

СОГЛАСОВАНО:

*Директор МБОУ Школы №1*

*МБОУ Школа №1*



УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

*Е. В. Ковбаснюк*

01.09.2025 г



## 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

(ЛАКТАЗНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ)

| Присм пищи | Наименование блюда          | Вес блюда, г | Пищевые вещества |      |          | Энергетич. ценность | № рецептуры |
|------------|-----------------------------|--------------|------------------|------|----------|---------------------|-------------|
|            |                             |              | белки            | жиры | углеводы |                     |             |
| ЗАВТРАК    | Тфтели "Домашние"           | 60           | 10,1             | 6,9  | 5,4      | 112,7               | 282         |
| Неделя 1   | Цветная капуста припущенная | 110          | 3,2              | 3,5  | 13,27    | 104                 | 279         |
| День 1     | Чай зеленый с лимоном       | 205          | 0,3              | 0    | 15,2     | 60                  | 2           |
|            |                             |              |                  |      |          |                     |             |
|            |                             |              |                  |      |          |                     |             |
|            |                             |              |                  |      |          |                     |             |
|            |                             |              |                  |      |          |                     |             |
|            |                             |              |                  |      |          |                     |             |
|            | Итого за завтрак:           | 375          | 13,6             | 10,4 | 33,87    | 276,7               |             |

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

Исключить из питания: молочное, кисломолочное, пшеницу

Действует с 01.09.2025 г

| Присм пиши<br>ЗАВТРАК | Наименование блюда                 | Вес блюда, г | Пищевые вещества |       |          |  | Энергетич ценность | № рецептуры |
|-----------------------|------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--|--------------------|-------------|
|                       |                                    |              | белки            | жиры  | углеводы |  |                    |             |
| Неделя 1              | Блюди                              | 180          | 0                | 0     | 17,64    |  | 70,5               | 161         |
|                       | Суфле из горбуши с овощами и рисом | 90           | 12,9             | 13,74 | 10,39    |  | 134,2              | 178         |
| День 2                | Щоре картофельное (без молока)     | 170          | 3,3              | 4,8   | 20,6     |  | 189                | 187         |
|                       | Чай черный байховый с сахаром      | 200          | 0,2              | 0     | 13,7     |  | 53                 | 1           |
|                       |                                    |              |                  |       |          |  |                    |             |
|                       |                                    |              |                  |       |          |  |                    |             |
|                       | Итого за завтрак:                  | 640          | 16,4             | 18,54 | 62,33    |  | 446,7              |             |

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Для приготовления блюда используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Исключить из питания: молочное, кисломолочное, пшеницу  
Действует с 01.09.2025 г

| Присм пищи      | Наименование блюда                                                                          | Вес блюда, г | Пищевые вещества |              |               | Энергич. ценность | № рецептуры |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|-------------|
|                 |                                                                                             |              | белки            | жиры         | углеводы      |                   |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>  | <b>Яблочки</b>                                                                              | 180          | 0                | 0            | 17,64         | 70,5              | 161         |
| <b>Неделя 1</b> | <b>Зразы из пыл-бройл. с луком и яйцом</b>                                                  | 80           | 8,9              | 8,8          | 17,36         | 127,36            | 612         |
| <b>День 3</b>   | <b>Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)</b> | 180          | 4,6              | 7,92         | 42,44         | 264,72            | 249         |
|                 | <b>Сок фруктовый в потребительской упаковке</b>                                             | 200          | 0                | 0            | 24            | 91                | пром        |
|                 |                                                                                             |              |                  |              |               |                   |             |
|                 |                                                                                             |              |                  |              |               |                   |             |
|                 | <b>Итого за завтрак:</b>                                                                    | <b>640</b>   | <b>13,5</b>      | <b>16,72</b> | <b>101,44</b> | <b>553,58</b>     |             |

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Исключить из питания: молочное, кисломолочное, пшеницу  
Действует с 01.09.2025 г

|             | Наименование блюда            | Вес блюда, г | Пищевые вещества |      |          | Энергетич. ценность | № рецептуры |
|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|------|----------|---------------------|-------------|
|             |                               |              | белки            | жиры | углеводы |                     |             |
| Присем пищи |                               |              |                  |      |          |                     |             |
| ЗАВТРАК     | Шницель (свинина) (1)         | 70           | 8,6              | 11,7 | 5,7      | 136,8               | 393         |
| Неделя 1    | Цветная капуста припущенная   | 130          | 3,2              | 3,5  | 13,27    | 104                 | 279         |
| День 4      | Чай черный байховый с сахаром | 200          | 0,2              | 0    | 13,7     | 53                  | 1           |
|             |                               |              |                  |      |          |                     |             |
|             |                               |              |                  |      |          |                     |             |
|             |                               |              |                  |      |          |                     |             |
|             |                               |              |                  |      |          |                     |             |
|             |                               |              |                  |      |          |                     |             |
|             |                               |              |                  |      |          |                     |             |
|             | Итого за завтрак:             | 400          | 12               | 15,2 | 32,67    | 293,8               |             |

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- \* Для приготовления блюд используется йодированная соль.
- 1 Шницель приготавливается без панировки и пшеничного хлеба

Меню приготавливаемых блюд разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

Исключить из питания: молочное, кисломолочное, пшеницу

Действует с 01.09.2025 г

| Прием пищи | Наименование блюда                    | Всё блюда, г | Пищевые вещества |      |          |  | Энергетич. ценность | № рецептуры |
|------------|---------------------------------------|--------------|------------------|------|----------|--|---------------------|-------------|
|            |                                       |              | белки            | жиры | углеводы |  |                     |             |
| ЗАВТРАК    | Рыба (филе минтая), тушеная с овощами | 100          | 20,9             | 11,7 | 4,9      |  | 210                 | 402         |
| Неделя 1   | Картофель отварной                    | 150          | 3                | 0,6  | 24,45    |  | 152                 | 219         |
| День 5     | Чай с сахаром                         | 200          | 0,2              | 0    | 13,7     |  | 53                  | 1           |
|            |                                       |              |                  |      |          |  |                     |             |
|            |                                       |              |                  |      |          |  |                     |             |
|            |                                       |              |                  |      |          |  |                     |             |
|            |                                       |              |                  |      |          |  |                     |             |
|            |                                       |              |                  |      |          |  |                     |             |
|            | Итого за завтрак:                     | 450          | 24,1             | 12,3 | 43,05    |  | 415                 |             |

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4  
Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

Исключить из питания: молочное, кисломолочное, пшеницу  
Действует с 01.09.2025 г

|            |                                                                                      |              | Пищевые вещества |       |          |        | Энергетич. ценность | № рецептуры |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--------|---------------------|-------------|
|            |                                                                                      |              | белки            | жиры  | углеводы |        |                     |             |
| Присм пищи | Наименование блюда                                                                   | Вес блюда, г |                  |       |          |        |                     |             |
| ЗАВТРАК    | Яблочки                                                                              | 180          | 0                | 0     | 17,64    | 70,5   | 161                 |             |
| Неделя 2   | Тфтели "Домашние"                                                                    | 60           | 10,1             | 6,9   | 5,4      | 112,7  | 282                 |             |
| День 6     | Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное) | 180          | 4,6              | 9,92  | 49,44    | 324,72 | 249                 |             |
|            | Сок фруктовый в потребительской упаковке                                             | 200          | 0                | 0     | 24       | 91     | ПРОМ                |             |
|            |                                                                                      |              |                  |       |          |        |                     |             |
|            |                                                                                      |              |                  |       |          |        |                     |             |
|            |                                                                                      |              |                  |       |          |        |                     |             |
|            |                                                                                      |              |                  |       |          |        |                     |             |
|            | Итого за завтрак:                                                                    | 620          | 14,7             | 16,82 | 96,48    | 598,92 |                     |             |

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Для приготовления блюда используется йодированная соль.

| Присм пищи | Наименование блюда            | Вес блюда, г | Пищевые вещества |      |          |  | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|------------|-------------------------------|--------------|------------------|------|----------|--|----------|-------------|
|            |                               |              | белки            | жиры | углеводы |  |          |             |
| ЗАВТРАК    | Яблочки                       | 180          | 0                | 0    | 17,64    |  | 70,5     | 161         |
| Неделя 2   | Тфтели "Домашние"             | 60           | 10,1             | 6,9  | 5,4      |  | 112,7    | 282         |
| День 7     | Картофель отварной            | 170          | 3                | 0,6  | 24,45    |  | 152      | 219         |
|            | Чай черный байховый с сахаром | 200          | 0,2              | 0    | 13,7     |  | 53       | 1           |
|            |                               |              |                  |      |          |  |          |             |
|            |                               |              |                  |      |          |  |          |             |
|            | Итого за завтрак:             | 610          | 13,3             | 7,5  | 61,19    |  | 388,2    |             |

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4  
Для приготовления блюд используется йодированная соль.

| Присм пищи | Наименование блюда                                                       | Вес блюда, г | Пищевые вещества |      |          |  | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|------|----------|--|----------|-------------|
|            |                                                                          |              | белки            | жиры | углеводы |  |          |             |
| ЗАВТРАК    | Яблочки                                                                  | 180          | 0                | 0    | 17,64    |  | 70,5     | 161         |
| Неделя 2   | Гематоген                                                                | 25           | 1,5              | 0,9  | 18,9     |  | 87,5     | пром        |
| День 8     | Каша "Дружба" (без молока) с карамелизованным яблоком / маслом сливочное | 295          | 10,33            | 15   | 41       |  | 299,18   | 206/49      |
|            | Сок фруктовый в потребительской упаковке                                 | 200          | 0                | 0    | 24       |  | 91       | пром        |
|            |                                                                          |              |                  |      |          |  |          |             |
|            |                                                                          |              |                  |      |          |  |          |             |
|            |                                                                          |              |                  |      |          |  |          |             |
|            |                                                                          |              |                  |      |          |  |          |             |
|            | Итого за завтрак:                                                        | 700          | 11,83            | 15,9 | 101,54   |  | 548,18   |             |

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Для притотавливания блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

Исключить из питания: молочное, кисломолочное, пшеницу

Действует с 01.09.2025 г

| Прием пищи | Наименование блюда                                                                              | Вес блюда, г | Пищевые вещества |      |          | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|------|----------|----------|-------------|
|            |                                                                                                 |              | белки            | жиры | углеводы |          |             |
| ЗАВТРАК    | Йогурт отварное                                                                                 | 40           | 5,1              | 4,6  | 0,28     | 63       | 262         |
| Неделя 2   | Жаркое по-домашнему (картофель, филе куриное, лук репчатый, томатная паста, масло растительное) | 250          | 8,23             | 12,8 | 41,6     | 277,2    | 428         |
| День 9     | Кисель                                                                                          | 200          | 0,3              | 0    | 28,2     | 67       | 15          |
|            |                                                                                                 |              |                  |      |          |          |             |
|            |                                                                                                 |              |                  |      |          |          |             |
|            |                                                                                                 |              |                  |      |          |          |             |
|            |                                                                                                 |              |                  |      |          |          |             |
|            |                                                                                                 |              |                  |      |          |          |             |
|            | Итого за завтрак:                                                                               | 490          | 13,63            | 17,4 | 70,08    | 407,2    |             |

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Для приготовления блюда используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

Исключить из питания: молочное, кисломолочное, пшеницу  
Действует с 01.09.2025 г

| Прием пищи | Наименование блюда                         | Вес блюда, г | Пищевые вещества |      |          | ЭЦ, ккал | № рецептуры |
|------------|--------------------------------------------|--------------|------------------|------|----------|----------|-------------|
|            |                                            |              | белки            | жиры | углеводы |          |             |
| ЗАВТРАК    | Котлеты рыбные (горбуша) /мясо сливочное   | 95           | 12,84            | 13,8 | 5,04     | 138,76   | 403/49      |
| Неделя 2   | Рис припущенный с овощами /кабачки тушеные | 190          | 5,4              | 9,4  | 40,32    | 271,28   | 191/271     |
| День 10    | Напиток "Витюшка"                          | 200          | 0,2              | 0,1  | 25       | 102      | 24          |
|            |                                            |              |                  |      |          |          |             |
|            |                                            |              |                  |      |          |          |             |
|            |                                            |              |                  |      |          |          |             |
|            |                                            |              |                  |      |          |          |             |
|            | Итого за завтрак:                          | 485          | 18,44            | 23,3 | 70,36    | 512,04   |             |

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Для приготовления блюд используется йодированная соль.