



Двухнедельное меню для обучающихся

12 лет и старше в МАОУ Троицкой СОШ

с.Троицкое, 2025

	№	Наименование	вес	тищеская ценность (ккал)	Б	Ж	У	Са	Mg	A	B ₁	C	E	P	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день															
Завтрак															
341	1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	210	214	5,04	7	33	18,4	11,8	45,8	0,07	0	1	60,5	1,44
	2	Масло сливочное порционно	20	132	0,2	14,5	0,6	11,4	4,2	90	0,03	0	1	26,25	0,37
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	0,65
	4	Батон нарезной	30	82,4	0	17	26								
	5	Фрукты свежие (в ассортимент)	100	52	0,9	0,17	11,4	16,1	9	0	0,03	7	0	11	2,21
		Итого за завтрак:	560	574,4	9,44	41,57	84,8	157,2	47,3	154,8	0,16	7,7	2	188,8 5	4,67
Обед															
140	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	216,2	11,9	11,1	16,8	38	26,4	23,4	0,1	6,7	1	108,4	1,43
8/587	2	Каша гречневая рассыпчатая с красным соусом	230	378	12	9	53,6	24	186,3	31,2	0,35	0	1	246,4	5,58
151	3	Котлета из говядины	100	261	14,4	16	14,3	50,9	37,3	79,8	0,16	0,9	2	127,1	1,81
К 82	4	Кисель "Витошка"	200	64	0,1	0	16,1	0	0	0,12	0,3	20	2	3	0
	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:	830	1074,7	42,1	37,1	125,8	112,9	250	134,52	0,91	27,6	6	484,9	8,82
		Итого за день:	1390	1649,1	51,54	78,67	210,6	270,1	297,3	289,32	1,07	35,3	8	673,7 5	13,4 9
ВТОРНИК 2 д															
Завтрак															
11	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	1	122,4	0,46
	2	Сыр порционно	30	120	8	8	8,2	206,8	13,9	62,3	0,03	0,1	0	135,5	0,37
92	3	Кофейный напиток	200	63	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	0	17	26								
	6	Фрукт свежий (в ассортименте)	100	52	0,9	0,2	8,1	34	13	0,008	0,18	60	0	23	0,3
		Итого за завтрак:	570	539,4	16,5	33	84,9	431,9	53,6	112,008	0,31	61,8	1	319,2	1,2
Обед															
32	1	Рассольник Ленинградский	260	198	9,2	11,9	10,9	27,6	25	17,6	0,08	6	2	91,7	1,06
30	2	Плов из свинины	200	502	15,6	30,8	14,4	15,4	38,6	0	0,04	0,8	2	155,1	1,48
35	3	Компот из кураги	200	84	0,6	0,15	20	20,5	14,4	0	0,01	0,2	1	19,2	0,65

332	2	Макаронные изделия отварные маслом	180	397,2	9,7	10,7	46,8	18,4	11,8	45,8	0,07	0	1	60,5	1,4
487	3	Грудка (куриная) отварная	100	143	28,2	8,8	0	51,1	18,3	60,5	0,04	1,3	0	145,7	1,4
ТТК 80	4	Напиток с витаминами "Витошка"	200	85	0	0	16,1	3,4	0	0,004	0,03	0,2	0	5,8	0,0
	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:	790	960,3	51	40,7	95,2	109,14	67,98	118,304	0,22	8,79	1	353,2	3,9
		Итого за день:	1390	1738,7	64,72	88,41	154,3	317,64	130,88	613,904	0,42	18,09	3	760,6	10,2

ПЯТНИЦА 5 д

Завтрак

366	1	Запеканка творожная со стущеным молоком	200	440	31,7	18,9	47,8	226	54	10,6	0,16	2,66		230	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	0,0
	5	Батон нарезной	30	82,4	0	17	3								
	5	Сок	200	90	0	0	22	34	13	0,008	0,18	60	0	23	0,3
		Итого за завтрак:	630	700,4	31,9	36	82,1	314,3	73,3	20,108	0,36	62,96	0	291,3	1,3

Обед

110	1	Борщ с капустой, картофелем и сметаной (10)	260	189	2	6,5	13	52,4	27,4	22	0,06	6,5	2	97,5	1,5
520	2	Пюре картофельное с маслом	180	228	4,9	5,6	26	31,6	44,7	0	0,11	7,3	3	109,9	1,8
451	3	Котлета из говядины	100	261	14,4	16	14,3	50,9	37,3	79,8	0,16	0,9	2	127,1	1,8
ТТК 82	4	Кисель "Витошка"	200	64	0,1	0	19,4	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,0
	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:	790	897,5	25,1	29,1	97,7	138,3	109,4	101,8	0,33	14,7	6	340,3	5,1
		Итого за день:	1420	1597,9	57	65,1	179,8	452,6	182,7	121,908	0,69	77,66	6	631,6	6,5

ПОНЕДЕЛЬНИК 6 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	60,5	1,44
	3	Сыр порционн	20	80	6	6	6,1	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
693	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	11	2,21
		Фрукты свежие в ассортименте	170	121	0,6	0,6	15	23,5	16	45,8	0,07	0	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	147,4	6,73

Обед

132	1	Суп картофельный с горохом	250	167	9,2	8,1	14,9	22,9	30,48	5,68	0,08	8,4	1	117	1,76
511	2	Макаронные изделия отварные маслом	180	397,2	9,7	10,7	46,8	18,4	11,8	45,8	0,07	0	1	60,5	1,44
436	3	Гуляш из говядины	100	250	18	10	22	11,7	17,5	218,3	0,03	0	1	125	2,13
639	4	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,1	31,4	20,3	14,4	0	0,01	0,2	0	19,2	0,65
	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:	780	1093,7	41,2	29,9	140,1	73,3	74,18	269,78	0,19	8,6	3	321,7	6,02
		Итого за день:	1410	1665,1	59,14	46,4	225	136,4	115,18	361,38	0,36	15,6	6	469,1	12,75

Вторник 7д

Завтрак

311	1	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	210	358	6,76	10,24	32,4	153,3	37,7	294	0,1	2,1	1	285,2	3
	2	Яйцо варенос	40	63	5,1	4,6	0,3	22,1	7,8	100,6	0,03	0	0	77,3	1,01
692	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	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	411,8	6,25

Обед

132	1	Рассольник ленинградский	260	198	9,2	11,9	10,9	27,6	25	17,6	0,08	6	2	91,7	1,06
224	2	Рагу из овощей	180	312	6,5	9,8	19,2	26,35	52,7	37,8	0,28	37,8	0	143,5	2,08
451	3	Котлета из говядины	100	261	14,4	16	14,3	50,9	37,3	79,8	0,16	0,9	2	127,1	1,81
ТК 82	4	Кисель "Витюшка"	200	64	0	0	16,1	3,4	0	0,004	0,03	0,2	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								
		Сок	200	90	0	0	22	34	13	0,008	0,18	60	0	23	0,3
		Итого за обед:	990	1080,5	33,8	38,7	107,5	142,25	128	135,212	0,73	104,9	4	391,1	5,2
		Итого за день:	1508	1759,9	54,4	74,1	116,9	142,25	128	135,212	0,73	104,9	4	391,1	5,2

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	1	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	7,7	0,8
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	11	2,2
		Фрукты свежие в ассортименте	170	115	0,6	15	115	542,8	47,2	11,23	0,29	0,387	1	430,4	0,9
		Итого за завтрак:	630	589,4	21,8	38,6	159,1	1101,7	103,4	22,46	0,61	7,774	2	871,8	4,0

Обед

124	1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	170	9,2	8,1	14,9	31,6	44,7	0	0,11	7,3	3	109,9	1,8
482/600	2	Запеканка из пирожков с рисом и соусом	200	388	9	29,2	19,8	206,8	13,9	62,3	0,03	0,1	1	135,5	0,3
TK80	3	Напиток с витаминами "Виташка"	200	85	0,1	0	19,4	20,3	14,4	0	0,01	0,2	1	19,2	0,6
	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:	700	798,5	22	38,3	79,1	258,7	73	62,3	0,15	7,6	3	264,6	2,8
		Итого за день:	1330	1387,9	43,8	76,9	238,2	1360,4	176,4	84,76	0,76	15,374	5	1136,4	6,9

ЧЕТВЕРГ 9 д

Завтрак

366	1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	440	31,7	18,9	47,8	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	0	7,7	0,8
	3	Батон нарезной	30	82,4	3	0	17	16,1	9	0	0,03	7	1	11	2,2
		Сок	200	90	0	0	22	34	13	0,008	0,18	60	0	23	0,3
		Итого за завтрак:	630	700,4	34,9	19	96,1	281,2	80,2	10,608	0,37	69,66	1	271,7	4,3

Обед

140	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	216,2	11,9	11,1	16,8	38	26,4	23,4	0,1	6,7	1	108,4	1,4
371	2	Рыба припущенная	150	251,8	10,2	8,4	4,6	7,2	26,6	27,0	0,0	0,0	0	81,7	0,0
520	3	Пюре картофельное с маслом	180	228	4,9	5,6	26	31,6	44,7	0	0,11	7,3	3	109,9	1,8
705	4	Напиток из шиповника	200	133	0,6	0,15	29,67	0	0	0,12	0,3	20	3	3	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:	830	984,5	31,3	26,25	102,03	76,8	97,7	50,52	0,54	34	7	303	3,2

ПЯТНИЦА 10 д

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	152,4	0,1
	3	Масло сливочное порционно	20	132	0,2	14,5	0,6	206,8	13,9	62,3	0,03	0,1	0	135,5	0,3
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	0,6
	4	Батон нарезной	30	82,4	3	0	17	16,1	9	0	0,03	7	0	11	2,2
		Фрукты свежие в ассортименте	150	0,6	0,6	15	115	465,5	67,8	123,9	0,12	2,3	1	379	1,1
		Итого за завтрак:	550	609	16,3	30,4	181,3	947,1	144,6	247,8	0,27	11,6	1	769	4,5

Обед

110	1	Борщ с капустой и картофелем	260	189	2	6,5	13	52,4	27,4	22	0,06	6,5	2	97,5	1,5
436	2	Жаркое по домашнему	200	454,5	39,57	11	45,93	31,1	65,7	2	1,1	8,97	1	337	4,0
639	5	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,1	31,4	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0	19,2	0,6
	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	923	45,87	18,6	115,33	103,6	107,5	24	1,17	15,67	4	453,7	6,2
		Итого за день:	1260	1532	62,17	49	296,63	1050,7	252,1	271,8	1,44	27,27	5	1222,7	10,8

завтрак с 1-5 день	632,8	25,2%	норма 25%
обед с 1-5 день	1010,06	43,0%	норма от 30-35%
завтрак с 6-10 день	629,92	25,16%	норма 25%
обед с 1-5 день	938,4	34,6%	норма от 30-35%

приложение к Меню Утверждено приказом
 № 178-ОД от 25.09.2024г.

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 «Виташка»
 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