



ООО "Комбинат социаль



"СОГЛАСОВАНО"

Руководитель образовательного учреждения

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ Г.ВЛАДИМИРА**

СЕЗОН ОСЕНЬ 2026г.

Year	1950	1951	1952	1953	1954	1955	1956	1957	1958	1959	1960	1961	1962	1963	1964	1965	1966	1967	1968	1969	1970	1971	1972	1973	1974	1975	1976	1977	1978	1979	1980	1981	1982	1983	1984	1985	1986	1987	1988	1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030																																																																																																				
Population	1,000,000	1,050,000	1,100,000	1,150,000	1,200,000	1,250,000	1,300,000	1,350,000	1,400,000	1,450,000	1,500,000	1,550,000	1,600,000	1,650,000	1,700,000	1,750,000	1,800,000	1,850,000	1,900,000	1,950,000	2,000,000	2,050,000	2,100,000	2,150,000	2,200,000	2,250,000	2,300,000	2,350,000	2,400,000	2,450,000	2,500,000	2,550,000	2,600,000	2,650,000	2,700,000	2,750,000	2,800,000	2,850,000	2,900,000	2,950,000	3,000,000	3,050,000	3,100,000	3,150,000	3,200,000	3,250,000	3,300,000	3,350,000	3,400,000	3,450,000	3,500,000	3,550,000	3,600,000	3,650,000	3,700,000	3,750,000	3,800,000	3,850,000	3,900,000	3,950,000	4,000,000	4,050,000	4,100,000	4,150,000	4,200,000	4,250,000	4,300,000	4,350,000	4,400,000	4,450,000	4,500,000	4,550,000	4,600,000	4,650,000	4,700,000	4,750,000	4,800,000	4,850,000	4,900,000	4,950,000	5,000,000	5,050,000	5,100,000	5,150,000	5,200,000	5,250,000	5,300,000	5,350,000	5,400,000	5,450,000	5,500,000	5,550,000	5,600,000	5,650,000	5,700,000	5,750,000	5,800,000	5,850,000	5,900,000	5,950,000	6,000,000	6,050,000	6,100,000	6,150,000	6,200,000	6,250,000	6,300,000	6,350,000	6,400,000	6,450,000	6,500,000	6,550,000	6,600,000	6,650,000	6,700,000	6,750,000	6,800,000	6,850,000	6,900,000	6,950,000	7,000,000	7,050,000	7,100,000	7,150,000	7,200,000	7,250,000	7,300,000	7,350,000	7,400,000	7,450,000	7,500,000	7,550,000	7,600,000	7,650,000	7,700,000	7,750,000	7,800,000	7,850,000	7,900,000	7,950,000	8,000,000	8,050,000	8,100,000	8,150,000	8,200,000	8,250,000	8,300,000	8,350,000	8,400,000	8,450,000	8,500,000	8,550,000	8,600,000	8,650,000	8,700,000	8,750,000	8,800,000	8,850,000	8,900,000	8,950,000	9,000,000	9,050,000	9,100,000	9,150,000	9,200,000	9,250,000	9,300,000	9,350,000	9,400,000	9,450,000	9,500,000	9,550,000	9,600,000	9,650,000	9,700,000	9,750,000	9,800,000	9,850,000	9,900,000	9,950,000	10,000,000



"Согласовано"



"Утверждено"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛИ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																		
138	Макаронные изделия отварные с сыром	250	15,23	7,95	12,67	0,98	50,18	376,72	246,9	21,95	189,9	1,11	49,1	92,53	1,16	0,09	0,07	
6	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0	
проп	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Про	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,38	15,28	51,35	1,27	0	0,33	0,46	0,06	0	
411	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,04	9,91	38,60	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0	
Итого за 'Завтрак'			20,28	8,03	20,61	1,67	92,53	633,79	272,5	47,65	306	3,06	98,93	137,86	1,78	0,27	0,07	
Обед																		
21	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,52	0,00	4,98	4,98	10,98	90,26	44,72	16,38	30,44	0,59	0	202,37	2,32	0,03	35,28	
73	Суп картофельный с рыбой	250	4,20	2,15	2,76	2,64	19,87	118,85	16,48	14,85	64,02	0,9	0,98	229,5	1,31	0,08	2,16	
187	Тефтели	120	10,85	9,88	16,76	1,70	10,62	234,79	22,58	21,94	121,1	1,43	6,75	15,6	1,23	0,28	1,42	
330	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,15	0,04	5,32	2,12	42,59	240,01	15,65	124,9	183,7	4,29	18	21,56	0,57	0,24	0	
проп	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Про	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,38	15,28	51,35	1,27	0	0,33	0,46	0,06	0	
262	Чай с лимоном	207	0,26	0,00	0,06	0,06	10,26	41,31	3,01	0,8	1,43	0,07	0	0,14	0,01	0	1,12	
Итого за 'Обед'			29,77	12,07	30,53	12,15	126,63	877,62	113,8	194,2	452,1	8,55	25,73	469,5	5,9	0,69	39,99	
Итого за день			50,05	20,10	51,14	13,82	219,16	1511,41	386,3	241,8	758	11,6	124,7	607,35	7,68	0,96	40,07	



"Согласовано" *С. С. Савицкая*
г. Минск
г. Владимира № 23



"Утверждено"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

ВТОРНИК 1 НЕДЕЛИ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеро- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																		
119	Каша молочная "Дружба"	250	8,15	3,47	9,19	1,24	48,43	306,93	137	47	188	1,1	32,1	60,5	0,27	0,14	0,61	
227	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0	
7	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,1	42	47,6	0,08	0,01	0,14	
проп.	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Про	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0	
264	Кофейный напиток с молоком	200	3,37	2,84	3,26	0,13	14,39	97,82	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52	
Итого за 'Завтрак'			25,33	16,65	22,89	1,89	86,03	645,28	487	91,3	520	3,6	194	234,43	1,04	0,27	1,27	
Обед																		
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	0,00	5,96		11,32	98,35	24,4	34,3	49,7	0,6		1840	3,01	0,05	4,51	
66/1	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250	3,00	1,32	7,17	5,20	10,29	114,61	33,9	20,9	54,4	0,8	4,5	240,4	2,42	0,08	12,3	
322	Биточки из мяса кур	100	15,23	12,79	13,25	3,04	14,60	239,11	15,1	16,3	115	1,5	41,4	53,28	2,21	0,07	0,27	
1/3	Картофель отварной	180	3,47	0,04	3,95	0,69	28,64	162,59	19	37,6	96,1	1,5	18	25,68	0,23	0,15	7,24	
проп.	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Про	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0	
411	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,04	9,91	38,60	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Обед'			26,52	14,15	30,89	15,45	97,69	760,88	177	167	520	9,3	77,8	2194,5	8,78	0,76	17,1	
Итого за день			51,85	30,80	53,78	17,34	183,72	1406,16	663	259	1039	13	272	2428,9	9,82	1,03	18,3	



"Согласовано"



"Утверждено"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

СРЕДА 1 НЕДЕЛИ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
15/5	Запеканка из творога с рисом	200	18,84	18,08	12,10	3,64	51,34	386,34	150,61	32,88	232,9	0,88	43,63	93,59	2,09	0,04	0,92	
проп	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
411	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,04	9,91	38,60	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0	
386	Фрукт	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15	
Итого за 'Завтрак'			22,26	18,08	13,00	4,54	97,41	587,52	174,9	46,38	249,4	4,21	43,63	101,09	2,39	0,09	15,92	
Обед																		
38	Салат из свежлы отварной	100	1,38	0,00	5,97	5,97	10,41	94,94	34,99	20,32	39,91	1,3	0	1,88	2,73	0,02	9,21	
	Суп картофельный с макаронными изделиями и																	
79	курицей	250	4,90	2,23	5,01	2,75	20,53	144,96	18,94	24,02	75,91	1,13	8,75	201,14	1,38	0,1	6,36	
фир	Плов из свинины	280	13,41	8,57	20,62	8,95	56,48	462,99	20,96	47,97	162,1	1,7	0	672	5,64	0,23	1,01	
проп	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Про	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,38	15,28	51,35	1,27	0	0,33	0,46	0,06	0	
262	Чай с лимоном	207	0,26	0,00	0,06	0,06	10,26	41,31	3,01	0,8	1,43	0,07	0	0,14	0,01	0	1,12	
Итого за 'Обед'			23,42	10,80	32,18	18,25	120,61	851,83	89,26	108,4	330,7	5,46	8,75	875,48	10,23	0,41	17,7	
Итого за день			45,68	28,88	45,18	22,79	218,02	1439,35	264,17	154,8	580,1	9,67	52,38	976,57	12,62	0,5	33,62	



"Согласовано"



"Утверждено"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛИ

№	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
		г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Са			Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг		
Завтрак																			
293	Гуляш из мяса свинины	100	10,65	10,09	19,53	3,02	3,97	233,18	11,8	21,8	121	1,3	0	192,17	1,8	0,27	0,61		
330	Каша гречневая рассыпчатая	190	8,60	0,04	5,62	2,24	44,96	253,34	16,5	132	194	4,5	19	22,76	0,6	0,25	0		
6	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0		
проп.	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Про	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0		
262	Чай с лимоном	207	0,26	0,00	0,06	0,06	10,26	41,31	3,01	0,8	1,43	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12		
Итого за 'Завтрак'		23,06	10,21	32,98	5,84	82,25	701,52	45,1	170	371	7,2	59	260,39	2,97	0,59	1,73			
Обед																			

Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом																					
21/1	Борщ с курицей и сметаной	100	0,88	0,00	6,01	4,01	72,15	18,9	15,8	31,8	0,7	0	67,21	3,02	0,04	16,1					
63	Котлеты рыбные	250	3,90	2,43	7,48	13,00	130,47	37,4	22,6	63	1,1	10,9	267,03	2,37	0,05	7,69					
510	Картофельное пюре	100	12,06	9,67	4,50	16,41	153,88	34,9	44,5	175	1,2	6,4	6,4	2,37	0,11	0,32					
339	Хлеб ржаной	180	3,70	0,78	4,71	25,38	157,42	45,7	35,4	104	1,3	24,6	32,16	0,2	0,14	6,23					
Про	Печенье	65	4,29	0,00	0,78	27,11	125,70	22,8	30,6	103	2,5	0	0,65	0,91	0,12	0					
проп	Чай с сахаром	20	4,80	0,00	1,88	29,28	151,78	16,6	16	16,8	2,4	0	1	0,76	0,1	0					
411	Итого за 'Обед'	200	0,18	0,00	0,04	9,91	38,60	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0					
Итого за день		29,81	12,88	25,40	16,33	125,10	829,99	176	165	493	9,2	41,9	374,44	9,63	0,55	30,4					
Итого за неделю		52,87	23,09	58,38	22,17	207,35	1531,52	221	335	864	16	101	634,84	12,6	1,14	32,1					



Утверждено

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛИ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг
Завтрак																	
199	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	250	6,99	3,36	10,06	0,52	51,26	321,95	144	40,8	174	0,7	66,3	73,19	0,28	0,08	0,61
6	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0
проп	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
262	Чай с лимоном	207	0,26	0,00	0,06	0,06	10,26	41,31	3,01	0,8	1,43	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12
	Сок в индивидуальной																
проп	упаковке	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,02	4
Итого за 'Завтрак'			10,97	3,44	17,83	0,84	101,01	605,37	165	55,6	234	4	66,3	73,33	0,36	0,2	5,73
Обед																	
54	Помидор свежий	100	1,08	0,00	0,20	0,20	5,10	25,41	13,7	19,6	25,5	0,9	0	133	0,7	0,06	24,5
	Рассольник ленинградский со																
72	сметаной и курцей	250	4,44	2,28	7,59	5,39	17,37	153,86	24,5	25,1	84,3	1,1	9	218,69	2,48	0,09	6,8
172	Печень по-строгановски	100	9,99	9,37	10,49	5,77	5,08	162,01	22,9	12,6	177	3,7	3713	4458,5	3,27	0,12	5,62
218	Макаронные изделия отварные	180	6,54	0,03	3,02	0,82	42,12	221,21	13,4	8,89	49,1	0,9	8,64	16,2	0,98	0,08	0
проп	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Про	Хлеб ржаной	65	4,29	0,00	0,78	0,78	27,11	125,70	22,8	30,6	103	2,5	0	0,65	0,91	0,12	0
411	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,04	9,91	38,60	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'			29,16	11,68	22,38	13,26	125,45	816,35	97,6	96,7	439	9,1	3731	4827,1	8,34	0,46	36,9
Итого за день			40,13	15,12	40,21	14,10	226,46	1421,72	263	152	673	13	3797	4900,4	8,69	0,66	42,7



"Утверждаю"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛИ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеро- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																		
фир	Плов из свинины	240	11,49	7,34	17,68	7,67	48,41	396,85	18	41,1	139	1,5	0	576	4,84	0,2	0,86	
6	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0	
7	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,1	31,5	35,7	0,06	0	0,11	
про	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Про	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0	
262	Чай с лимоном	207	0,26	0,00	0,06	0,06	10,26	41,31	3,01	0,8	1,43	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12	
Итого за 'Завтрак'		20,57	11,37	29,63	8,38	91,11	709,22	188	69	295	3,1	39,4	612,17	5,37	0,28	2,09		
Обед																		
54	Помидор свежий	100	1,08	0,00	0,20	0,20	5,10	25,41	13,7	19,6	25,5	0,9	0	133	0,7	0,06	24,5	
83/1	Суп картофельный с курицей	250	4,51	2,28	4,64	2,98	19,99	137,75	19,6	29,2	85,2	1,2	5,25	212,38	1,34	0,11	9,69	
417	Котлета по- хлыновски	100	8,37	7,73	16,07	6,17	7,92	208,87	15	17,7	96,3	1,2	9	16,14	3,03	0,21	1,84	
354	Капуста тушеная	180	4,04	0,00	5,76	6,55	20,73	142,07	93,5	33,1	65,7	1,3	0	91,15	3,08	0,06	38,3	
Про	Хлеб ржаной	65	4,29	0,00	0,78	0,78	27,11	125,70	22,8	30,6	103	2,5	0	0,65	0,91	0,12	0	
проп	Печенье	20	4,80	0,00	1,88	0,00	29,28	151,78	16,6	16	16,8	2,4	0	1	0,76	0,1	0	
411	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,04	9,91	38,60	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Обед'		27,27	10,01	29,37	16,72	120,04	830,18	181	146	392	9,5	14,3	454,31	9,82	0,65	74,3		
Итого за день		47,84	21,38	59,00	25,10	211,15	1539,40	370	215	687	13	53,6	1066,5	15,2	0,93	76,4		



"Согласовано" *С. Руденя*



"Утверждено"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

ВТОРНИК 2 НЕДЕЛИ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеро- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																		
116	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	9,47	3,32	9,66	1,94	49,08	318,57	137	56,3	210	1,5	31,5	60,26	0,25	0,21	0,59	
227	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0	
6	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0	
прот.	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Прот.	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0	
414	Кофейный напиток с молоком	200	3,33	2,84	3,25	0,12	15,47	101,71	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52	
Итого за 'Завтрак'			21,43	11,32	25,28	2,58	87,89	656,76	291	95,6	466	4,4	152	186,59	1,01	0,44	1,11	
Обед																		
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом																		
21		100	1,52	0,00	4,98	4,98	10,98	90,26	44,7	16,4	30,4	0,6	0	202,37	2,32	0,03	35,3	
72	Рассольник ленинградский со сметаной и курицей	250	4,44	2,28	7,59	5,39	17,37	153,86	24,5	25,1	84,3	1,1	9	218,69	2,48	0,09	6,8	
510	Котлеты рыбные	100	12,06	9,67	4,50	3,97	16,41	153,88	34,9	44,5	175	1,2	6,4	6,4	2,37	0,11	0,32	
339	Картофельное пюре	180	3,71	0,79	5,54	0,58	25,39	164,94	45,9	35,4	104	1,3	29,4	37,56	0,21	0,14	6,23	
Прот.	Хлеб ржаной	65	4,29	0,00	0,78	0,78	27,11	125,70	22,8	30,6	103	2,5	0	0,65	0,91	0,12	0	
411	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,04	9,91	38,60	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0	
прот.	Печенье	20	4,80	0,00	1,88	0,00	29,28	151,78	16,6	16	16,8	2,4	0	1	0,76	0,1	0	
Итого за 'Обед'			31,00	12,74	25,31	15,74	136,45	879,01	190	168	513	9	44,8	466,66	9,05	0,58	48,6	
Итого за день			52,43	24,06	50,59	18,32	224,34	1535,77	481	264	979	13	196	653,25	10,1	1,02	49,7	



Утверждено

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
СРЕДА 2 НЕДЕЛИ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
Завтрак																	
15/5	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	200	20,85	20,24	14,65	3,64	46,21	398,19	239,1	40,38	293,21	0,82	56,23	92,69	1,91	0,06	0,5
проп	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
262	Чай с лимоном	207	0,26	0,00	0,06	0,06	10,26	41,31	3,01	0,8	1,43	0,07	0	0,14	0,01	0	1,12
	Сок в индивидуальной проп. упаковке	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,02	4
Итого за 'Завтрак'		24,75	20,24	15,17	3,96	95,83	615,54	256,1	49,18	308,64	3,69	56,23	92,83	1,92	0,08	5,62	
Обед																	
38	Салат из свежклй отварной	100	1,38	0,00	5,97	5,97	10,41	94,94	34,99	20,32	39,91	1,3	0	1,88	2,73	0,02	9,21
	Щи из свежей капусты с мясом	250	3,00	1,32	7,17	5,20	10,29	114,61	33,88	20,89	54,36	0,8	4,5	240,4	2,42	0,08	12,29
197	Рагу овощное с мясом кур	280	19,48	16,98	19,85	5,39	27,94	365,04	38,3	53,15	225,37	2,69	39,19	620,51	2,92	0,18	12,42
проп	Хлеб ржаной	65	4,29	0,00	0,78	0,78	27,11	125,70	22,75	30,55	102,7	2,54	0	0,65	0,91	0,12	0
411	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,04	9,91	38,60	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		30,97	18,30	34,07	17,64	104,42	828,45	130,2	124,9	422,34	7,36	43,69	863,44	8,98	0,39	33,92	
Итого за день		55,72	38,54	49,24	21,60	200,25	1443,99	386,3	174,1	730,98	11,1	99,92	956,28	10,9	0,48	39,54	

"Согласовано"
Генеральный директор
Г.В. Суров



"Утверждено"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛИ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.				Ca	Mg	P	Fe	A ₁ ,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
			Завтрак														
144	Омлет натуральный	200	19,62	20,87	21,67	0,00	286,89	138	22,8	299	3,4	251	438,78	0,98	0,09	0,29	
6	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	66,06	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0	
проп	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Про	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0	
262	Чай с лимоном	207	0,26	0,00	0,06	0,06	41,31	3,01	0,8	1,43	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12	
386	Фрукт	150	0,60	0,00	0,60	0,60	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15	
Итого за 'Завтрак'			24,03	20,95	30,10	1,18	574,92	178	52,4	371	8	291	491,75	1,85	0,2	16,4	
Обед																	
54	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	15,61	22,5	13,7	41,2	0,6	0	10	0,1	0,03	9,8	
22/2	Суп-лапша на курином бульоне с курицей	250	4,66	2,27	6,09	0,28	135,37	14,9	10	46,8	0,7	28,8	231,5	0,47	0,05	0,61	
293	Гуляш из мяса свинины	100	10,65	10,09	19,53	3,02	233,18	11,8	21,8	121	1,3	0	192,17	1,8	0,27	0,61	
330	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,15	0,04	5,32	2,12	240,01	15,7	125	184	4,3	18	21,56	0,57	0,24	0	
Про	Хлеб ржаной	65	4,29	0,00	0,78	0,78	125,70	22,8	30,6	103	2,5	0	0,65	0,91	0,12	0	
проп	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
411	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,04	38,60	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Обед'			30,03	12,40	31,99	6,47	833,24	87,9	201	496	9,4	46,8	455,88	3,84	0,71	11	
Итого за день			54,06	33,35	62,09	7,65	1408,16	266	253	867	17	338	947,63	5,69	0,91	27,4	



"Утверждено"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛИ



"Согласовано"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевो- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																		
	Каша геркулесовая молочная с						3,19	46,54	330,56	170	80,4	263	2	54	60,15	0,92	0,24	0,62
117	маслом сливочным	250	9,80	3,47	12,28													
6	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25		0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0
7	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32		0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,1	42	47,6	0,08	0,01	0,14
прод.	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26		0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
416	Какао с молоком	200	3,84	3,54	3,74		0,33	16,24	110,07	132	23,1	108	0,6	14,7	26,96	0,01	0,04	0,64
386	Фрукт	150	0,60	0,00	0,60		0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	1,5
Итого за 'Завтрак'			22,22	12,35	29,45		4,38	99,07	739,39	309	110	419	3	109	132,11	1,08	0,38	1,26
Обед																		
16/1	Салат из моркови с	100	1,17	0,00	5,96		5,96	11,32	98,35	24,4	34,3	49,7	0,6	0	1840	3,01	0,05	4,51
	растительным маслом																	
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	7,62	2,08	8,97		5,56	24,31	203,04	38,8	43,2	129	2,3	0	252,28	2,54	0,28	5,65
322	с мясом	100	15,23	12,79	13,25		3,04	14,60	239,11	15,1	16,3	115	1,5	41,4	53,28	2,21	0,07	0,27
180	Биточки из мяса кур	180	4,02	0,00	6,16		6,16	41,54	236,94	13,9	34,4	88,9	0,7	0	464,73	2,83	0,05	0,56
Прод.	Каша рисовая с овощами	32,5	2,15	0,00	0,39		0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
411	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,13		0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный																	
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04		0,04	9,91	38,60	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'			31,69	14,87	34,90		21,28	124,61	923,66	104	144	433	6,4	41,4	2610,6	11	0,51	11
Итого за день			53,91	27,22	64,35		25,66	223,68	1663,06	413	253	853	9,4	150	2742,7	12,1	0,89	12,2



"Согласовано"



"Утверждено"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
СУББОТА 1 НЕДЕЛИ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
			всего	в т.ч. жив.				всего	в т.ч. раст.	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг
	Макаронные изделия отварные																	
138	с сыром	250	15,23	7,95	12,67	0,98	376,72	281	24,9	216	1,3	55,8	105,15	1,32	0,1	0,08		
7	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	70,12	200	11	120	0,1	42	47,6	0,08	0,01	0,14		
227	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0		
проп	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
411	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,04	38,60	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за "			28,39	18,29	22,89	1,28	637,78	503	40,7	413	2,4	198	256,75	1,64	0,13	0,22		
Обед																		
21	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,52	0,00	4,98	4,98	90,26	44,7	16,4	30,4	0,6	0	202,37	2,32	0,03	35,3		
22/2	Суп-лапша на курином бульоне с курицей	250	4,66	2,27	6,09	0,28	135,37	14,9	10	46,8	0,7	28,8	231,5	0,47	0,05	0,61		
293	Гуляш из мяса свинины	100	10,65	10,09	19,53	3,02	233,18	11,8	21,8	121	1,3	0	192,17	1,8	0,27	0,61		
330	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,15	0,04	5,32	2,12	240,01	15,7	125	184	4,3	18	21,56	0,57	0,24	0		
Про	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0		
проп	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
проп	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4		
Итого за 'Обед'			29,45	12,40	36,64	10,93	892,92	112	196	447	11	46,8	647,92	5,81	0,67	40,5		
Итого за день			57,84	30,69	59,53	12,21	196,01	615	237	860	13	245	904,67	7,45	0,8	40,7		



"Согласовано"



"Утверждено"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
СУББОТА 2 НЕДЕЛИ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																		
127	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9,79	3,61	10,87	1,62	43,11	299,37	159	112	246	3,4	55	62,25	0,48	0,23	0,65	
6	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0	
прон	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
264	Кофейный напиток с молоком	200	3,37	2,84	3,26	0,13	14,39	97,82	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52	
386	Фрукт	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	1,5	
Итого за 'Завтрак'			16,48	6,53	22,24	2,61	93,79	625,83	302	139	349	6,9	115	136,75	0,88	0,31	16,2	
Обед																		
38	Салат из свежесы отварной	100	1,38	0,00	5,97	5,97	10,41	94,94	35	20,3	39,9	1,3	0	1,88	2,73	0,02	9,21	
72	Рассольник ленинградский со сметаной и курицей	250	4,44	2,28	7,59	5,39	17,37	153,86	24,5	25,1	84,3	1,1	9	218,69	2,48	0,09	6,8	
184	Котлета Домашняя	100	13,96	12,87	16,54	3,08	11,90	251,60	17	21,2	131	1,6	21,3	36,63	1,94	0,16	0,62	
218	Макаронные изделия отварные	180	6,56	0,05	4,37	0,82	42,15	233,59	13,9	8,89	49,6	0,9	13,8	25,77	1	0,08	0	
Прон	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0	
прон	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
411	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,04	9,91	38,60	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Обед'			29,98	15,19	35,04	15,82	114,67	880,21	102	90,7	356	6,1	44,1	283,3	8,61	0,4	16,6	
Итого за день			46,46	21,72	57,28	18,43	208,46	1506,04	404	229	705	13	159	420,05	9,48	0,71	32,8	