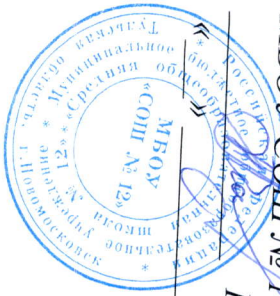


«СОГЛАСОВАНО»

Директор

МБОУ СОШ № 12

  
Н.В. Марченко  
2025г



«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Безрукова Ольга Владимировна

  
О.В. Безрукова  
2025г



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для учащихся

в общеобразовательных учреждениях

с 12 лет и старше

на 2025 учебный год

ДЕНЬ: ПЕРВЫЙ

1

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюд	Пищевые вещества г			Энерг. Ценнос.	Витамины, мг							Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
262	ЗАВТРАК: 1. Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,86	215,4	0,08	1,38	0,05	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44				
497	2. Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186,0	0,06	1,7	0,03	0	163	150,0	39	1,3				
111	3. Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,5	6,5	0,60				
100	4. Сыр порционный	15	2,97	2,97	0,23	39,6	0,01	0,03	0	0	78	54,0	3,8	0,1				
	ИТОГО		17,9	16,28	88,5	572,0	0,2	3,1	0,1	1,4	383,3	357,7	69,5	2,4				
	ОБЕД:																	
1.	1. Салат из белокочанной капусты	100	2,1	10,1	9,3	136,0	0,04	25,60	0,00	4,50	56,0	43,0	21,0	0,80				
144	2. Суп картофельный гороховый	250	8,2	8,3	15,2	168,7	0,20	8,60	0,04	0,22	19,0	65,7	25,5	0,90				
291	3. Макароны из твердых сортов пшеницы	180	6,79	0,81	34,85	173,9	0,07	0,00	0,00	0,95	6,8	42,8	9,7	0,94				
363	4. Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,3	227,0	0,04	0,7	0	2,6	11,0	157,0	22,0	2,2				
508	5. Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110,0	0,01	0,5	0	0	28,0	19,0	7,0	1,5				
111	6. Батон	20	1,5	0,58	10,25	52,4	0,02	0	0	0,34	3,8	13,0	2,6	0,25				
110	7. Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0,00	0,00	0,00	6,3	31,6	9,4	0,80				
	ИТОГО		35,6	37,43	105,7	904,2	0,4	35,4	0,0	8,6	130,9	372,1	97,2	7,4				
	ПОЛДНИК:																	
518	1. Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0,00	0	14,0	0,0	0,0	2,8				
563	2. Булочка ванильная	60	4,7	4,8	33,9	198,0	0,06	0,00	0,04	0,7	9,0	37,0	6,0	0,5				
112	3. Фрукт (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,00	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20				
	ИТОГО		6,10	5,4	43,90	337,0	0,11	14,00	0,04	0,90	39,0	48,0	15,0	5,50				
	ВСЕГО		59,6	59,11	238,1	1813,2	0,7	52,5	0,2	10,9	553,2	777,8	181,7	15,3				

Источник рецептуры: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»  
 Издание 5-е с дополнениями 2013 г. Уральский региональный центр питания, 2013г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос.	Витамины, мг							Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
301	1. Омлет натуральный	200	17,5	27,25	4,69	326,2	0,13	0,63	0,38	0,93	163,1	307,6	24,63	3,13				
495	2. Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,30	0,01	0,00	127,0	93,0	15,00	0,40				
111	3. Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,85	9,5	32,5	6,5	0,60				
105	4. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,00	0,00	0,06	0,10	1,2	1,9	0,0	0,00				
	ИТОГО		22,80	38,25	46,37	613,0	0,23	1,93	0,45	1,88	300,8	435,0	46,1	4,13				
	ОБЕД:																	
50	1. Салат из свежклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89,0	0,02	5,7	0,00	2,30	33,0	38,0	19,0	1,30				
134	2. Рассольник "Ленинградский"	250	2,31	6,75	16,6	137,5	0,09	7,72	0,01	2,38	24,30	69,10	27,20	0,90				
429	3. Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,6	34,2	1,26				
390	4. Тефтели с рисом ("Ежики")	100	9,5	15,3	11,4	221,0	0,05	0,8	0,11	0,50	21,0	108,0	16,0	1,50				
512	5. Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,0	6,0	3,0	0,60				
111	6. Батон	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,51	5,7	19,5	3,9	0,40				
110	7. Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	0,00	0,00	0,00	10,5	47,4	14,1	1,20				
	ИТОГО		21,62	36,70	101,72	827,0	0,41	21,1	0,17	5,87	151,3	390,6	117,4	7,2				
	ПОЛДНИК:																	
503	1. Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0	0	0,1				
555	2. Крендель сахарный	50	3,47	6,53	29,4	190,0	0,04	0,00	0,05	0,60	8	29,3	4,7	0,4				
112	3. Фрукт (по сезону)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,40	19	16	12	2,30				
	ИТОГО		5,27	6,83	68,70	359,0	0,06	5,00	0,05	1,00	28	45	17	2,80				
	ВСЕГО		49,69	81,78	216,79	1799,0	0,70	28,1	0,67	8,8	480,1	870,9	180,2	14,1				

Источники рецептур: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»  
Уральский региональный центр питания, 2013г.

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

ДЕНЬ: ТРЕТИЙ

3

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.				Энерг. Ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва: мг				
			Белки	Жиры	Углев.	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
258	ЗАВТРАК: 1. Каша пшеница Молочная	200	8,72	12,86	37,12	299,0	0,19	1,36	0,08	0,24	138,0	209,8	55,4	1,46			
501	2. Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,30	0,02	0,00	126,0	90,0	14,0	0,10			
111	3. Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6			
100	4. Сыр порционный	15	2,97	2,97	0,23	39,6	0,01	0,03	0,0	0,0	78,0	54,0	3,8	0,1			
	ИТОГО		18,64	19,98	78,95	548,6	0,30	2,69	0,13	1,13	351,5	386,3	79,7	2,25			
	ОБЕД:																
22	1. Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110,0	0,04	16,50	0,00	5,00	13,0	24,0	18,0	0,80			
142	2. Ци из свежей капуста	250	2,01	6,5	8,1	99,2	0,06	18,5	0,01	2,4	42,8	53,6	23,1	0,82			
406	3. Плов из отварной птицы	200	16	15,9	37,9	359,0	0,03	1,30	0,01	5,40	33,0	133,0	31,0	1,30			
512	4. Компот из изюма	200	0,3	0	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,0	6,0	3,0	0,60			
111	5. Батон	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,51	5,7	19,5	3,9	0,40			
110	6. Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2			
	ПОЛДНИК		23,54	33,83	95,20	782,1	0,22	37,10	0,02	13,31	115,0	283,5	93,1	5,12			
515	1. Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,0	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
565	2. Булочка дорожная	60	4,2	8,3	33,5	226,0	0,06	0,00	0,05	0,70	8,00	32,00	6,00	0,50			
112	3. Фрукт (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	10,00	0,00	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20			
	ИТОГО		10,40	13,70	52,90	379,0	0,17	12,60	0,09	0,90	264,0	223,0	43,00	2,90			
	ВСЕГО		52,58	67,51	227,05	1709,7	0,69	52,39	0,24	15,34	730,5	893	215,8	10,27			

Источник рецептуры: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»  
 Издание 5-е с дополнениями 2013 г. Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРТЫЙ

4

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюд	Пищевые вещества г				Энерг. ценнос.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углев	Целлюл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
<b>ЗАВТРАК:</b>																		
266	1. Каша "Геркулесовая" молочная	200	7,16	9,4	28,8	228,4	0,17	1,54	0,05	0,54	156,8	206,0	55,6	1,24				
497	2. Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186,0	0,06	1,7	0,03	0	163	150,0	39	1,3				
111	3. Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,5	6,5	0,60				
300	4. Дюдо вареное (1 шт)	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0	0,1	0,2	22	77,0	5	1				
	<b>ИТОГО</b>		21,0	19,85	86,5	608,4	0,3	3,2	0,2	1,6	351,3	465,5	106,1	4,1				
<b>ОБЕД:</b>																		
7	1. Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132,0	0,04	3,20	0,00	4,70	24,0	49,0	33,0	0,60				
146	2. Суп с клецками	250	1,2	2,6	8,78	105,5	0,06	5,80	0,00	1,20	10,8	40,3	16,8	0,60				
237	3. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,4	44,5	303,7	0,25	0,00	0,05	0,74	17,1	243,2	162,4	5,45				
412	4. Биточек куриный	100	15	10,71	9,29	188,6	0,1	0,86	0,04	0,43	37,1	94,3	18,6	1,14				
508	5. Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110,0	0,01	0,5	0	28,0	19,0	7,0	1,5					
111	6. Батон	20	1,5	0,58	10,25	52,4	0,02	0	0,34	3,8	13,0	2,6	0,25					
110	7. Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0,00	0,00	6,3	31,6	9,4	0,80					
	<b>ИТОГО</b>		30,9	33,63	115,7	928,3	0,5	10,4	0,1	7,4	127,1	490,4	249,7	10,3				
<b>ПОЛДНИК:</b>																		
518	1. Сок мультифруктовый	200	1	0	0	110,0	0,04	8,00	0,00	0	40,0	0,0	0,0	0,4				
559	2. Булочка "Веснушка"	60	4,7	3,7	34,2	189,0	0,06	0,00	0,03	0,7	10,0	38,0	7,0	0,6				
112	3. Фрукт (по сезону)	100	0,8	0,4	8,1	47,0	0,02	180	0,00	0,30	40,0	34,0	25,0	0,80				
	<b>ИТОГО</b>		6,50	4,1	42,30	346,0	0,12	188	0,03	1,00	90,0	72,0	32,0	1,80				
	<b>ВСЕГО</b>		58,4	57,58	244,5	1882,7	1,0	201,6	0,3	10,0	568,4	1027,9	387,8	16,3				

Источники рецептуры: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»  
 Издание 5-е с дополнениями 2013 г. Уральский региональный центр питания, 2013г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюда	Пищевые вещества г				Энерг. ценнос	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углев.	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
253	ЗАВТРАК: 1. Каша рисовая молочная	200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	0,08	0,28	131,0	169,4	37,20	0,56			
495	2. Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,30	0,01	0,00	127,0	93,0	15,00	0,40			
111	3. Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,85	9,5	32,5	6,5	0,60			
105	4. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,00	0,00	0,06	0,10	1,2	1,9	0,0	0,00			
	ИТОГО		11,58	22,82	78,68	566,2	0,16	2,72	0,15	1,23	268,7	296,8	58,7	1,56			
	ОБЕД:																
25	Салат из сырых овощей	100	1,1	6,1	3,7	65,0	0,04	13,5	0,00	2,90	26,0	34,0	19,0	0,60			
149	2. Суп с фрикадельками	250	7,2	9,5	14,9	147,7	0,12	11,20	0,00	1,31	19,70	111,60	34,20	1,80			
426	3. Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,6	0,18	25	0,05	0,18	19,80	93,6	36,0	1,44			
343	Рыба, тушеная в томате с овощ	100	9,5	5,14	4,5	102,1	0,06	3,4	0,00	3,00	25,0	145,0	27,9	0,57			
512	5. Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,0	6,0	3,0	0,60			
111	6. Батон	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,51	5,7	19,5	3,9	0,40			
110	7. Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	0,00	0,00	0,00	10,5	47,4	14,1	1,20			
	ИТОГО		25,75	30,79	91,66	712,3	0,49	53,9	0,05	7,9	116,7	457,1	138,1	6,6			
	ПОЛДНИК:																
503	1. Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0	0	0,1			
542	2. Пирожок с повидлом	60	3,6	3,2	36,6	190,0	0,04	0,10	0,03	0,50	11	32	6	0,7			
112	3. Фрукт (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,00	0,20	16	11	9	2,20			
	ИТОГО		5,40	3,60	75,40	359,0	0,07	10,10	0,03	0,70	28	43	15	3,00			
	ВСЕГО		42,73	57,21	245,74	1637,5	0,72	66,7	0,23	9,8	413,4	796,9	211,8	11,2			

Источник рецептуры: «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»  
 Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся

Льготные категории Дети ТЖС, инвалиды, овз, маломобильные, сво

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты		
			Белки	Жиры	Углеводы				
1 день	Завтрак								
		Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	150	6,170	6,670	23,330	177,330	212
		Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
		Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>370,000</b>	<b>10,470</b>	<b>9,750</b>	<b>47,210</b>	<b>317,730</b>	
2 день	Завтрак								
		Запеканка из творога	г	100	15,90	7,70	15,00	194,000	279
		Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
		Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>320,000</b>	<b>17,700</b>	<b>8,380</b>	<b>34,780</b>	<b>286,400</b>	
3 день	Завтрак								
		Каша рисовая вязкая	г	150	4,330	4,750	27,000	173,690	217
		Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
		Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>370,000</b>	<b>9,130</b>	<b>8,230</b>	<b>51,080</b>	<b>320,090</b>	
4 день	Завтрак								
		Омлет натуральный	г	100	8,670	13,330	2,130	164,000	268
		Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
		Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>320</b>	<b>12,97</b>	<b>16,410</b>	<b>26,01</b>	<b>304,400</b>	
5 день	Завтрак								
		Макаронны отварные с сыром	г	140	8,280	7,080	21,820	276,710	259
		Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
		Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>360,000</b>	<b>9,980</b>	<b>7,760</b>	<b>41,400</b>	<b>367,110</b>	
6 день	Завтрак								
		Каша "Дружба"	г	150	4,170	5,000	20,080	172,500	229
		Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
		Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>370,000</b>	<b>8,470</b>	<b>8,080</b>	<b>43,960</b>	<b>312,900</b>	
7 день	Завтрак								
		Запеканка из творога	г	100	15,900	7,700	15,000	194,000	279

8 день	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>320</b>	<b>17,600</b>	<b>8,380</b>	<b>34,580</b>	<b>284,400</b>	
	<b>Завтрак</b>							
9 день	Омлет натуральный	г	100	8,670	13,330	2,130	164,000	268
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>320</b>	<b>13,470</b>	<b>16,810</b>	<b>26,210</b>	<b>310,400</b>	
	<b>Завтрак</b>							
10 день	Макаронны отварные с сыром	г	140	8,28	7,08	21,82	276,710	256
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>360,000</b>	<b>12,580</b>	<b>10,160</b>	<b>45,700</b>	<b>417,110</b>	
<b>Завтрак</b>								
Итого за период:	Каша Рисовая вязкая	г	150	4,330	4,750	27,000	173,690	217
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>370</b>	<b>6,130</b>	<b>5,430</b>	<b>46,780</b>	<b>266,090</b>	

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_