

МЕНЮ

Основное десятидневное завтраков и обедов
на 2025-2026 учебный год
для детей с 12 лет и старше
сезон Осенне-Зимний

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ Балтинская СОШ
Зверева М. В.



Сезон Осенне-Зимний
Возрастная категория с 12 и старше

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса , гр	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Понедельник						ккал
	День № 1 - обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной		200	4.71	5.66	10.14	110.40
	Картофель	23					
	Капуста свежая	20					
	Морковь	12					
	Лук репка	10					
	Томат паста(без укс.кисл.)	6					
	Свекла	43					
	Сметана	10					
	Масло растительное	4					
	Сахар	2					
	Соль иодированная	1					
54-6г	Рис отварной		200	4.81	6.41	48.59	271.40
	Крупа рисовая	72					
	Масло сливочное	9					
	Соль иодированная	1					
54-2м	Тефтели в соусе красном		100	9.58	7.72	7.71	138.70
	Тефтели	70					
	Лук репка	2					
	Мука	2					
	Томат паста(без укс.кисл.)	6					
	Морковь	3					
	Сахар	1					
	соль йодированная	1					
	Масло сливочное	1					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром		200	1.55	1.14	8.60	50.90
	Молоко 2,5%	50					
	Чай	1					

	сахар	7					
Пром.	Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский		30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед		780	26.43	21.69	111.52	747.30
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса , гр	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Вторник			Белки	Жиры	Углеводы	ккал
	День № 2 - обед						
54-25с	Суп гороховый		200	6.53	2.78	14.92	110.80
	Картофель	58					
	Горох	16					
	Морковь	12					
	Лук репка	10					
	Масло растительное	2					
	Соль иодированная	1					
54-11г	Картофельное пюре		200	4.10	7.07	26.43	185.80
	Картофель	240					
	Молоко 2,5%	32					
	Масло сливочное	9					
	Соль иодированная	1					
54-16	Бифштекс в белом соусе		100	12.74	12.31	8.02	193.80
	Котлета	70					
	Лук репка	1					
	Мука	1					
	Соль иодированная	1					
	Масло сливочное	5					
54-13хн	Напиток из шиповника		200	0.64	0.25	15.15	65.30
	Шиповник (сухой)	21					
	Сахар	7					
Пром.	Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский		30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед		780	29.79	23.17	101.00	731.60
№ рец.	Прием пищи наименование блюда		Масса порции, г	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность

	Среда			Белки	Жиры	Углеводы	ккал
	День № 3 - обед						
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями		200	5.17	2.77	18.50	119.60
	Картофель	116					
	Макароны	8					
	Масло растительное	2					
	Лук репчатый	10					
	Морковь	10					
	Соль иодированная	1					
54-28м	Жаркое по домашнему		220	22.06	20.63	18.93	349.70
	Картофель	160					
	Куриная грудка	125					
	Лук	19					
	Масло сливочное	7					
	Соль иодированная	1					
	Томат паста(без укс.кисл.)	7					
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов		200	0.38	0.00	19.82	80.80
	Сахар	10					
	смесь сухофруктов	21					
Пром.	Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский		30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед		700	33.39	24.16	93.73	726.00
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса , гр	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Четверг			Белки	Жиры	Углеводы	ккал
	День № 4 - обед						
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)		200	4.97	5.77	11.30	116.90
	Картофель	29					
	Крупа рисовая	8					
	Капуста свежая	30					
	Масло растительное	4					
	Лук репчатый	10					
	Морковь	10					
	Сметана	10					
	Соль иодированная	1					

54-12м	Плов с курицей		250	34.04	10.11	41.52	393.40
	куриная грудка	150					
	морковь	17					
	Лук репка	10					
	Крупа рисовая	57					
	Масло растительное	8					
	Соль иодированная	1					
	Томат паста(без укс.кисл.)	13					
54-2гн	Чай с сахаром		200	0.19	0.04	6.42	26.80
	Чай черный	1					
	Сахар	7					
Пром.	Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский		30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед		730	44.98	16.68	95.72	713.00
№ рец.	Прием пищи наименование блюда		Масса порции, г	Пищевые Вещества			Энерг. ценность
	Пятница			Белки	Жиры	Углеводы	ккал
	День № 5 - обед						
54-18с	Свекольник (со сметаной)		200	1.79	4.25	10.69	88.30
	Картофель	57					
	Томат паста(без укс.кисл.)	7					
	Свекла	53					
	Морковь	5					
	Лук репка	10					
	Сметана	5					
	Масло растительное	4					
	Соль иодированная	1					
54-1г	Макароньы отварные		200	7.10	6.56	43.74	262.40
	Макароньы	68					
	Масло сливочное	9					
	Соль иодированная	1					
54-25м	Курица тушеная с морковью		100	14.12	5.78	4.46	126.40
	Мука	3					
	Куриная грудка	67					
	Сметана	9					
	Масло сливочное	2					

	Масло растительное	3					
	Морковь	28					
	Соль	1					
	Лук	13					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром		200	1.55	1.14	8.60	50.90
	Чай черный	1					
	Молоко	50					
	Сахар	7					
Пром.	Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский		50	3.30	0.60	19.80	97.83
	итого за обед		800	31.66	18.73	111.89	743.03
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:		3790	166.25	104.43	513.86	3660.93

Неделя вторая

	День № 6 - обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной		200	4.71	5.66	10.14	110.40
	Картофель	23					
	Капуста свежая	20					
	Морковь	12					
	Лук репка	10					
	Томат паста(без укс.кисл.)	6					
	Свекла	43					
	Сметана	10					
	Масло растительное	4					
	Сахар	2					
	Соль иодированная	1					
54-6г	Рис отварной		200	4.81	6.41	48.59	271.40
	Крупа рисовая	72					
	Масло сливочное	9					
	Соль иодированная	1					
54-2м	Тефтели в соусе красном		100	9.58	7.72	7.71	138.70
	Тефтели	70					
	Лук репка	2					
	Мука	2					
	Томат паста(без укс.кисл.)	6					
	Морковь	3					

	Сахар	1					
	соль йодированная	1					
	Масло сливочное	1					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром		200	0.25	0.05	6.61	27.90
	Чай черный	1					
	Лимон	7					
	Сахар	7					
Пром.	Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский		30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед		780	25.13	20.60	109.53	724.30
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса , гр	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Вторник			Белки	Жиры	Углеводы	ккал
	День № 7 - обед						
54-25с	Суп гороховый		200	6.53	2.78	14.92	110.80
	Картофель	58					
	Горох	16					
	Морковь	12					
	Лук репка	10					
	Масло растительное	2					
	Соль иодированная	1					
54-11г	Картофельное пюре		200	4.10	7.07	26.43	185.80
	Картофель	240					
	Молоко 2,5%	32					
	Масло сливочное	9					
	Соль иодированная	1					
54-16	Бифштекс в белом соусе		100	12.74	12.31	8.02	193.80
	Котлета	70					
	Лук репка	1					
	Мука	1					
	Соль иодированная	1					
	Масло сливочное	5					
54-21хн	Кисель из брусники		200	0.14	0.09	14.84	60.70
	Кисель из брусники	21					
	Сахар	10					

Пром.	Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский		30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед		780	29.29	23.01	100.69	727.00
№ рец.	Прием пищи наименование блюда		Масса порции, г	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность
	Среда			Белки	Жиры	Углеводы	ккал
	День № 8 - обед						
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями		200	5.17	2.77	18.50	119.60
	Картофель	116					
	Макароны	8					
	Масло растительное	2					
	Лук репчатый	10					
	Морковь	10					
	Соль иодированная	1					
54-28м	Жаркое по домашнему		220	22.06	20.63	18.93	349.70
	Картофель	160					
	Куриная грудка	125					
	Лук	19					
	Масло сливочное	7					
	Соль иодированная	1					
	Томат паста(без укс.кисл.)	7					
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов		200	0.38	0.00	19.82	80.80
	Сахар	10					
	Смесь сухофруктов	21					
Пром.	Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский		30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед		700	33.39	24.16	93.73	726.00
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса , гр	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Четверг			Белки	Жиры	Углеводы	ккал
	День № 9 - обед						
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупa рисовая)		200	4.97	5.77	11.30	116.90
	Картофель	29					
	Крупа рисовая	8					

	Капуста свежая	30					
	Масло растительное	4					
	Лук репчатый	10					
	Морковь	10					
	Сметана	10					
	Соль иодированная	1					
54-12м	Плов с курицей		250	34.04	10.11	41.52	393.40
	куриная грудка	150					
	морковь	17					
	Лук репка	10					
	Крупа рисовая	57					
	Масло растительное	8					
	Соль иодированная	1					
	Томат паста(без укс.кисл.)	13					
54-2гн	Чай с сахаром		200	0.19	0.04	6.42	26.80
	Чай черный	1					
	Сахар	7					
Пром.	Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский		30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед		730	44.98	16.68	95.72	713.00
№ рец.	Прием пищи наименование блюда		Масса порции, г	Пищевые Вещества			Энерг. ценность
	Пятница			Белки	Жиры	Углеводы	ккал
	День № 10 - обед						
54-27с	Суп с рыбными консервами		200	5.90	6.76	12.55	134.50
	Картофель	77					
	консерва рыбная	28					
	Морковь	17					
	Крупа рисовая	4					
	Лук	10					
	Масло растительное	2					
	Соль йодированная	1					
54-1г	Макаронны отварные		200	7.10	6.56	43.74	262.40
	Макаронны	68					
	Масло сливочное	9					
	Соль иодированная	1					

54-25м	Курица тушеная с морковью		100	14.12	5.78	4.46	126.40
	Мука	3					
	Куриная грудка	67					
	Сметана	9					
	Масло сливочное	2					
	Масло растительное	3					
	Морковь	28					
	Соль	1					
	Лук	13					
54-13хн	Напиток из шиповника		200	0.64	0.25	15.15	65.30
	Сахар	7					
	Шиповник (сухой)	21					
Пром.	Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский		30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед		780	33.54	20.11	112.38	764.50
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:		3770	166.33	104.56	512.05	3654.80
	итого за 10 дней		7560	332.58	208.99	1025.91	7315.73
	Среднее значение за 10 дней		756	33.26	20.90	102.59	731.57

1 неделя						
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Понедельник						
День № 1 - обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметан	200	4.71	5.66	10.14	110.40
54-6г	Рис отварной	200	4.81	6.41	48.59	271.40
54-2м	Тефтели в соусе красном	100	9.58	7.72	7.71	138.70
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.55	1.14	8.60	50.90
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский	30	1.98	0.36	11.88	58.70
итого за обед		780	26.43	21.69	111.52	747.30
Вторник						
День № 2 - обед						
54-25с	Суп гороховый	200	6.53	2.78	14.92	110.80
54-11г	Картофельное пюре	200	4.10	7.07	26.43	185.80
54-1б	Бифштекс в белом соусе	100	12.74	12.31	8.02	193.80
54-	Напиток из шиповника	200	0.64	0.25	15.15	65.30
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский	30	1.98	0.36	11.88	58.70
итого за обед		780	29.79	23.17	101.00	731.60
Среда						
День № 3 - обед						
54-7с	Суп картофельный с макаронными издел	200	5.17	2.77	18.50	119.60
54-28м	Жаркое по домашнему	220	22.06	20.63	18.93	349.70
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.38	0.00	19.82	80.80
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский	30	1.98	0.36	11.88	58.70
итого за обед		700	33.39	24.16	93.73	726.00
Четверг						
День № 4 - обед						
54-11с	Суп крестьянский с крупой (круп	200	4.97	5.77	11.30	116.90
54-12м	Плов с курицей	250	34.04	10.11	41.52	393.40
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.19	0.04	6.42	26.80
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский	30	1.98	0.36	11.88	58.70
итого за обед		730	44.98	16.68	95.72	713.00
Пятница						
День № 5 - обед						
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.79	4.25	10.69	88.30
54-1г	Макароны отварные	200	7.10	6.56	43.74	262.40
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.12	5.78	4.46	126.40
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.55	1.14	8.60	50.90
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский	50	1.98	0.36	11.88	58.70
итого за обед		800	30.34	18.49	103.97	703.90
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:		3790	164.93	104.19	505.94	3621.80

2 неделя						
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
	Понедельник					
	День № 6 - обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со смет	200	4.71	5.66	10.14	110.40
54-6г	Рис отварной	200	4.81	6.41	48.59	271.40
54-2м	Тефтели в соусе красном	100	9.58	7.72	7.71	138.70
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.25	0.05	6.61	27.90
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский	30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед	780	25.13	20.60	109.53	724.30
	Вторник					
	День № 7 - обед					
54-25с	Суп гороховый	200	6.53	2.78	14.92	110.80
54-11г	Картофельное пюре	200	4.10	7.07	26.43	185.80
54-1б	Бифштекс в белом соусе	100	12.74	12.31	8.02	193.80
54-	Кисель из брусники	200	0.14	0.09	14.84	60.70
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский	30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед	780	29.29	23.01	100.69	727.00
	Среда					
	День № 8 - обед					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изд	200	5.17	2.77	18.50	119.60
54-28м	Жаркое по домашнему	220	22.06	20.63	18.93	349.70
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.38	0.00	19.82	80.80
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский	30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед	700	33.39	24.16	93.73	726.00
	Четверг					
	День № 9 - обед					
54-11с	Суп крестьянский с крупой (круп	200	4.97	5.77	11.30	116.90
54-12м	Плов с курицей	250	34.04	10.11	41.52	393.40
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.19	0.04	6.42	26.80
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский	30	1.98	0.36	11.88	58.70
	итого за обед	730	44.98	16.68	95.72	713.00
	Пятница					
	День № 10 - обед					
54-27с	Суп с рыбными консервами	200	5.90	6.76	12.55	134.50
54-1г	Макароны отварные	200	7.10	6.56	43.74	262.40
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.12	5.78	4.46	126.40
54-	Напиток из шиповника	200	0.64	0.25	15.15	65.30
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20
Пром.	Хлеб украинский	50	3.30	0.60	19.80	97.83
	итого за обед	800	34.86	20.35	120.30	803.63
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	3790	167.65	104.80	519.97	3693.93
	итого за 10 дней	7580	333	209	1026	7316
	Среднее значение за 10 дней	758	33.26	20.90	102.59	731.57