



Утверждаю:
Директор МАОУ Троицкой СОШ
М.В. Гусева

Двухнедельное меню для обучающихся
7-11 лет в МАОУ Троицкой СОШ

с.Троицкое, 2025

№	Наименование	вес	Энерг. (ккал)	Б	Ж	У	Ca	Mg	A	B ₁	C	E	P	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день														
Завтрак														
311	1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	210	214	5,04	7	33	18,4	11,8	45,8	0,07	0	1,1	60,5
	2	Масло сливочное порционно	20	132	0,2	14,5	0,6	11,4	4,2	90	0,03	0	0,6	26,25
693	3	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0	91,1
	4	Батон нарезной	30	82,4	0	17	26							0,65
	5	Фрукты свежие (в ассортимент)	100	52	0,9	0,17	11,4	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11
		Итого за завтрак:	560	574,4	9,44	41,57	84,8	157,2	47,3	154,8	0,16	7,7	1,9	188,85
Обед														
140	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	173	9,5	8,9	16,8	38	26,4	23,4	0,1	6,7	1,1	108,4
18/587	2	Каша гречневая рассыпчатая с красным соусом	200	329	10,5	7,9	46,6	20	166,3	28,8	0,25	0	0,7	246,4
451	3	Котлета из говядины	90	234,9	13	14,4	14,3	50,9	37,3	79,8	0,16	0,9	1,5	127,1
TK 82	4	Кисель "Витюшка"	200	64	0,1	0	16,1	0	0	0,12	0,3	20	2,34	3
	5	Хлеб пшеничный	30	103,5	2,3	0,3	15,6							0
	5	Хлеб ржаной	20	52	1,4	0,7	9,4							
		Итого за обед:	740	956,4	36,8	32,2	118,8	108,9	230	132,12	0,81	27,6	5,64	484,9
		Итого за день:	1300	1530,8	46,24	73,77	203,6	266,1	277,3	286,92	0,97	35,3	7,54	673,75
ВТОРНИК														
Завтрак														
311	1	Каша манная молочная жидкая с маслом	210	222	6,2	6,6	31,2	136,8	20,4	40,2	0,08	1,4	0,5	122,4
	2	Сыр порционно	30	120	8	8	8,2	206,8	13,9	62,3	0,03	0,1	0,3	135,5
692	3	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3
	5	Батон нарезной	30	82,4	0	17	26							0,07
	6	Фрукт свежий (в ассортименте)	100	52	0,9	0,2	8,1	34	13	0,008	0,18	60	0,2	23
		Итого за завтрак:	570	539,4	16,5	33	84,9	431,9	53,6	112,008	0,31	61,8	1	319,2
Обед														
132	1	Рассольник Ленинградский	200	158,4	7,4	9,5	10,9	27,6	25	17,6	0,08	6	1,9	91,7
300	2	Плов из свинины	200	502	15,6	30,8	14,4	15,4	38,6	0	0,04	0,8	2,1	155,1
705	3	Компот из кураги	200	84	0,6	0,15	20	20,5	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2
	4	Хлеб пшеничный	30	103,5	2,3	0,3	15,6							0,69

487	3	Грудка (куриная) отварная	90	129	25,4	7,92	0	51,1	18,3	60,5	0,04	1,3	0,1	145,7	1,44
TK 80	4	Напиток с витаминами "Витощка"	200	85	0	0	16,1	3,4	0	0,004	0,03	0,2	0,1	5,8	0,02
	5	Хлеб пшеничный	30	103,5	2,3	0,3	15,6								
	6	Хлеб ржаной	20	52	1,4	0,7	9,4								
		Итого за обед:	700	844,2	44,7	34,02	85,95	109,14	67,98	118,304	0,22	8,79	1,4	353,22	3,91
		Итого за день:	1300	1622,6	58,42	81,73	145,05	317,64	130,88	613,904	0,42	18,09	3,3	760,67	10,32

ПЯТНИЦА

		Завтрак													
366	1	Запеканка творожная со ступенным молоком	170	374	26,97	16,09	40,6	537,2	43	0,23	0,28	0,187	0,79	422,7	0,1
686	2	Чай с сахаром и лимоном	200	88	0,2	0,1	9,3	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07
	5	Батон нарезной	30	82,4	0	17	3								
	5	Сок	200	90	0	0	22	34	13	0,008	0,18	60	0,2	23	0,3
		Итого за завтрак:	600	634,4	27,17	33,19	74,9	625,5	62,3	9,738	0,48	60,487	0,99	484	0,47

Обед

110	1	Борщ с капустой, картофелем и сметаной (10)	210	153	1,6	5,28	10,48	52,4	27,4	22	0,06	6,5	1,9	97,5	1,53
520	2	Пюре картофельное с маслом	160	190	4,1	4,7	21,7	31,6	44,7	0	0,11	7,3	2,6	109,9	1,82
451	3	Котлета из говядины	90	234,9	13	14,3	14,4	50,9	37,3	79,8	0,16	0,9	1,5	127,1	1,81
TK 82	4	Кисель "Витощка"	200	64	0,1	0	19,4	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02
	5	Хлеб пшеничный	30	103,5	2,3	0,3	15,6								
	5	Хлеб ржаной	20	52	1,4	0,7	9,4								
		Итого за обед:	710	797,4	22,5	25,28	90,98	138,3	109,4	101,8	0,33	14,7	6	340,3	5,18
		Итого за день:	1310	1431,8	49,67	58,47	165,88	763,8	171,7	111,538	0,81	75,187	6,99	824,3	5,65

ПОНЕДЕЛЬНИК 6 день

Завтрак															
1	1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	210	214	5,04	7	33	18,4	11,8	45,8	0,07	0	1,1	60,5	1,44
	3	Сыр порционно	20	80	6	6	6,1	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
13	5	Какао с молоком	200	74	3,3	2,9	13,8								
	6	Батон нарезной	30	82,4	3	0	17	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Фрукты свежие в ассортименте	170	121	0,6	0,6	15	23,5	16	45,8	0,07	0	1,1	68,2	2,26
		Итого за завтрак	630	571,4	17,94	16,5	84,9	63,1	41	91,6	0,17	7	2,4	147,4	6,73

Обед

32	1	Суп картофельный с горохом	200	133,6	7,4	6,48	11,9	22,9	30,48	5,68	0,08	8,4	1,2	117	1,76
11	2	Макаронные изделия отварные маслом (10)	160	331	8,1	8,9	39	18,4	11,8	45,8	0,07	0	1,1	60,5	1,44
36	3	Гуляш из говядины	100	250	18	10	22	11,7	17,5	218,3	0,03	0	0,5	125	2,13
39	4	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,1	31,4	20,3	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
	6	Хлеб пшеничный	30	103,5	2,3	0,3	15,6								
	5	Хлеб ржаной	20	52	1,4	0,7	9,4								
		Итого за обед:	710	994,1	37,8	26,48	129,3	73,3	74,18	269,78	0,19	8,6	3,2	321,7	6,02
		Итого за день:	1340	1565,5	55,74	42,98	214,2	136,4	115,18	361,38	0,36	15,6	5,6	469,1	12,75

Вторник 7 день

Завтрак															
11	1	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	210	358	6,76	10,24	32,4	153,3	37,7	294	0,1	2,1	0,8	285,2	3
	2	Яйцо вареное	40	63	5,1	4,6	0,3	22,1	7,8	100,6	0,03	0	0,2	77,3	1,01
92	3	Кофейный напиток	200	53	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07
	5	Батон нарезной	30	82,4	3	0	17	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	5	Кондитерское изделие	38	123	4,3	19	19								
		Итого за завтрак:	518	679,4	20,56	35,04	80,1	245,8	60,8	404,1	0,18	9,4	1,2	411,8	6,29

Обед

132	1	Рассольник ленинградский	200	158,4	7,4	9,5	10,9	27,6	25	17,6	0,08	6	1,9	91,7	1,06
224	2	Рагу из овощей	150	260	5,4	8,2	16	26,35	52,7	37,8	0,28	37,8	0,2	143,51	2,08
151	3	Котлета из говядины	90	234,9	13	14,3	14,4	50,9	37,3	79,8	0,16	0,9	1,5	127,1	1,81
К 82	4	Кисель "Витошка"	200	64	0	0	16,1	3,4	0	0,004	0,03	0,2	0,1	5,8	0,02
	5	Хлеб пшеничный	30	103,5	2,3	0,3	15,6								
	5	Хлеб ржаной	20	52	1,4	0,7	9,4								
		Сок	200	90	0	0	22	34	13	0,008	0,18	60	0,2	23	0,3
		Итого за обед:	890	962,8	29,5	33	104,4	142,25	128	135,212	0,73	104,9	3,9	391,11	5,27
		Итого за день:	910	1014,8	30,9	33,7	113,8	142,25	128	135,212	0,73	104,9	3,9	391,11	5,27
		Итого за день:	1228	1673,5	58,36	61,52	209,4	319,1	134,98	673,88	0,37	18	4,4	733,5	12,31

Среда 8д

Завтрак

311	1	Каша манная молочная жидкая	210	222	6,6	6,2	31,2	537,2	43	0,23	0,28	0,187	0,79	422,7	0,1
	4	Масло сливочное порционно	20	132	14,5	0,2	0,6	5,6	4,2	11	0,01	0,2	0,1	7,7	0,82
685	5	Чай с сахаром	200	38	0,1	0,2	9,3								
	6	Батон нарезной	30	82,4	0	17	3	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Фрукты свежие в ассортименте	170	115	0,6	1,5	115	542,8	47,2	11,23	0,29	0,387	0,89	430,4	0,92
		Итого за завтрак:	630	589,4	21,8	38,6	159,1	1101,7	103,4	22,46	0,61	7,774	1,98	871,8	4,05

Обед

124	1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	136	7,4	6,48	11,9	31,6	44,7	0	0,11	7,3	2,6	109,9	1,82
82/600	2	Запеканка из печени с рисом с соусом	200	388	9	29,2	19,8	206,8	13,9	62,3	0,03	0,1	0,3	135,5	0,37
TK80	3	Напиток с витаминами "Витошка"	200	85	0,1	0	19,4	20,3	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	103,5	2,3	0,3	15,6								
	5	Хлеб ржаной	20	52	1,4	0,7	9,4								
		Итого за обед:	650	764,5	20,2	36,68	76,1	258,7	73	62,3	0,15	7,6	3,3	264,6	2,88
		Итого за день:	1280	1353,9	42	75,28	235,2	1360,4	176,4	84,76	0,76	15,374	5,28	1136,4	6,93

ЧЕТВЕРТ

Завтрак

366	1	Запеканка творожная со ступеным молоком	170	374	26,97	16,09	40,6	226	54	10,6	0,16	2,66	230	1
686	3	Чай с сахаром и лимоном	200	88	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	7,7	0,82
	3	Батон нарезной	30	82,4	3	0	17	16,1	9	0	0,03	7	11	2,21
		Сок	200	90	0	0	22	34	13	0,008	0,18	60	23	0,3
		Итого за завтрак:	600	634,4	30,17	16,19	88,9	281,2	80,2	10,608	0,37	69,66	271,7	4,33

Обед

140	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	173	9,5	8,9	16,8	22,9	30,48	5,68	0,08	8,4	1,2	1,76
371	2	Рыба припущенная	90	235,0	9,5	7,8	3,8	7,2	26,6	27,0	0,0	0,0	0,3	0,02
520	3	Пюре картофельное с маслом	160	190	4,1	4,7	21,7	49,1	22,1	8263,5	0,3	11,3	3,5	6,91
705	4	Напиток из шиповника	200	133	0,6	0,15	29,67	0	0	0,12	0,3	20	2,34	0
	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	103,5	2,3	0,3	15,6							
	5	Хлеб ржаной	20	52	1,4	0,7	9,4							
		Итого за день:	700	886,5	27,4	22,55	96,97	79,2	79,18	8296,3	0,71	39,7	7,34	8,69

ПЯТНИЦА

Завтрак

333	1	Макаронные изделия с сыром	150	356	12,3	0,8	39,4	147,4	31,6	42,6	0,06	1,5	0,2	152,4	0,17
	3	Масло сливочное порционно	20	132	0,2	14,5	0,6	206,8	13,9	62,3	0,03	0,1	0,3	135,5	0,37
685	3	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0	91,1	0,65
	4	Батон нарезной	30	82,4	3	0	17	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Фрукты свежие в ассортименте	150	0,6	0,6	15	115	465,5	67,8	123,9	0,12	2,3	0,5	379	1,19
		Итого за завтрак:	550	609	16,3	30,4	181,3	947,1	144,6	247,8	0,27	11,6	1,2	769	4,59

Обед

110	1	Борщ с капустой и картофелем	210	153	8,8	10,3	6,1	52,4	27,4	22	0,06	6,5	1,9	97,5	1,53
436	2	Жаркое по домашнему	200	454,5	39,57	11	45,93	31,1	65,7	2	1,1	8,97	1,4	337	4,03
639	5	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,1	31,4	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
	6	Хлеб пшеничный	30	103,5	2,3	0,3	15,6								
	5	Хлеб ржаной	20	52	1,4	0,7	9,4								
		Итого за обед:	660	887	52,67	22,4	108,43	103,6	107,5	24	1,17	15,67	3,7	453,7	6,25
		Итого за день:	1210	1496	68,97	52,8	289,73	1030,7	252,1	271,8	1,44	27,27	4,9	1222,7	10,84

завтрак с 1-5 день

норма 25%

обед с 1-5 день

25,2%

норма от 30-35%

завтрак с 6-10 день

38,8%

норма 25%

обед с 1-5 день

34,6%

норма от 30-35%

приложение к Меню Утверждено приказом
—ОД от 15.07.2025г.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки.
Рыба в детском питании используется только морская.
Проводится витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой (витамин С)
Используется хлеб, обогащенный макроэлементами.
Напиток с витаминами «Витошка»
При приготовлении пищи используется соль йодированная.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 314759480899173588190521920305388469610856514932

Владелец Гусева Марина Владимировна

Действителен с 18.06.2025 по 18.06.2026