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00		
			30,90	34,98	122,84	892,35		10,42	14,57	1,91	2,78	96,05	233,50	75,86	5,31		

Наименование блюда		Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г			В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 - ой день ЗАВТРАК															
366	Запеканка творожно-рисовая с молочным соусом	200/50	16,13	13,60	23,60	308,60	0,08	0,08	31,90	0,00	0,00	92,00	180,00	32,00	1,13
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,31	0,29	14,38	52,90	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
ТТК	Кондитерское изделие	50	0,10	6,20	0,10	89,00	0,02	0,42	0,26	0,00	0,00	156,00	81,60	8,40	0,17
			20,10	20,33	62,48	552,90	0,71	10,22	32,24	0,20	0,20	104,64	226,30	45,64	4,87
2 - ой день ОБЕД															
ТТК	Овощная добавка	100	3,00	5,00	11,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	5,20	21,40	157,50	0,11	1,56	0,50	0,00	0,00	65,00	139,20	17,25	0,84
436/2	Жаркое по домашнему	250	17,60	19,12	59,30	425,00	9,02	2,30	0,03	0,48	0,48	119,00	51,70	19,40	1,05
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,31	0,29	14,38	52,90	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
			27,62	29,85	130,48	827,80	9,50	8,93	0,70	0,58	0,58	226,72	226,50	67,22	5,30
3 - ий день ЗАВТРАК															
ТТК31	Фрикассе из мяса птицы	100	11,98	12,00	0,20	171,00	0,00	1,10	0,00	0,63	0,63	18,00	192,00	18,00	1,10
516	Макаронны отварные с овощной добав	220	7,40	6,48	50,20	295,10	0,16	0,00	0,00	0,70	0,70	20,00	58,50	30,40	1,45
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,31	0,29	14,38	52,90	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
685	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
			21,99	18,77	79,98	577,00	0,27	1,10	0,00	1,33	1,33	46,80	275,40	59,90	3,23
3 - ий день ОБЕД															
110	Борщ с картофелем, капустой, со сметаной	250/5	3,90	7,25	20,90	186,80	0,20	1,25	0,66	0,00	0,00	9,50	112,00	7,50	0,20
451	Котлета "Ежик"	100/30	14,90	11,40	18,50	284,40	9,00	0,00	0,03	0,48	0,48	13,33	39,20	8,89	1,40
520	Пюре картофельное	180	3,84	7,44	27,36	167,30	0,05	2,30	0,13			119,00	101,90	19,40	1,05
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,31	0,29	14,38	52,90	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
685	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
			26,61	26,62	105,64	793,80	9,62	8,62	0,99	0,58	0,58	152,55	288,70	48,36	4,86

Ид	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
4 - ый день ЗАВТРАК																
311	Каша молочная с маслом	250/10	6,19	15,38	39,62	319,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,30	145,80	39,62	3,34		
пром	Фрукты	150	1,53	0,00	11,18	84,00	0,00	12,20	0,00	0,00	12,20	0,00	3,60	0,20		
685	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	15,20	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20		
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	2,66	0,38	16,00	69,30	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48		
пром	Хлеб ржаной	20	1,30	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53		
			11,88	16,00	91,30	574,70	0,37	17,27	0,17	0,10	56,22	181,40	55,79	5,75		
4 - ый день ОБЕД																
171	Суп пюре из картофеля с гренками	250/20	7,00	6,60	40,65	270,50	0,00	1,25	0,66	0,00	9,50	112,00	7,50	0,45		
451	Биточки в соусе	100/30	11,20	12,17	7,10	150,00	9,00	0,00	0,03	0,48	13,33	39,20	8,89	1,40		
516	Макаронные изделия отварные	180	6,30	6,48	49,50	235,80	0,16	0,00	0,00	0,70	20,00	58,50	30,40	1,45		
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	20	1,33	0,19	8,00	34,70	0,03	0,00	0,00	0,00	3,90	12,45	5,30	0,24		
пром	Хлеб ржаной	20	1,30	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53		
638	Компот из плодов сушеных	200	1,20	0,00	13,40	78,00	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00		
			28,33	30,68	140,65	885,40	9,45	6,32	0,86	1,28	48,65	232,85	53,16	5,07		
5 - ый день ЗАВТРАК																
499	Котлета из мяса птицы	100	13,14	15,02	12,80	269,00	0,04	1,37	0,16	0,00	64,57	111,75	21,14	0,81		
510	Каша гречневая вязкая с овощами	200	6,48	8,16	31,92	224,80	0,14	0,00	0,00	0,70	16,00	46,00	28,00	1,20		
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,66	0,38	16,00	69,30	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48		
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53		
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20		
			23,84	23,80	85,12	665,50	0,55	6,44	0,33	0,80	91,29	193,35	61,71	4,22		
5 - ый день ОБЕД																
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	6,98	5,94	19,65	191,30	0,12	16,75	0,94	0,00	32,50	112,50	33,00	1,15		
43	Суфле "Рыбка"	100/10	9,67	9,60	15,90	256,20	0,11	0,00	0,03	0,00	42,00	30,22	45,00	1,15		
512	Рис припущенный	180	4,20	5,76	42,00	236,28	0,26	8,90	0,00	0,70	72,00	150,50	50,40	1,95		
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,66	0,38	16,00	69,30	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48		
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53		
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20		
			24,87	21,92	102,85	844,20	0,81	30,72	1,14	0,80	156,22	328,82	139,97	6,26		