

День: первый						
Неделя: первая			2025-2026 учебный год ЗИМА-ВЕСНА			
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: старше 12 лет						

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
181	Каша жидккая молочная из манной крупы	250	7,3	12,7	38,4	299
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	47
7	Бутерброд горячий с сыром	50	5,6	5,3	14,8	130
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>15</b>	<b>18,6</b>	<b>87,6</b>	<b>580</b>
	<b>обед</b>					
75	Икра свекольная	100	2,8	0,2	26,2	117
88	Щи со свежей капустой с картофелем	250	1,8	5	7,9	85
260	Гуляш	100	14,5	16,3	2,9	218
302	Каша рассыпчатая (ячневая) с маслом	200	6,4	8,4	41,1	260
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85
	<b>Итого за обед</b>	<b>920</b>	<b>31,4</b>	<b>30,6</b>	<b>132,4</b>	<b>928</b>

День: второй						
Неделя: первая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: старше 12 лет						
<b>№ Рецептуры</b>	<b>Прием пищи</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>
	<b>Наименование блюда</b>		<b>(г)</b>		<b>(г)</b>	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>(ккал)</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>					
<b>67</b>	Винегрет овощной	100	1,7	6,7	6,7	99
<b>291</b>	Плов из птицы	250	18,5	12,8	44,6	368,7
<b>377</b>	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	62
<b>пром</b>	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,30	94
<b>пром</b>	Шоколад	20	1,20	7,00	10,00	110
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>24,7</b>	<b>26,9</b>	<b>95,8</b>	<b>733,7</b>
	<b>ОБЕД</b>					
<b>47</b>	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,5	89
<b>108</b>	Суп картофельный с клецками	250	3,6	4,6	18,8	137
<b>229</b>	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,4	4,9	3,8	108
<b>312</b>	Пюре картофельное	200	4,1	6,4	27,2	180
<b>пром</b>	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
<b>пром</b>	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
<b>358</b>	Кисель из сока плодового	200	0,3	0	36,2	145
<b>338</b>	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44
	<b>Итого за обед</b>	<b>1020</b>	<b>26,4</b>	<b>22</b>	<b>138,4</b>	<b>866</b>

День: третий						
Неделя: первая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: старше 12 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда		(г)	(г)	(г)	
		Б	Ж	У		
					(ккал)	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	230	26,1	25,5	64,4	594
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	104
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
341	Фрукты свежие(цитрусовые)	150	1	0,2	20	84
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>32,7</b>	<b>28,7</b>	<b>114,8</b>	<b>852,5</b>
	<b>ОБЕД</b>					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,7	9,3	7,2	136
96	Рассольник Ленинградский	250	2	5,1	12	101
295	Котлеты из бройлеров-цыплят	100	10,8	13,3	16,2	225
302	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	180	10,4	7,3	54,4	326
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85
	<b>Итого за обед</b>	<b>900</b>	<b>33,80</b>	<b>35,7</b>	<b>144,1</b>	<b>1036</b>

День: четвертый						
Неделя: первая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: старше 12 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда		(г)	(г)	у	
		Б	Ж	(ккал)		
	<b>ЗАВТРАК</b>					
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,7	4,5	7,7	84,2
292	Птица тушеная в соусе с овощами	200	13	12	12,9	213
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Кондитерское изделие(вафли)	50	1,4	1,7	33	155
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>19,4</b>	<b>18,6</b>	<b>87,9</b>	<b>606,2</b>
	<b>ОБЕД</b>					
пром	Икра кабачковая	100	1	7	7	97
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,7	4,9	8	85
261	Печень тушеная в соусе	100	13,4	12	7,4	188
302	Каша рисовая рассыпчатая (180/20)	200	4,2	5,8	48,8	266
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8
341	Фрукты свежие(цитрусовые)	150	1	0,2	20	84
	<b>Итого за обед</b>	<b>1060</b>	<b>26,3</b>	<b>30,6</b>	<b>152,4</b>	<b>992,8</b>

День: пятый						
Неделя: первая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория	старше 12 лет					
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		(г)	(г)		
		Б	Ж	У		
	<b>ЗАВТРАК</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	100	2	0	10	52
262	Сердце в соусе	100	13	9,2	2,9	145
147	Картофель жареный брусками, дольками	150	3,4	7,1	27,2	175
382	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Кондитерское изделие(булочка)	50	3,2	3,3	21,1	123
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>28,9</b>	<b>23,5</b>	<b>98,1</b>	<b>707,6</b>
	<b>ОБЕД</b>					
47	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,5	89
54-16с	Суп сливочный с рыбой(горбуша)	250	9,2	10	11,9	175
266	Бифштекс рубленный	100	16,9	22,7	6,7	303
303	Каша вязкая (пшеничная)	200	5,3	5,6	39,1	224
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85
	<b>Итого за обед</b>	<b>920</b>	<b>39</b>	<b>44</b>	<b>120,5</b>	<b>1039</b>

День: шестой							
Неделя: первая							
Сезон: зима - весна							
Возрастная категория: старше 12 лет							
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
	Наименование блюда						
			(г)				
			Б	Ж	У	(ккал)	
	<b>ЗАВТРАК</b>						
259	Жаркое по домашнему	250	17,6	42,1	23,7	547,1	
377	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	62	
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>21,3</b>	<b>42,9</b>	<b>68</b>	<b>747,1</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
пром	Зеленый горошек	100	5	0	8	52	
88	Щи со свежей капустой с картофелем	250	1,8	5	7,9	85	
267	Шницель натуральный рубленный	100	15,6	54,6	8,2	465	
312	Пюре картофельное	200	4,1	6,4	27,2	182	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8	
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69	
	<b>Итого за обед</b>	<b>920</b>	<b>32,1</b>	<b>67</b>	<b>135,6</b>	<b>1142,8</b>	

День: седьмой						
Неделя: вторая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: старше 12 лет						
<b>№ Рецептуры</b>	<b>Прием пищи</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>
	<b>Наименование блюда</b>		<b>(г)</b>		<b>(г)</b>	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>(ккал)</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>					
<b>15</b>	Сыр	15	3,6	4,2	0	54
<b>175</b>	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	200	6,3	8,1	42,9	272
<b>377</b>	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	62
<b>1</b>	Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	14,9	140
<b>пром</b>	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1	0	20,2	85
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>655</b>	<b>13,4</b>	<b>19,8</b>	<b>93,2</b>	<b>613</b>
	<b>ОБЕД</b>					
<b>50</b>	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,7	9,3	7,2	136
<b>102</b>	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,2	17,8	141
<b>290</b>	Птица тушеная в соусе (№ 331)	100	8,2	6,2	3,1	98
<b>203</b>	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,2	8,5	38	261
<b>пром</b>	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
<b>пром</b>	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
<b>358</b>	Кисель из сока плодового	200	0,3	0	36,2	145
<b>338</b>	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44
	<b>Итого за обед</b>	<b>1010</b>	<b>31,4</b>	<b>30,2</b>	<b>141,4</b>	<b>964,5</b>

День: восьмой						
Неделя: вторая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория:	старше 12 лет					
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда		(г)	(г)	(г)	
		Б	Ж	У		
					(ккал)	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
пром	Икра кабачковая	100	1	7	7	97
54-3м	Голубцы ленивые с подливой (80/20)+ №333	100	7,1	6,3	12,7	134
302	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	100	4,8	3,3	37,8	199
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
пром	Коктейль молочный в упаковке	200	5	6	4,7	95
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>690</b>	<b>20,4</b>	<b>22,9</b>	<b>91,7</b>	<b>655,5</b>
	<b>ОБЕД</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	100	2	0	10	52
99	Суп из овощей	250	1,6	5	9	89
291	Плов из птицы	300	26,6	15,3	53,3	444,5
342	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	114
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
пром	Шоколад	20	1,2	7	10	110
	<b>Итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>35,7</b>	<b>28,1</b>	<b>139,5</b>	<b>949</b>

День: девятый						
Неделя: вторая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория	старше 12 лет					
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда		(г)	(г)		
		Б	Ж	У		
		(ккал)				
	<b>ЗАВТРАК</b>					
67	Винегрет овощной	100	1,7	6,7	6,7	99
271	Котлеты домашние с соусом(80/20)	100	10,2	12,1	11,7	196
303	Каша вязкая (пшеничная)	100	3	3,7	16	113
377	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	62
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>18,6</b>	<b>23,3</b>	<b>78,7</b>	<b>608</b>
	<b>ОБЕД</b>					
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,7	4,5	7,7	84,2
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,7	4,9	8	85
297	Фрикадельки из кур или бройлеров - цыплят	100	13	21,2	5,1	260
312	Пюре картофельное	200	4,1	6,4	27,2	180
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85
пром	Кондитерское изделие(вафли)	50	1,4	1,7	33	155
	<b>Итого за обед</b>	<b>960</b>	<b>27</b>	<b>39,3</b>	<b>130,5</b>	<b>988,7</b>

День: десятый							
Неделя: вторая							
Сезон: зима - весна							
Возрастная категория: старше 12 лет							
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
	Наименование блюда						
			(г)				
			Б	Ж	У	(ккал)	
	<b>ЗАВТРАК</b>						
47	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,5	89	
<b>211</b>	Омлет с сыром	200	20,3	23	4,4	303	
<b>379</b>	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	104	
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	
<b>338</b>	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>630</b>	<b>28</b>	<b>31,4</b>	<b>53,1</b>	<b>610,5</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
пром	Икра кабачковая	100	1	7	7	97	
<b>104</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками (250/30)	280	2,4	2,9	16,3	99,3	
<b>262</b>	Сердце в соусе	100	13,1	9,2	2,9	144	
<b>203</b>	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,3	8,5	38,1	261	
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	
пром	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46	
пром	Кондитерское изделие(булочка)	50	3,2	3,3	21,1	123	
<b>349</b>	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8	
	<b>Итого за обед</b>	<b>990</b>	<b>33</b>	<b>31,6</b>	<b>146,6</b>	<b>997,1</b>	

День: одиннадцатый						
Неделя: вторая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: старше 12 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда		(г)	(г)	(г)	
		Б	Ж	У	(ккал)	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,7	9,3	7,2	136
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,4	4,9	3,8	108
312	Пюре картофельное	100	2,1	3,2	13,6	92
382	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
341	Фрукты свежие(цитрусовые)	150	1	0,2	20	84
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>690</b>	<b>26,5</b>	<b>16,7</b>	<b>81,5</b>	<b>632,6</b>
	<b>ОБЕД</b>					
67	Винегрет овощной	100	1,7	6,7	6,7	99
102	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,2	17,8	141
278	Тефтели	100	13,7	11,1	11,2	200
147	Картофель жареный брусками, дольками	200	4,6	10,8	36,3	252
342	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	114
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44
	<b>Итого за обед</b>	<b>1010</b>	<b>30,2</b>	<b>35</b>	<b>139</b>	<b>989,5</b>

День: двенадцатый						
Неделя: первая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: старше 12 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда		(г)	(г)		
		Б	Ж	У	(ккал)	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
259	Жаркое по домашнему	250	17,6	42,1	23,7	547,1
377	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	62
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1	0	20,2	85
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>690</b>	<b>21,9</b>	<b>42,5</b>	<b>78,40</b>	<b>788,10</b>
	<b>ОБЕД</b>					
47	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,5	89
96	Рассольник Ленинградский	250	2	5,1	12	101
251	Поджарка	100	15,6	44,5	4,1	480
302	Каша рассыпчатая (пшеничная)	200	8,4	6	51,8	295
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85
	<b>Итого за обед</b>	<b>910</b>	<b>32,8</b>	<b>61,2</b>	<b>125,9</b>	<b>1189,5</b>

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для  
возрастной группы старше 12 лет на зимне-весенний период





|























