

Утверждаю:

директор МОУ «Деевская СОШ»



А.А. Жолобова

29.08.2025 год



Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-18 лет

Примерное двухнедельное меню и пищевой ценности приготовленных блюд на 2025-2026 учебный год муниципального общеобразовательного учреждения «Деевская средняя общеобразовательная школа» для обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья (возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше)

№	Наименование блю	Выход		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)										
				Б	Ж	У	В1	С	А		Ca	Р	Mg	Fe													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14														
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ																											
ПОНЕДЕЛЬНИК																											
ЗАВТРАК		7-11 л	11- 18л																								
177	Каша «Дружба»	200/5	200/5	10,44	10,44	11,11	11,1	41,3	41,3	307,00	307,00	0,26	0,26	1,20	1,20	81,00	81,00	158,6	158,6	257,3	257,3	86,70	86,70	2,75	2,75		
41	Масло сливочное порционн	10	15	0,00	0,00	8,2	12,3	0,10	0,15	75,00	112,5	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	88,50	1,00	1,50	2,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	80	120																								
959	Какао с молоком	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,2	145,2	0,04	0,04	1,30	1,30	0,01	0,01	122,0	122,0	90,00	90,00	14,00	14,00	0,56	0,56		
527,2 564,7																											
ОБЕД																											
42	Салат «Капустный»	60	100	0,85	1,41	3,05	5,08	5,19	8,65	51,54	85,90	0,01	0,02	20,97	34,95	0,00	0,00	26,80	44,67	14,83	24,71	7,90	13,1 6	0,32	0,54		
208	Суп «Курица- пеструшка	200	250	2,15	2,69	2,27	2,84	13,71	17,14	83,8	104,75	0,09	0,11	6,60	8,25	0,00	0,00	19,68	24,60	53,32	66,65	21,60	27,0 0	0,87	1,09		
679	Греча отварная с маслом	150	200	7,46	9,94	5,61	7,48	35,84	47,78	230,45	307,26	0,18	0,24	0,00	0,00	0,02	0,02	12,98	17,30	208,5	278,0	67,5	90,0 0	3,95	5,26		
608	Котлета мясная	80	100	12,44	15,55	9,24	11,5 5	12,56	15,7	183,00	228,75	0,08	0,10	0,12	0,15	23,00	28,75	35,00	43,75	133,1 0	166,3 8	25,70	32,1 3	1,20	1,50		
	Хлеб пшеничный	80	120																								
943	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	14,00	14,00	28,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40		
576,79 754,66																											
ИТОГО: 1103,99 1319,36																											
ВТОРНИК																											
ЗАВТРАК																											
390	Каша «Манная» молочная	200/5	200/5	6,24	6,24	6,10	6,10	19,70	19,70	158,64	158,64	0,08	0,08	1,09	1,09	36,72	36,72	192,17	192,17	156,05	156,05	23,52	23,52	0,30	0,30		
42	Сыр порционн	10	20	2,32	4,64	2,95	5,90	0,00	0,00	36,40	72,80	0,00	0,01	0,07	0,14	26,00	52,00	88,0	176,0	50,00	100,0	3,50	7,00	0,10	0,20		
	Хлеб пшеничный	80	120																								
951	Кофе на молоке	200	200	1,40	1,40	2,00	2,00	22,40	22,40	116,00	116,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,08	0,08	34,00	34,00	45,00	45,00	7,00	7,00	0,00	0,00		

311,04 347,44																											
ОБЕД																											
14	Салат из свежих помидоров с луком	60	100	0,68	1,13	3,71	6,19	2,83	4,72	47,46	79,1	0,04	0,06	12,25	20,42	0,00	0,00	10,55	17,58	19,73	32,88	10,67	17,79	10,61	17,77		
187	Суп «Щи»	200	250	1,40	1,75	3,91	4,89	6,79	8,49	67,80	84,75	0,05	0,06	14,77	18,46	0,00	0,00	34,66	43,33	38,1	47,63	17,8	22,25	0,64	0,80		
304	Плов с курицей	210	260	20,30	25,38	17,00	21,25	35,69	44,61	377,00	471,25	0,06	0,08	1,01	1,26	48,00	60,00	45,10	56,38	199,30	249,13	47,50	59,38	2,19	2,74		
	Хлеб пшеничный	80	120																								
859	Компот из свежих фруктов	200	200	0,20	0,20	0,20	0,20	22,30	22,30	110,00	110,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	12,00	2,4	2,4	0,00	0,00	0,80	0,80		
602,26 745,1																											
ИТОГО: 913,30 1092,54																											
СРЕДА																											
ЗАВТРАК																											
438	Омлет натуральный	150/5	200/5	14,27	18,99	22,16	28,32	2,65	3,51	267,93	345,90	0,10	0,13	0,25	0,33	345,00	452,90	114,20	151,72	260,50	346,49	19,50	25,97	2,94	3,91		
1107	Булочка «Школьная»	60	90	5,01	7,52	1,92	2,88	33,57	50,36	172,00	258,00	0,04	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	13,5	20,25	46,10	69,15	19,40	29,10	0,88	1,32		
	Хлеб пшеничный	80	120																								
943	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	14,00	14,00	28,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40		
467,93 631,90																											
ОБЕД																											
13	Салат из свежих огурцов	60	100	0,46	0,76	3,65	6,09	1,43	2,38	40,38	67,3	0,02	0,03	5,70	9,50	0,00	0,00	13,11	21,85	24,01	40,02	7,98	13,30	0,34	0,57		
197	Суп «Рассольник» петербургский	200	250	1,68	2,10	4,09	5,11	13,27	16,59	96,60	120,75	0,08	0,10	6,03	7,54	0,00	0,00	21,16	26,45	57,56	71,95	20,72	25,90	0,78	0,98		
255	Котлета рыбная	80	100	10,64	13,30	3,76	4,70	7,67	9,59	107,00	133,75	0,07	0,09	0,34	0,43	21,00	26,25	42,70	53,38	146,8	183,5	24,00	30,00	0,59	0,74		
694	Пюре картофельное	150	200	3,06	4,08	4,80	6,40	20,45	27,26	137,25	183,00	0,14	0,18	18,17	24,22	25,50	34,00	36,98	49,30	86,60	115,46	27,75	37,00	1,01	1,34		
	Хлеб пшеничный	80	120																								
868	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,04	0,00	0,00	24,76	24,76	94,20	94,20	0,01	0,01	1,08	1,08	0,00	0,00	6,40	6,40	3,6	3,6	0,00	0,00	0,18	0,18		
475,43 599,00																											

	пшеничный																									
951	Кофе на молоке	200	200	1,40	1,40	2,00	2,00	22,40	22,40	116,00	116,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,08	0,08	34,00	34,00	45,00	45,00	7,00	7,00	0,000	0,00	
297,60 370,30																										
ОБЕД																										
10	Салат из зеленого горошка	100	100	2,98	2,98	5,19	5,19	6,25	6,25	83,60	83,60	0,11	0,11	11,00	11,00	0,68	0,68	21,45	21,45	59,95	59,95	20,80	20,80	0,680	0,68	
87	Суп «Рыбный»	200	250	6,89	8,61	6,72	8,40	11,47	14,34	133,80	167,25	0,08	0,10	7,29	9,11	12,00	15,00	36,24	45,30	141,22	176,53	37,88	47,35	1,01	1,26	
690	Печень по- строгановски	50/55	50/55	17,43	17,43	11,64	11,64	7,10	7,10	162,31	162,31	6,36	6,36	25,61	25,61	5,84	5,84	20,40	20,40	241,17	241,17	16,25	16,25	5,105	5,10	
679	Рис отварной	150	200	6,60	8,80	4,38	5,84	35,27	47,02	213,71	284,94	0,11	0,14	0,00	0,00	0,02	0,02	16,64	22,18	134,43	179,24	47,34	63,12	1,552	0,06	
	Хлеб пшеничный	80	120																							
869	Кисель из свежих фруктов	200	200	0,14	0,14	0,04	0,04	27,50	27,50	110,80	110,80	0,01	0,01	1,83	1,83	0,00	0,00	13,98	13,98	9,06	9,06	4,16	4,16	0,140	0,14	
704,22 808,90																										
ИТОГО: 1001,82 1179,20																										
ПОНЕДЕЛЬНИК																										
ЗАВТРАК																										
421	Макароны запеченные с сыром	180/10	200/10	9,67	10,70	10,19	11,27	41,36	45,96	281,30	311,88	0,09	0,10	0,23	0,25	4,52	4,53	161,03	177,25	148,95	164,55	18,33	20,30	1,13		
	Хлеб пшеничный	80	120																							
959	Какао с молоком	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,2	145,2	0,04	0,04	1,30	1,30	0,01	0,01	122,0	122,0	90,00	90,00	14,00	14,00	0,560		
426,50 457,08																										
ОБЕД																										
45	Винегрет овощной	60	100	0,81	1,35	3,70	6,16	4,61	7,69	54,96	91,60	0,03	0,05	7,95	13,25	0,00	0,00	20,13	33,55	24,10	40,17	12,81	21,35	0,530	0,8	
206	Суп «Гороховый»	200	250	4,39	5,49	4,22	5,28	13,06	16,33	107,80	134,75	0,18	0,23	4,65	5,81	0,00	0,00	30,46	38,08	69,74	87,18	28,24	35,30	1,622	0,0	
301	Кура тушеная	80/80	100/100	17,65	22,06	14,58	18,23	4,70	5,88	221,00	276,25	0,05	0,06	0,02	0,03	43,00	53,75	54,50	68,13	132,90	166,13	20,30	25,38	1,622	0,0	
679	Греча отварная	150	200	7,46	9,94	5,61	7,48	35,84	47,78	230,45	307,26	0,18	0,24	0,00	0,00	0,02	0,02	12,98	17,30	208,5	278,0	67,50	90,00	3,955	2,0	

	Хлеб пшеничный	80	120																								
943	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	14,00	14,00	28,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40		
642,21 837,86																											
ИТОГО: 1068,71 1294,94																											
ВТОРНИК																											
ЗАВТРАК																											
168	Каша гречневая на молоке	160	210	4,67	6,21	4,86	5,28	25,83	32,79	166,00	203,00	0,11	0,15	0,00	0,00	20,00	20,00	9,40	12,20	111,1	147,7	73,50	98,10	2,49	3,32		
41	Масло сливочное порционно	10	15	0,00	0,00	8,20	12,30	0,10	0,15	75,00	112,50	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	88,50	1,00	1,50	2,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	80	120																								
951	Кофе на молоке	200	200	1,40	1,40	2,00	2,00	22,40	22,40	116,00	116,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,08	0,08	34,00	34,00	45,00	45,00	7,00	7,00	0,00	0,00		
357,00 431,50																											
ОБЕД																											
14	Салат из свежих помидоров с луком	60	100	0,68	1,13	3,71	6,19	2,83	4,72	47,46	79,1	0,04	0,06	12,25	20,42	0,00	0,00	10,55	17,58	19,73	32,88	10,67	17,79	0,50	0,84		
204	Суп рисовый с говядиной	200/20	250/15	7,18	6,18	2,94	3,30	11,76	14,65	102,26	113,00	0,10	0,11	6,70	8,33	0,00	0,00	21,01	24,98	95,87	96,93	25,93	29,45	1,18	1,24		
608	Котлета мясная	50	50	7,78	7,78	5,78	5,78	7,85	7,85	114,38	114,38	0,05	0,05	0,08	0,08	14,38	14,38	21,88	21,88	83,19	83,19	16,06	16,06	0,75	0,75		
336	Капуста тушеная	150	200	7,46	9,94	5,61	7,48	35,84	47,78	230,45	307,26	0,18	0,24	0,00	0,00	0,02	0,02	12,98	17,30	208,5	278,0	67,50	90,00	3,95	5,26		
	Хлеб пшеничный	80	120																								
943	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	14,00	14,00	28,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40		
522,55 641,74																											
ИТОГО: 879,55 1073,24																											
СРЕДА																											
ЗАВТРАК																											

438	Омлет натуральный	150/5	200/5	14,27	18,99	22,16	28,32	2,65	3,51	267,93	345,90	0,10	0,13	0,25	0,33	345,00	452,90	114,20	151,72	260,50	346,49	19,50	25,97	2,94	3,91	
	Хлеб пшеничный	80	120																							
943	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	14,00	14,00	28,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	
295,93 373,90																										
ОБЕД																										
33	Салат «Свекольный»	60	100	0,86	1,43	3,65	6,09	5,02	8,36	56,34	93,9	0,01	0,02	5,70	9,50	0,00	0,00	21,09	35,15	24,58	40,97	12,54	20,90	0,80	1,33	
197	Суп «Рассольник» петербургский	200	250	1,68	2,10	4,09	5,11	13,27	16,59	96,60	120,75	0,08	0,10	6,03	7,54	0,00	0,00	21,16	26,45	57,56	71,95	20,72	25,90	0,78	0,98	
591	Гуляш мясной	80/75	100/75	19,72	23,80	17,89	19,52	4,76	5,74	168,20	203,00	0,17	0,21	1,28	1,54	0,00	0,00	24,36	29,40	194,69	234,98	26,01	31,39	2,32	2,80	
688	Макароны отварные	150	200	5,52	7,36	4,52	6,02	26,45	35,26	168,45	224,60	0,06	0,08	0,00	0,00	21,00	28,00	4,86	6,48	37,17	49,56	21,12	28,16	1,11	1,48	
	Хлеб пшеничный	80	120																							
943	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	14,00	14,00	28,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	
519,59 670,25																										
ИТОГО:																										
815,52 1044,15																										
ЧЕТВЕРГ																										
ЗАВТРАК																										
168	Каша манная на молоке	160	210	3,40	4,52	3,96	4,07	27,83	35,46	161,00	197,00	0,03	0,04	0,00	0,00	20,00	20,00	8,60	10,70	29,40	38,60	5,90	7,90	0,36	0,41	
	Хлеб пшеничный	80	120																							
959	Какао на молоке	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,20	145,20	0,04	0,04	1,30	1,30	0,01	0,01	122,0	122,0	90,00	90,00	14,00	14,00	0,56	0,56	
306,20 342,20																										
ОБЕД																										
43	Салат «Капустный»	60	100	0,85	1,41	3,05	5,08	5,19	8,65	51,54	85,90	0,01	0,02	20,97	34,95	0,00	0,00	26,80	44,67	14,83	24,71	7,90	13,16	0,32	0,54	
208	Суп «Курица- пеструшка»	200	250	2,15	2,69	2,27	2,84	13,71	17,14	83,80	104,75	0,09	0,11	6,60	8,25	0,00	0,00	19,68	24,60	53,32	66,65	21,60	27,00	1,62	2,01	
436	Жаркое по- домашнему	50/100	80/160	17,21	27,53	4,67	7,47	13,72	21,95	165,63	265,00	0,13	0,21	5,61	8,97	15,00	24,00	19,44	31,10	210,63	337,00	41,06	65,70	2,52	4,01	

	Хлеб пшеничный	80	120																							
943	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	14,00	14,00	28,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40
328,97 483,65																										
ИТОГО:		635,17 825,85																								
ПЯТНИЦА																										
ЗАВТРАК																										
679	Каша пшеничная на молоке	150	200	6,60	8,80	5,72	7,62	37,88	50,50	229,50	306,00	0,17	0,22	0,00	0,00	21,00	28,00	16,64	22,18	134,43	179,24	47,34	63,12	1,55	2,06	
42	Сыр порционно	10	20	2,32	4,64	2,95	5,90	0,00	0,00	36,40	72,80	0,00	0,01	0,07	0,14	26,00	52,00	88,00	176,0	50,00	100,0	3,50	7,00	0,10	0,20	
	Хлеб пшеничный	80	120																							
945	Чай с молоком	200	200	1,40	1,40	1,60	1,60	16,40	16,40	86,00	86,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,08	0,08	33,00	33,00	67,50	67,50	10,50	10,50	0,40	0,40	
351,90 464,80																										
ОБЕД																										
42	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	100	0,59	0,98	3,69	6,15	2,24	3,73	44,52	74,20	0,03	0,05	10,06	16,76	0,00	0,00	11,21	18,68	20,77	34,61	9,76	16,26	0,44	0,74	
202	Суп «Овощной»	200	250	1,68	2,10	5,98	7,48	9,35	11,69	98,37	122,96	0,11	0,14	6,80	8,50	0,00	0,00	25,71	32,14	69,47	86,84	43,02	53,78	0,07	0,09	
244	Рыба припущенная с овощами	80	100	6,12	7,65	0,81	1,01	2,54	3,18	42,00	52,50	0,04	0,05	0,77	0,96	3,00	3,75	10,30	12,88	67,40	84,25	8,00	10,00	0,43	0,54	
694	Пюре картофельное	150	200	3,06	4,08	4,80	6,40	20,45	27,26	137,25	183,00	0,14	0,18	18,17	24,22	25,50	34,00	36,98	49,30	86,60	115,46	27,75	37,00	1,01	1,34	
	Хлеб пшеничный	80	120																							
859	Компот из свежих фруктов	200	200	0,20	0,20	0,20	0,20	22,30	22,30	110,00	110,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	12,00	2,4	2,4	0,00	0,00	0,80	0,80	

	432,14 542,66
ИТОГО:	784,04 1007,46