



УТВЕРЖДАЮ:
ИИИ Белашова Э.Р.

(Signature)
2024г.

ПРИМЕРНОЕ

Десятидневное сезонное меню (Весенне - летний)

Для учащихся льготной категории

(Дети-инвалиды, дети из малоимущих и многодетных семей)

5-11 классы

(завтраки и обеды)

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория с 12 до 18 лет

	выход	белки	жиры	углев	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
305	Завтрак Омлет натуральный	110	10,6	7,6	1,8	194	0,8	13	82,4	2,05	0,06	0,3	246
	Овоши	100	2,24	1,4	4,2	42,4	3,6	18,1	15,6	1,3	0,2	11	0
15	Сыр тв.	20	6,6	6,6	0	90,6	8,5	9	181	23	0,02	12,2	35
	Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	42,2	0	0,36	0,05	0	15	4,8	4,7
	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	123,7	0	0,42	0,02	0	9	6,3	6,2
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	10	18	14	0,4	0,02	0,6	0
338	Фрукты	130	0,6	0,02	14	53,28	9	7	19,2	0,2	20,2	10	0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	640	27,24	18,05	77,9	632,18	31,9	65,88	312,27	26,95	44,5	45,2	291,9

	белки	жиры	углев	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
102	Суп с макарон издел	300	5,57	4	25	166	0	1,14	34,6	0	41,4	243	18,9
353	Котлета рыбная	100	5	8	31	241	4,4	6	52,78	0,3	57	132	37,7
312	Картофельное пюре	200	3,06	6,8	27,2	183	27	22,5	49,3	0	123	18,16	48
	Овоши	80	1,55	4,1	5,67	62,3	0	18,9	0,15	0,9	27,48	16,5	3,7
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	70	0	0	0,09	0,64	25	78	6,5
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,5	0	0	0,03	0,45	8,05	23,5	8,6
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14
	ИТОГО ЗА ОБЕД	992	24,57	24,5	197,64	1082,18	31,4	49,44	136,95	2,29	296,11	515,56	128,54

ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
завтрак													
396 Печень по строгонов	120	13,2	28,8	0,3	313,2	0,2	0	30	0,5	24,6	110	14,4	1,2
309 Макароны отварн	150	6,5	1,6	19,4	132	9,3	0,8	19,4	1,1	0,08	0	0	0,7
Овощи	100	1	10	8	65	0,1	13	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
14 Масло сливочное	10	0	7,2	0	80	2,4	3	0	0,02	0	0	40	0,1
Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	42	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2
663 Какао с молоком	200	3,52	3,7	25,4	145	0	12,2	0,01	0,2	12,2	90	12	0,56
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	660	30,02	52,13	94,6	900,9	12,07	29	49,41	5,47	96,88	313	111,1	5

	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ОБЕД													
99 Суп овощной	300	2,73	7	13	129	0,09	12,75	0	2,91	51,9	225	33	0,99
294 Котлета куриная	100	19	24	12	343	0,06	0,45	37,1	0,3	37,3	46,8	12	0,92
171 Каша рас.гречневая	150	6,5	6,2	41,4	224	1,8	181,5	120,2	3,8	0,29	0	23	2,2
Овощи	80	1,6	4,2	4,2	76	0,22	0,73	79,34	0,35	136,26	1,4	56,04	1,4
Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,5	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	0,3
376 Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	4	0	0	0	10,4	0,48	14	0,48
ИТОГО ЗА ОБЕД	942	39,06	42,7	152,31	1090,3	6,29	195,43	236,64	8,45	269,2	382,13	174,04	8,52

СРЕДА

1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
403 Шницель рубленый	100	27	17	0,2	262	0,06	0,6	45,1	0	9,3	138	27,3	2,18
171 Каша рисовая	150	5,2	4,8	41,5	251	0,7	28,4	29	0,67	12,5	0	24,9	1,6
Овощи	80	1,31	2,2	4,5	58	0,02	17,09	0	0,55	24,9	23,3	13,8	0,25
Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	42	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2
376 Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	13,6	22,13	11,73	2,13	0	0,27	0,41	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	610	39,31	24,83	87,7	776,7	0,85	46,09	74,1	1,92	66,3	225,5	87,3	5,45

ОбЕД	белки	жиры	углев	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
96 Рассольник ленингра	250	3,6	10,9	29,5	235	0,6	20,5	33,8	0,78	77,7	275,4	57,6	0,7
289 Рагу из курицы	200	12,5	11,7	15,2	274	0,07	11,3	14,6	0	36,8	102	38,7	1,92
Овощи	100	2,4	3,24	6,46	60,4	0,08	12,8	0	1,1	34,9	28,3	15,09	0,46
Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,5	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	0,3
344 Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
ИТОГО ЗА ОБЕД	862	27,89	27,44	159,93	999,28	0,88	45,5	48,4	2,97	196,63	518,55	152,53	6,56

ЧЕТВЕРГ

1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
234	Рыба тушеная с овощ.	150	24	21	6	310	0,12	0,97	33	1,65	33	231	33,12	1,12
171	Картофельное пюре	200	4	7	29	201	1,54	5	44,2	0,2	51	102	35,6	1,14
	Овощи	80	2	4	8	64	0,05	6,9	1,06	0,03	28,3	41,4	18,4	1,31
	Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	42	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2
	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
376	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	14	14	8	2,8	0,02	4	0	0,3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	710	36,8	32,83	104,7	825,5	15,78	26,87	86,26	5,38	131,92	442,6	108,42	5,29

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
102	Суп с бобовыми	300	8,4	8,4	27,6	218	0,2	8,3	1,3	3,9	59,6	198,3	55,08	2,4
250	Гуляш	100	15,2	23,1	5,12	290	0,05	0,74	32,8	0,08	43,32	171	22,45	2,4
171	Каша пшеничная	150	10	10	63	285	0,08	0	37,5	28,1	15,65	100	21,6	1,7
	Овощи	80	5,5	0,1	1,9	32	7	13	10	0,45	0,002	8,7	0	0,35
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,5	6,8	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	0,3
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	ИТОГО ЗА ОБЕД	942	48,49	43,2	206,39	1254,88	14,23	22,94	81,6	33,62	165,802	590,85	140,27	10,33

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
210	Омлет натуральный	120	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,2	0,14	0	79,7	0	0	2,04
309	Макаронны отварн	150	7	6	47,5	277	0,07	0	0,04	1,7	15,65	100	21,5	1,63
	Овоши	80	2	4	8	64	0,05	6,9	1,06	0,03	28,3	41,4	18,4	1,31
14	Масло сливочное	10	0	7,2	0	75	2,4	3	0	0,02	0	0	40	0,1
	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	42	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	16	18	10	0,4	0,02	0,6	0	0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	640	26,98	38,83	115,44	891,7	18,67	28,1	11,24	2,85	143,27	206,2	101,2	6,5

	ОБЕД	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
99	Суп овощной	300	3,7	8,3	14,2	155	0,7	15,3	0	2,7	51,6	33,9	19,2	0,74
227	Рыба с овощами	155	13,41	2,97	13,14	193	0,08	0,65	22	4	22,08	154	22,08	0,75
171	Картофельное пюре	200	4	7	29	201	1,54	5	44,2	0,2	51	102	35,6	1,14
	Овоши	80	1,55	4,1	5,67	62,3	0,15	20,22	0	2,94	27,48	16,5	33,7	1,33
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,5	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	0,3
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14	4,4	5,14	0,95
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1047	59,03	62,8	286,22	1932,88	21,27	70,17	77,44	13,78	342,48	625,45	252,92	13,94

ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

с 12 до 18 лет

	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
222	Завтрак													
	Запеканка из творога	170	24,8	18,79	47,6	459	0,1	0,8	110,5	63,3	332,4	322,7	45,1	1,02
	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	42	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2
376	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,6	14	8	2,8	0,02	4	0	0,3
	Кондитерское изд.	50	8,31	13,12	37,63	121,4	1,4	105,5	32,7	0,44	0,054	1,32	32,7	0
338	Фрукты	130	0,4	0,01	10	44,4	0,16	11	9	2,2	0,02	10	0	0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	630	31,6	19,62	109,3	709,5	0,77	14,8	118,5	66,8	352,02	390,9	66,4	2,74

		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
84	Обед													
	Борщ с картоф.капустой	300	5	7	20	167	0,17	1,5	75	1,13	59,7	66	31,35	3
294	Котлета куриная	100	19	24	12	343	0,06	0,45	37,1	0,3	37,3	46,8	12	0,92
171	Каша рас. рисовая	150	8,4	12	82,8	398	0,18	12,31	0	0,07	17,98	20,3	11,1	0,3
	Овощи	80	1,52	5,13	5,6	64	0,06	5,1	0	3,04	37,64	56,5	39,5	1,06
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,5	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	0,3
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	ИТОГО ЗА ОБЕД	942	43,31	49,73	229,17	1401,88	0,6	20,26	112,1	5,63	199,85	302,45	135,09	8,76

СРЕДА

2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
290	Птица тушеная/ соус	150	22	27	5	347	0,08	0,7	60,2	0	60	134	28	1,2
171	Каша пшеничная	150	10	10	63	385	0,08	0	37,5	28,1	15,65	100	21,6	1,7
	Овощи	80	4,26	1,31	6,46	60,4	0,01	10,26	0	0,06	15	17	9,3	0,28
	Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	42	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2
	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	13,6	22,13	11,73	2,13	0	0,27	0,41	0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	660	42,06	39,14	115,96	958,1	0,24	10,96	97,7	28,86	110,25	315,2	80,2	4,6

	ОБЕД	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
98	Суп картоф.с крупной	300	3,24	3,88	20,9	130,5	0,7	51,3	11,6	0,18	70,9	320,4	38,1	1,1
259	Жаркое по-домашнему	200	19,9	22,2	20,3	462	0,12	6,76	8,14	3,7	30,5	205	42,5	3,86
	Овощи	100	3,5	4,1	5,67	62,3	0,15	20,22	0	2,94	27,48	16,5	33,7	1,33
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,5	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	0,3
376	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,4	14	8	2,8	0,02	4	0	0,3
	ИТОГО ЗА ОБЕД	912	35,87	31,48	128,58	973,1	1,49	92,28	27,74	10,71	161,95	654,35	150,3	9,12

ПЯТНИЦА

1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
118	Суп молочный	250	12,6	21,6	4,4	293	1,1	0	45,3	34	34	183,6	22,7	1,6
14	Масло сливочное	10	0	7,2	0	75	2,4	3	0	0,02	0	0	40	0,1
	Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	42	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2
	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
	Кондитерское изд.	50	8,31	13,12	37,63	121,4	88,4	105,5	27,3	0,44	0,054	1,32	32,7	0
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	15	57	0	2,83	0,41	0	14,2	4,4	2,4	0,36
386	Фрукты свежие	150	0,7	0,5	10	61	0,04	10	0,01	0,01	8	6,42	0,96	0,28
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	740	18,4	29,63	45,9	712,1	3,57	3	45,3	34,72	53,6	247,8	84	3,12

	ОБЕД	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
84	Борщ с капустой и карт.	250	3,6	8,4	19,2	166	0,2	2,2	91	1,3	71,5	78,7	42,4	3
268	Биточек из говяд	100	27	17	0,2	262	0,06	0,6	15,1	0	9,3	138	27,36	2,18
171	Каша рас.гречневая	150	6,5	6,2	41,4	224	1,8	181,5	120,2	3,8	0,29	0	23	2,2
	Овощи	80	2,8	5,9	6,8	64	0,1	11	12,1	22,2	40,4	43,8	23,4	1,02
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,5	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	0,3
388	Напиток из шиповника	200	1	1	20	94	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
	ИТОГО ЗА ОБЕД	892	49,13	39,8	149,11	1043,5	2,29	295,3	238,4	28,39	162,27	371,08	154,83	11,46

ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
229	Рыба тушеная с овощ.	150	14,6	7,4	5,7	297,5	0,075	5,5	58,7	280,3	58,6	243,2	72,7	1,27
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	0,97	86,59	27,75	1	0,13	18,16	22,5	0
53	Салат из свеклы	100	1,65	4,12	7,3	72,9	0,05	6,9	0	0	36,97	86,59	27,75	1
	хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	42	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2
	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	10	0	7,2	0	75	2,4	3	0	0,02	0	0	40	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	15	57	0	2,83	0,41	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	690	25,11	24,35	74,93	748,35	3,565	101,99	86,45	282,02	115,3	412,15	184,25	3,79

	ОБЕД	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
102	Суп с бобовыми	250	8,4	8,4	27,6	218	0,2	8,3	1,3	3,9	59,6	198,3	55,08	2,4
282	Тефтели и гов.	100	21,32	9,93	0,87	178,13	0,08	1	20	1,2	14,74	219	26,9	3,34
171	Каша рас. гречневая	150	6,5	6,2	41,4	224	1,8	181,5	120,2	3,8	0,29	0	23	2,2
	Овощи	100	3,5	4,1	5,67	62,3	0,15	20,22	0	2,94	27,48	16,5	33,7	1,33
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,5	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	0,3
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	ИТОГО ЗА ОБЕД	912	49,11	30,23	184,31	1112,31	2,36	211,92	141,5	12,93	149,34	546,65	179,82	12,75

ПЯТНИЦА

2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

с 12 до 18 лет

	выход	белки	жиры	углев	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
завтрак													
182 Каша молочная с масл.	250	8,31	13,12	37,63	231	149	234	70,8	1,73	0,18	0,96	78,8	0
15 Сыр тв.	20	6,6	6,6	0	90,6	8,5	9	181	23	0,02	12,2	35	1,2
Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	42	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2
Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
376 Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	14	14	8	2,8	0,02	4	0	0,3
338 Фрукты	130	0,4	0,01	10	44,4	0,16	11	9	2,2	0,02	10	0	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	680	21,71	20,55	99,33	572,1	171,57	257	259,8	28,23	19,82	81,36	135,1	2,92

	белки	жиры	углев	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
ОБЕД													
88 Ши из свежей капусты	300	2	6	11	113	0,09	22,17	0	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
243 Печень по строганов	100	11	24	0,2	261	0,1	0	25	0,4	20,5	92	12	1
309 Макароны отварн	150	7	6	47,5	277	0,07	0	0,04	1,7	15,65	100	21,5	1,63
53 Свекла с зеленым гор	80	1,65	4,12	7,3	72,9	0,05	6,9	1,06	0,03	28,33	41,46	18,4	1,31
Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,5	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	0,3
388 Напиток шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
ИТОГО ЗА ОБЕД	942	30,28	41,69	144,71	1030,2	0,44	129,07	26,1	6,07	146,03	400,95	117,21	7,99

ИТОГО ЗА 10 Дней	852	890	3510	15880	22	620	5220	62	7030	1630	1750	80
ИТОГО ЗА 1 День	85,2	89	351	1588	2,2	62	522	6,2	703	163	175	8