

Директор МАОУ

(Ф.И.О.)

2025F

Примерное 12-дневное меню для обучающихся в возрасте с 12 лет и старше

УТВЕРЖАЮ  
Директор ООО "Комбинат  
общественного питания"  
для Ушаева А.В.  
Докладчиков  
Сентябрь 2025г.

| Примерное 12-дневное меню для обучающихся в возрасте с 12 лет и старше |                                             |                |        |                  |       |        |        |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------|--------|------------------|-------|--------|--------|
| № рецеп                                                                | 1 день                                      | Понедельник    | Выход  | Пищевые вещества |       |        | К/кал  |
|                                                                        |                                             |                |        | Б                | Ж     | У      |        |
|                                                                        |                                             | Завтрак        |        |                  |       |        |        |
| 1141                                                                   | Печенье                                     |                | 40     | 2,7              | 4     | 19     | 148    |
| 883                                                                    | Каша пшённная молочная с маслом сливочным   |                | 310    | 11,50            | 12,00 | 55,40  | 376,00 |
| 686                                                                    | Чай с лимоном                               |                | 200    | 0,06             | 0     | 15,16  | 59,9   |
|                                                                        |                                             | Итого завтрак: |        | 14,26            | 16    | 89,56  | 583,9  |
|                                                                        |                                             | Обед           |        |                  |       |        |        |
| 1039                                                                   | Суп картофельный с вермишелью               |                | 250    | 2,42             | 2,00  | 17,43  | 100,80 |
| 444,01                                                                 | Плов со свининой с огурцом консервированным |                | 280/20 | 20,42            | 23,00 | 55,19  | 493,80 |
| 1188                                                                   | Чай с сахаром                               |                | 200    | 0,00             | 0,00  | 16,00  | 63,80  |
| 1147                                                                   | Хлеб пшеничный, ржаной                      |                | 50     | 4,16             | 1,00  | 24,33  | 125,30 |
|                                                                        |                                             | Итого обед:    |        | 27,00            | 26,00 | 112,95 | 783,70 |

| № рец  | 2 день | Вторник                                  |     | Пищевые вещества |       |        |        |
|--------|--------|------------------------------------------|-----|------------------|-------|--------|--------|
|        |        |                                          |     | Выход            | Б     | Ж      |        |
|        |        | Завтрак                                  |     |                  |       |        |        |
| 1046   |        | Бутерброд с повидлом                     | 50  | 2,70             | 1,00  | 19,30  | 129,30 |
| 235,05 |        | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 300 | 7,60             | 10,00 | 47,50  | 308,40 |
| 1188   |        | Чай с сахаром                            | 200 | 0,00             | 0,00  | 16,00  | 63,80  |
|        |        | Итого завтрак:                           |     | 10,30            | 11,00 | 82,80  | 501,50 |
|        |        | Обед                                     |     |                  |       |        |        |
| 1049   |        | Суп-пюре из гороха                       | 250 | 7,71             | 3,00  | 22,58  | 141,60 |
| 943    |        | Гренки из пшеничного хлеба               | 10  | 1,30             | 0,00  | 7,81   | 40,00  |
| 1308,0 |        | Биточек куриный в соусе томатном         | 110 | 15,39            | 21,00 | 2,09   | 191,30 |
| 516    |        | Макаронные изделия отварные              | 180 | 7,61             | 5,00  | 45,44  | 262,10 |
| 928    |        | Компот из смеси сухофруктов              | 200 | 0,35             | 0,00  | 24,36  | 101,70 |
| 1147   |        | Хлеб пшеничный, ржаной                   | 50  | 4,16             | 1,00  | 24,33  | 125,30 |
|        |        | Итого обед:                              |     | 36,52            | 30,00 | 126,61 | 862,00 |

| № реч | 3 день                                            | Среда                 |       | Пищевые вещества |              |               |               |
|-------|---------------------------------------------------|-----------------------|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|
|       |                                                   | Завтрак               | Выход | Б                | Ж            | У             | К/кал         |
| 14649 | Баранка                                           |                       | 40    | 2,40             | 3,00         | 24,00         | 112,00        |
| 850   | Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным |                       | 310   | 12,80            | 15,00        | 64,30         | 439,40        |
| 854   | Чай с молоком                                     |                       | 200   | 1,30             | 1,00         | 16,00         | 88,10         |
|       |                                                   | <b>Итого завтрак:</b> |       | <b>16,50</b>     | <b>19,00</b> | <b>104,30</b> | <b>639,50</b> |
|       |                                                   | Обед                  |       |                  |              |               |               |
| 1030  | Рассольник Ленинградский со сметаной              |                       | 250   | 2,70             | 6,00         | 17,80         | 139,20        |
| 3/901 | Котлета Деревенская в соусе красном основном      |                       | 120   | 14,90            | 14,00        | 10,75         | 223,50        |
| 998   | Каша гречневая рассыпчатая                        |                       | 180   | 11,19            | 7,00         | 58,35         | 341,50        |
| 1899  | Напиток Каркаде                                   |                       | 200   | 0,57             | 0,00         | 3,61          | 15,00         |
| 1147  | Хлеб пшеничный, ржаной                            |                       | 50    | 4,16             | 1,00         | 24,33         | 125,30        |
| 976   | Фрукт                                             |                       | 110   | 0,44             | 0,00         | 10,78         | 80,7          |
|       |                                                   | <b>Итого обед:</b>    |       | <b>33,96</b>     | <b>28,00</b> | <b>125,62</b> | <b>925,20</b> |



| № рец | 4 день                                   | Четверг |       | Пищевые вещества |       |       |        |
|-------|------------------------------------------|---------|-------|------------------|-------|-------|--------|
|       | Завтрак                                  |         | Выход | Б                | Ж     | У     | К/кал  |
| 1141  | Печенье                                  |         | 40    | 3,00             | 4,00  | 29,76 | 162,80 |
| 842   | Каша ячневая молочная с маслом сливочным |         | 310   | 6,94             | 7,00  | 54,37 | 307,50 |
| 686   | Чай с лимоном                            |         | 200   | 0,06             | 0     | 15,16 | 59,9   |
|       | Итого завтрак:                           |         |       | 10,00            | 11,00 | 99,29 | 530,20 |
|       | Обед                                     |         |       |                  |       |       |        |
| 1021  | Борщ с капустой, картофелем со сметаной  |         | 250   | 1,83             | 7,00  | 13,19 | 121,30 |
| /1126 | Котлета Московская в соусе томатном      |         | 110   | 12,12            | 11,00 | 1,16  | 173,10 |
| 995   | Пюре картофельное                        |         | 180   | 3,90             | 8,00  | 26,40 | 196,20 |
| 1188  | Чай с сахаром                            |         | 200   | 0,00             | 0,00  | 16,00 | 63,80  |
| 1147  | Хлеб пшеничный, ржаной                   |         | 50    | 4,16             | 1,00  | 24,33 | 125,30 |
|       | Итого обед:                              |         |       | 22,01            | 27,00 | 81,08 | 679,70 |

| № рец    | 5 день | Пятница                                    |       | Пищевые вещества |       |        |        |
|----------|--------|--------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|--------|
|          |        | Завтрак                                    | Выход | Б                | Ж     | У      | К/кал  |
| 1046     |        | Бутерброд с повидлом                       | 50    | 2,7              | 1     | 19,3   | 129,3  |
| 1013     |        | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 300   | 1,80             | 2,00  | 57,57  | 360,10 |
| 1188     |        | Чай с сахаром                              | 200   | 0,00             | 0,00  | 16,00  | 63,80  |
|          |        | Итого завтрак:                             |       | 4,50             | 3,00  | 92,87  | 553,20 |
|          |        | Обед                                       |       |                  |       |        |        |
| 124      |        | Щи из капусты с картофелем со сметаной     | 250   | 1,90             | 6,00  | 9,14   | 132,50 |
| 1023     |        | Фрикасе из мяса птицы с соусом             | 100   | 17,33            | 5,00  | 3,31   | 132,20 |
| 512/819, |        | Рис припущенный с горошком зеленым         | 200   | 4,92             | 8,00  | 52,38  | 281,20 |
| 686      |        | Чай с лимоном                              | 200   | 0,06             | 0     | 15,16  | 59,9   |
| 1147     |        | Хлеб пшеничный, ржаной                     | 50    | 4,16             | 1,00  | 24,33  | 125,30 |
|          |        | Итого обед:                                |       | 28,37            | 20,00 | 104,32 | 731,10 |

| № рец | Суббота                                  |       | Пищевые вещества |       |        |        |
|-------|------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|--------|
|       | Завтрак                                  | Выход | Б                | Ж     | У      | К/кал  |
| 14649 | Баранка                                  | 40    | 2,40             | 3,00  | 24,00  | 112,00 |
| 842   | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 300   | 6,71             | 7,00  | 52,61  | 297,50 |
| 854   | Чай с молоком                            | 200   | 1,30             | 1,00  | 16,00  | 88,10  |
|       | Итого на завтрак:                        |       | 10,41            | 11,00 | 92,61  | 497,60 |
|       | Обед:                                    |       |                  |       |        |        |
| 1015  | Суп-лапша на курином бульоне             | 260   | 5,70             | 6,00  | 15,91  | 143,10 |
| 437,1 | Гуляш из свинины                         | 100   | 11,17            | 28,00 | 3,61   | 236,30 |
| 998   | Каша гречневая рассыпчатая               | 180   | 11,19            | 7,00  | 58,35  | 341,50 |
| 1899  | Напиток Каркаде                          | 200   | 0,57             | 0,00  | 3,61   | 15,00  |
| 1147  | Хлеб пшеничный, ржаной                   | 60    | 4,98             | 1,00  | 29,19  | 150,30 |
|       | Итого на обед:                           |       | 33,61            | 42,00 | 110,67 | 886,20 |



| № рец  | 6 день | Понедельник                                  |       | Пищевые вещества |       |        |        |
|--------|--------|----------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|--------|
|        |        | Завтрак                                      | Выход | Б                | Ж     | У      | К/кал  |
| 1141   |        | Печенье                                      | 40    | 2,70             | 4,00  | 19,00  | 148,00 |
| 235,1  |        | Каша рисовая молочная с маслом сливочным     | 310   | 7,91             | 10,00 | 49,11  | 318,70 |
| 686    |        | Чай с лимоном                                | 200   | 0,06             |       | 15,16  | 59,9   |
|        |        | Итого завтрак:                               |       | 10,67            | 14,00 | 83,27  | 526,60 |
|        |        | Обед                                         |       |                  |       |        |        |
| 139    |        | Суп картофельный с бобовыми                  | 250   | 5,88             | 6,00  | 21,48  | 166,60 |
| 1027,1 |        | Котлета Деревенская в соусе красном основном | 120   | 14,90            | 14,00 | 10,75  | 223,50 |
| 516    |        | Макаронные изделия отварные                  | 180   | 7,61             | 5,00  | 45,44  | 262,10 |
| 1188   |        | Чай с сахаром                                | 200   | 0,00             | 0,00  | 16,00  | 63,80  |
| 1147   |        | Хлеб пшеничный, ржаной                       | 40    | 3,32             | 1,00  | 19,46  | 100,20 |
|        |        | Итого обед:                                  |       | 31,71            | 26,00 | 113,13 | 816,20 |

| № рец | 7 день | Вторник                                           |       | Пищевые вещества |       |        |        |
|-------|--------|---------------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|--------|
|       |        | Завтрак                                           | Выход | Б                | Ж     | У      | К/кал  |
| 1046  |        | Бутерброд с повидлом                              | 50    | 2,72             | 1     | 19,33  | 129,3  |
| 850   |        | Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным | 300   | 12,40            | 14,00 | 62,27  | 425,30 |
| 1188  |        | Чай с сахаром                                     | 200   | 0,00             | 0,00  | 16,00  | 63,80  |
|       |        | Итого на завтрак:                                 |       | 15,12            | 15,00 | 97,60  | 618,40 |
|       |        | Обед                                              |       |                  |       |        |        |
| 1175  |        | Рассольник Домашний со сметаной                   | 250   | 2,39             | 6,00  | 15,99  | 115,40 |
| 1020  |        | Плов с мясом птицы                                | 300   | 27,9             | 34    | 58     | 569,7  |
| 928   |        | Компот из смеси сухофруктов                       | 200   | 0,35             | 0,00  | 24,36  | 101,70 |
| 1147  |        | Хлеб пшеничный, ржаной                            | 50    | 4,16             | 1,00  | 24,33  | 125,30 |
|       |        | Итого на обед:                                    |       | 34,80            | 41,00 | 122,68 | 912,10 |

| № рец | 8 день | Среда                                      |       | Пищевые вещества |       |       |        |
|-------|--------|--------------------------------------------|-------|------------------|-------|-------|--------|
|       |        | Завтрак                                    | Выход | Б                | Ж     | У     | К/кал  |
| 14649 |        | Баранка                                    | 40    | 2,40             | 3,00  | 24,00 | 112,00 |
| 883   |        | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 310   | 11,15            | 12,00 | 55,48 | 376,00 |
| 854   |        | Чай с молоком                              | 200   | 1,36             | 1,00  | 16,00 | 88,10  |
|       |        | Итого на завтрак:                          |       | 14,91            | 16,00 | 95,48 | 576,10 |
|       |        | Обед:                                      |       |                  |       |       |        |
| 1021  |        | Борщ с капустой, картофелем со сметаной    | 250   | 1,83             | 7,00  | 13,19 | 121,30 |
| /1126 |        | Котлета Московская в соусе красном         | 120   | 12,18            | 11,00 | 1,73  | 178,70 |
| 995   |        | Пюре картофельное                          | 180   | 3,91             | 8,00  | 26,44 | 196,20 |
| 686   |        | Чай с лимоном                              | 200   | 0,06             | 0     | 15,16 | 59,9   |
| 1147  |        | Хлеб пшеничный, ржаной                     | 50    | 4,16             | 1,00  | 24,33 | 125,30 |
|       |        | Итого на обед:                             |       | 22,14            | 27,00 | 80,85 | 681,40 |



| № рец | 9 день | Четверг                                    |       | Пищевые вещества |              |               |               |
|-------|--------|--------------------------------------------|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|
|       |        | Завтрак                                    | Выход | Б                | Ж            | У             | К/кал         |
| 1141  |        | Печенье                                    | 40    | 2,70             | 4,00         | 19,00         | 148,00        |
| 1013  |        | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 310   | 1,80             | 2,00         | 7,80          | 262,10        |
| 686   |        | Чай с лимоном                              | 200   | 0,06             | 0,00         | 15,10         | 59,90         |
|       |        | <b>Итого на завтрак:</b>                   |       | <b>4,56</b>      | <b>6,00</b>  | <b>41,90</b>  | <b>470,00</b> |
|       |        | Обед:                                      |       |                  |              |               |               |
| 124   |        | ПЩи из капусты с картофелем со сметаной    | 250   | 1,90             | 6,00         | 9,14          | 132,50        |
| 1071  |        | Рыба тушеная в томате с овощами            | 100   | 11,93            | 7            | 3,65          | 151,90        |
| 512   |        | Рис припущенный                            | 180   | 4,30             | 7,00         | 44,40         | 264,50        |
| 1188  |        | Чай с сахаром                              | 200   | 0,00             | 0,00         | 16,00         | 63,80         |
| 108   |        | Хлеб пшеничный, ржаной                     | 40    | 3,30             | 1,00         | 18,40         | 100,20        |
| 976   |        | Фрукт                                      | 110   | 0,44             | 0,00         | 10,70         | 80,70         |
|       |        | <b>Итого на обед:</b>                      |       | <b>21,87</b>     | <b>21,00</b> | <b>102,29</b> | <b>793,60</b> |

| № рец | 10 день | Пятница                                  |       | Пищевые вещества |              |               |               |
|-------|---------|------------------------------------------|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|
|       |         | Завтрак                                  | Выход | Б                | Ж            | У             | К/кал         |
| 1046  |         | Бутерброд с повидлом                     | 50    | 2,72             | 1            | 19,33         | 129,3         |
| 842   |         | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 300   | 6,71             | 7,00         | 52,61         | 297,50        |
| 1188  |         | Чай с сахаром                            | 200   | 0,00             | 0,00         | 16,00         | 63,80         |
|       |         | <b>Итого на завтрак:</b>                 |       | <b>9,43</b>      | <b>8,00</b>  | <b>87,94</b>  | <b>490,60</b> |
|       |         | Обед:                                    |       |                  |              |               |               |
| 1015  |         | Суп-лапша на курином бульоне             | 260   | 5,70             | 6,00         | 15,91         | 143,10        |
| 437,1 |         | Гуляш из свинины                         | 100   | 11,17            | 28,00        | 3,61          | 236,30        |
| 998   |         | Каша гречневая рассыпчатая               | 180   | 11,19            | 7,00         | 58,35         | 341,50        |
| 1899  |         | Напиток Каркаде                          | 200   | 0,57             | 0,00         | 3,61          | 15,00         |
| 1147  |         | Хлеб пшеничный, ржаной                   | 60    | 4,98             | 1,00         | 29,19         | 150,30        |
|       |         | <b>Итого на обед:</b>                    |       | <b>33,61</b>     | <b>42,00</b> | <b>110,67</b> | <b>886,20</b> |

| № рец |  | Суббота                                           |       | Пищевые вещества |              |               |               |
|-------|--|---------------------------------------------------|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|
|       |  | Завтрак                                           | Выход | Б                | Ж            | У             | К/кал         |
| 14649 |  | Баранка                                           | 40    | 2,40             | 3,00         | 24,00         | 112,00        |
| 850   |  | Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным | 310   | 12,40            | 14,00        | 62,27         | 425,30        |
| 854   |  | Чай с молоком                                     | 200   | 1,36             | 1,00         | 16,00         | 88,10         |
|       |  | <b>Итого завтрак:</b>                             |       | <b>16,16</b>     | <b>18,00</b> | <b>102,27</b> | <b>625,40</b> |
|       |  | Обед                                              |       |                  |              |               |               |
| 1021  |  | Борщ с капустой, картофелем со сметаной           | 250   | 1,83             | 7,00         | 13,19         | 121,30        |
| /1126 |  | Котлета Московская в соусе томатном               | 110   | 12,12            | 11,00        | 1,16          | 173,10        |
| 516   |  | Макаронные изделия отварные                       | 180   | 7,61             | 5,00         | 45,44         | 262,10        |
| 686   |  | Чай с лимоном                                     | 200   | 0,06             | 0,00         | 15,10         | 59,90         |
| 1147  |  | Хлеб пшеничный, ржаной                            | 50    | 4,16             | 1,00         | 24,33         | 125,30        |
|       |  | <b>Итого обед:</b>                                |       | <b>25,78</b>     | <b>24,00</b> | <b>99,22</b>  | <b>741,70</b> |



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 620742407212716292896657514693751711534004166464

Владелец Горохова Ольга Михайловна

Действителен с 18.09.2024 по 18.09.2025