

Утверждаю
Директор МБОУ Новоникольской СОШ
_____ Л.Б.Чернышова

Примерное 12-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся в возрасте от 12 лет и старше в МБОУ Новоникольской СОШ и филиалов на 2025/2026учебный год.

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецеп та	Прием пищи, наименование	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак (категория—«прочие», дети из льготных категорий)													
309	Макароны со слив. маслом	200/5	17,48	18,7	115,86	336,51	0,32			10,62	3,1	146,7 4	45,6	2,2
271	Котлеты куриные	80	9,72	18,56	7,32	234,8	17,6	17,8	0,001	1,91	0,3	0,01	2	0,22
375	Чай с сахаром	200/15	0,36	0,51	15,12	58,71	0,07	10			0,49	0,8	4,4	0,8
	Булочка школьная	150	2,65	3,41	27,46	119,517	0,047		0,07	7,4	2,72		0,013	
	Итого		38,19	35,22	158,44	758,73	0,437	10	0,23	18,4	30,31	327,5	80,01	6,48
	Завтрак (категория– дети из многодетных семей)													
309	Макароны со слив. маслом	200/5	17,48	18,7	115,86	336,51	0,32			10,62	3,1	146,7 4	45,6	2,2
271	Котлеты куриные	80	9,72	18,56	7,32	234,8	17,6	17,8	0,001	1,91	0,3	0,01	2	0,22
375	Чай с сахаром	200/15	0,36	0,51	15,12	58,71	0,07	10			0,49	0,8	4,4	0,8
	Булочка школьная	150	2,65	3,41	27,46	119,517	0,047		0,07	7,4	2,72		0,013	
207	Сок яблочный	200	0,5		10,6	47	0,12	2		12	6,9	7	4	0,26

	Итого:		38,69	35,22	169,04	805,73	0,557	12	0,23	30,4	37,21	334,5 4	84,01 3	6,74
--	---------------	--	-------	-------	--------	--------	-------	----	------	------	-------	------------	------------	------

382	Какао с молоком	200/15	5,62	5,76	38,42	218,9	0,06	2	0,02	14,6	220,1	119,8	20,1	2,6
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,8	4,4	0,8
	Сок	200	0,4	0,4	9,8	47	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Итого:		41,6	38,22	189,78	952,41	60,9	28,4	40,18	30,7	247,2	506,6	102,5	28,6

День: вторник:

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 и старше лет

№ рецеп та	Прием пищи, наименование	Масс порци и	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак(категория–«прочие», льготных категорий)													
175	Каша пшенная с Молоком и слив. маслом	200/10	7,48	5,41	64,88	298,80	0,19	0,57	0,12	1,3	250,8	304,2	38,2	1,9
2	Бутерброд с сыром	50/15	7,06	0,7	59,7	277	0,17	0,015		5,8	28,8	150,1	24,5	
685	Чай с сахаром	200/15	0,36	0,51	15,12	58,71	0,07	10			0,49	0,8	4,4	0,8
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Итого:		18,3	6,98	161,8	740,51	25,43	17,19	16,12	7,4	280,09	455,1	67,4	2,7
	Завтрак(категория–дети из многодетных семей)													
175	Каша пшенная с Молоком и слив. маслом	200/10	7,48	5,41	64,88	298,80	0,19	0,57	0,12	1,3	250,8	304,2	38,2	1,9
2	Бутерброд с сыром	50/15	7,06	0,7	59,7	277	0,17	0,015		5,8	28,8	150,1	24,5	
685	Чай с сахаром	200/15	0,36	0,51	15,12	58,71	0,07	10			0,49	0,8	4,4	0,8
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Йогурт	100	2,072	1,925	14,7	82,16	0,03	0,262	0,12	1,3	171,2	143	16,9	1,9
	Итого:		20,37	8,9	176,5	822,67	25,46	17,5	16,24	8,7	451,29	598	84,3	4,6

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 и старше лет

№ рецеп та	Прием пищи, наименование	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак (категория– «прочие»,дети из льготных категорий)													
494	Цыплята запеченные	100	14,96	12,24	0,48	172	33	19	156	1,6	0,04	0,04	6,14	1,4
513	Рис с овощами	180	3,7	4,6	41,7	214	7,5	22	59	0,6	0	0,03	0,7	0
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	14	6	8	0,9	0	0	0,04	0
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	3,2	43	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		21,66	17,64	72,28	542	85,5	82,6	263	3,8	0,04	0,13	7,2	1,4
	Завтрак (категория– дети из многодетных семей)													
494	Цыплята запеченные	100	14,96	12,24	0,48	172	33	19	156	1,6	0,04	0,04	6,14	1,4
513	Рис с овощами	180	3,7	4,6	41,7	214	7,5	22	59	0,6	0	0,03	0,7	0
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	14	6	8	0,9	0	0	0,04	0
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	3,2	43	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Итого		22,06	18,04	82,08	589	121	82,6	287	8,6	0,04	0,73	7,8	23,4

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 и старше лет

№рец епта	Прием пищи, наименование	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак (категория– «прочие»,дети из льготных категорий)													
489	Гуляш из куриного филе	100	11,6	8,8	9,7	161	15	19	96	1,1	0	0,06	2,5	0
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,58	6,9	41,8	266,7	24	135	204	4,5	0	0,2	2,4	0
685	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	61	17	7	10	0,9	0	0	0,09	2,5
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	3,2	43	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		23,38	16,6	80,1	581,7	87	177	350	7,2	0	0,32	5,31	2,5
	Завтрак (категория– дети из многодетных семей)													
489	Гуляш из куриного филе	100	11,6	8,8	9,7	161	15	19	96	1,1	0	0,06	2,5	0
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,58	6,9	41,8	266,7	24	135	204	4,5	0	0,2	2,4	0
685	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	61	17	7	10	0,9	0	0	0,09	2,5
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	9,8	47	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	3,2	43	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		23,78	17	89,9	628,7	122	197	374	12	0	0,92	5,91	24,5

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 и старше лет

№ рецеп та	Прием пищи, наименование	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак (категория– «прочие», дети из льготных категорий)													
374	Рыба тушеная с овощами	100	7,7	4	4	79	39,5	19,5	111	0,55	0,05	0,5	1,1	0
520	Картофельное пюре	180	3,1	5,1	26,2	190	42	12	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
685	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	61	17	7	10	0,9	0	0	0,09	2,5
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	38,5	228	0,2			27,4	25,2	208,8	68,4	4,3
	Итого		17,7	11	84	558	98,7	38,5	211	30,0	25,25	209	71,1	9,3
	Завтрак (категория– дети из многодетных семей)													
374	Рыба тушеная с овощами	100	7,7	4	4	79	39,5	19,5	111	0,55	0,05	0,5	1,1	0
520	Картофельное пюре	180	3,1	5,1	26,2	190	42	12	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
685	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	61	17	7	10	0,9	0	0	0,09	2,5
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	38,5	228	0,2			27,4	25,2	208,8	68,4	4,3
	Йогурт	100	2,072	1,925	14,7	82,16	0,03	0,262	0,12	1,3	171,2	143	16,9	1,9
	Итого		19,72	12,7	98,9	640,16	98,7	38,8	211,12	31,3	196,5	352	88	11,2

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 и старше лет

№ рецеп та	Прием пищи, наименование	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак (категория– «прочие», дети из льготных категорий)													
175	Каша пшениная с Молоком и слив. маслом	200/10	7,48	5,41	64,88	298,80	0,19	0,57	0,12	1,3	250,8	304,2	38,2	1,9
379	Напиток кофейный с молоком	200/15	2,8	3,2	19,7	104,1	0,03	1	0,02	14,6	220,1	59,1	14	0,1
2	Бутерброд с сыром	50/15	7,06	0,7	59,7	277	0,17	0,015		5,8	28,8	150,1	24,5	0,8
	Итого		17,34	9,31	144,28	679,9	0,39	1,58	0,14	21,7	499,7	513	76,7	2,8
	Завтрак (категория– дети из многодетных семей)													
175	Каша пшениная с Молоком и слив. маслом	200/10	7,48	5,41	64,88	298,80	0,19	0,57	0,12	1,3	250,8	304,2	38,2	1,9
379	Напиток кофейный с молоком	200/15	2,8	3,2	19,7	104,1	0,03	1	0,02	14,6	220,1	59,1	14	0,1
2	Бутерброд с повидлом	50/15	7,06	0,7	59,7	277	0,17	0,015		5,8	28,8	150,1	24,5	0,8
	Фрукты свежие/сок	100	0,4	0,4	9,8	47	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Итого:		17,74	9,71	154,08	726,9	35,39	21,4	24,14	26,5	499,7	514	77,3	24,8

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 и старше лет

№ рецеп- та	Прием пищи, наименование	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак (категория– «прочие»,дети из льготных категорий)													
302	Гречка рассыпчатая	200	8,9	128,31	45,5	312	-		1,54	21,8	182,22	39,8	78	6,6
294	Котлеты куриные	100	9,84	12,16	11,85	195,2	45, 8	38,3	0,32	1,46	0,01	0,003	0,32	2,8
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	итого		20,79	142,6	75,5	597,7	86,9	67,3	48,32	28,5	182,2	40,4	78,9	31,4
	Завтрак (категория– дети из многодетных семей)													
302	Гречка рассыпчатая	200	8,9	128,31	45,5	312	-		1,54	21,8	182,22	39,8	78	6,6
294	Котлеты куриные	100	9,84	12,16	11,85	195,2	45,9	38,3	0,32	1,46	0,01	0,003	0,32	2,8
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Йогурт	100	2,072	1,925	14,7	82,16	0,03	0,262	0,12	1,3	171,2	143	16,9	1,9
	Итого:		22,86	144,5	90,2	679,86	86,9	67,5	48,44	29,76	353,43	183,43	95,84	33,3

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 и старше лет

№ рецеп та	Прием пищи, наименование	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак (категория– « прочие»,дети из льготных категорий)													
265	Плов из курицы	230	33,22	30,78	69,48	589,57	0,07		0,26	4,7	107,83	25,83	22,61	0,87
207	Сок яблочный	200	0,5		10,6	47	0,12	2		12	6,9	7	4	0,26
	Хлеб	70	6,6	1,2	38,5	228	0,2			27,4	25,2	228,8	68,4	4,3
	Итого		40,32	31,98	118,58	864,57	0,39	2	0,26	44,1	139,93	261,63	95,01	5,43
	Завтрак (категория– дети из многодетных семей)													
265	Плов из курицы	230	33,22	30,78	69,48	589,57	0,07		0,26	4,7	107,83	25,83	22,61	0,87
207	Сок яблочный	200	0,5		10,6	47	0,12	2		12	6,9	7	4	0,26
	Хлеб	70	6,6	1,2	38,5	228	0,2			27,4	25,2	228,8	68,4	4,3
	Йогурт	100	2,072	1,925	14,7	82,16	0,03	0,262	0,12	1,3	171,2	143	16,9	1,9
	Итого:		42,39	33,9	143,28	946,73	0,42	2,262	0,38	45,4	311,13	404,6	111,9	7,33

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 и старше лет

№ рецеп та	Прием пищи, наименование	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность ккал	Витамины ,мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак (категория—« прочие», дети из льготных категорий)													
309	Макароны со слив. маслом	200/5	17,48	18,7	115,86	336,51	0,32			10,62	3,1	146,7 4	45,6	2,2
243	Куриная грудка, запеченная с сыром	80	8,32	16	0,64	180,8	25	15	139	1,8	0	0,03	2,6	0
375	Чай с сахаром	200/15	0,36	0,51	15,12	58,71	0,07	10			0,49	0,8	4,4	0,8
	Булочка школьная	150	2,65	3,41	27,46	119,517	0,047		0,07	7,4	2,72		0,013	
	Итого		38,19	35,22	158,44	758,73	0,437	10	0,23	18,4	30,31	327,5	80,01	6,48
	Завтрак (категория– дети из многодетных семей)													
309	Макароны со слив. маслом	200/5	17,48	18,7	115,86	336,51	0,32			10,62	3,1	146,7 4	45,6	2,2
243	Куриная грудка, запеченная с сыром	80	8,32	16	0,64	180,8	25	15	139	1,8	0	0,03	2,6	0
375	Чай с сахаром	200/15	0,36	0,51	15,12	58,71	0,07	10			0,49	0,8	4,4	0,8
	Булочка школьная	150	2,65	3,41	27,46	119,517	0,047		0,07	7,4	2,72		0,013	
207	Сок яблочный	200	0,5		10,6	47	0,12	2		12	6,9	7	4	0,26
	Итого:		38,69	35,22	169,04	805,73	0,557	12	0,23	30,4	37,21	334,5 4	84,01 3	6,74

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 и старше лет

№ рецеп- та	Прием пищи, наименование	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак (категория– «прочие», дети из льготных категорий)													
312	Пюре картофельное	180	6,45	25,01	54,92	258	0,09	1,5	0,27	4,2	170,391	9,98	17,25	0,675
390	Котлета рыбная	100	32	8,58	18	272,5	0,04	1	0,042		227,9218	7,92	1,8	0,42
	Хлеб	50	6,6	1,2	38,5	228	0,2			27,4	25,2	208,8	68,4	4,3
359	Кисель	200			32,08	120,4					9,3	8,84		0,06
	Итого		45,05	34,79	111,42	878,9	0,33	2,5	0,312	31,6	423,51	506,7	87,45	5,395
	Завтрак (категория– дети из многодетных семей)													
312	Пюре картофельное	180	6,45	25,01	54,92	258	0,09	1,5	0,27	4,2	170,391	9,98	17,25	0,675
390	Котлета рыбная	100	32	8,58	18	272,5	0,04	1	0,042		227,92	187,92	1,8	0,42
	Хлеб	50	6,6	1,2	38,5	228	0,2			27,4	25,2	208,8	68,4	4,3
359	Кисель	200			32,08	120,4					9,3	8,84		0,06
	Йогурт	100	2,072	1,925	14,7	82,16	0,03	0,262	0,12	1,3	171,2	143	16,9	1,9
	Итого:		47,12	36,72	126,12	961,06	0,36	2,762	0,424	32,9	594,71	649,7	104,4	7,295

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 и старше лет

№ рецеп- та	Прием пищи, наименование	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак (категория– «прочие»,дети из льготных категорий)													
489	Гуляш из куриного филе	100	3,2	4,76	30	166,8	0,32			1,2	4	13,8	2,6	0,2
171	Каша гречневая рассыпчатая	200/10	7,48	5,41	64,88	298,80	0,19	0,57	0,12	1,3	250,8	304,2	38,2	1,9
375	Чай с сахаром	200/15	0,36	0,51	15,12	58,71	0,07	10			0,49	0,8	4,4	0,8
	Итого		11,04	10,68	110	524,31	0,58	10,5	0,12	2,5	255,3	318,8	45,2	2,9
	Завтрак (категория– дети из многодетных семей)													
489	Гуляш из куриного филе	100	3,2	4,76	30	166,8	0,32			1,2	4	13,8	2,6	0,2
171	Каша гречневая рассыпчатая	200/10	7,48	5,41	64,88	298,80	0,19	0,57	0,12	1,3	250,8	304,2	38,2	1,9
375	Чай с сахаром	200/15	0,36	0,51	15,12	58,71	0,07	10			0,49	0,8	4,4	0,8
	Хлеб	50	6,6	1,2	38,5	228	0,2			27,4	55,2	208,8	68,4	4,3
	Фрукты	100	0,5		10,6	47	0,01	2	0,1	12	6,9	7	4	0,26
	Итого:		11,34	10,64	120,3	571,31	0,59	12,5	0,22	14,5	262,2	325,8	49,2	3,16

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 и старше лет

№ рецеп та	Прием пищи, наименование	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак (категория– «прочие»,дети из льготных категорий)													
2	Бутерброд с маслом	100/20	7,12	17,2	50,1	389,6	0,16		0,076	3,8	257,6	120	45,6	2,2
394	Пельмени	200	25,66	13,9	30,1	348	0,32	0,7	0,076	3,8	54	120,4	45,6	5,8
375	Чай	200/15	0,36	0,51	15,12	58,71	0,07	10			0,49	0,8	4,4	0,8
	Итого		33,14	31,61	95,32	796,31	0,55	10,7	0,152	7,6	312,9	241,6	95,6	8,8
	Завтрак (категория– дети из многодетных семей)													
2	Бутерброд с маслом	100/20	7,12	17,2	50,1	389,6	0,16		0,076	3,8	257,6	120,4	45,6	2,2
394	Пельмени	200	25,66	13,9	30,1	348	0,32	0,7	0,076	3,8	54	120,4	45,6	5,8
375	Чай	200/15	0,36	0,51	15,12	58,71	0,07	10			0,49	0,8	4,4	0,8
2	Бутерброд с маслом	100/20	7,12	17,2	50,1	389,6	0,16		0,076	3,8	257,6	120	45,6	2,2
	Йогурт	100	2,072	1,925	14,7	82,16	0,03	0,262	0,12	1,3	171,2	143	16,9	1,9
	Итого:		35,21	33,54	110,02	878,47	0,58	10,96	0,272	8,9	484,1	384,6	112,5	10,7

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" – под редакцией В.Т. Лапшинов, 2004г.

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под редакцией Могильного М.П., 2007г.