

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд														
Рацион: Школьное меню 2025-2026			День: понедельник			Сезон: осенне-зимний								
			Неделя: 1			Возраст: 7-11								
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
5-11 классы 1 смена														
183,00	Каша гречневая с молоком	200	13,00	16,00	33,00	335		1	14		96	183	90	3
2,00	Батон с повидлом	50/20	5	3	17	150					11	62	17	1
10009,0	Компот из кураги	200	1	0	23	95		2	0		34	22	18	1
Итого за Завтрак 5-11 классы			19	19	73	580	0	3	14	0	141	267	125	5
1-4 классы 1 смена в том числе ОБЗ и дети моб. Родителей														
183,00	Каша гречневая с молоком	230	13,00	16,00	33,00	335		1	14		96	183	90	3
2,00	Батон с повидлом	70	5,00	3,00	17,00	104,00					17	100	28	2
553,0	Кисель	200	0,00	0,00	20,00	73		6	20		201	331	177	33
Итого 1 смена			18	19	70	512	0	7	34	0	314	614	295	38
1-4 классы 2 смена в том числе ОБЗ и дети моб родителей (+ полдник кондитерское изделие)														
71	Огурцы свежие порционно	60			1	4		5			12	21	7	
54-1с	Щи с говядиной	200	3	10	19	165		25	4		38	41	18	1
203,01	Макароны отварные	150	6	5	23	148					28	126	23	2
260,1	Гуляш из курицы	50/40	8	10	8	139		1			5	11	5	
377,1	Чай с сахаром	200	0	0	20	73		6	20		201	331	177	33
13 002	Хлеб пшеничный	30	4	1	21	99					24	126	37	2
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	77								
ТТК	Кондитерское изделие	100	1,00	1,00	10,00	147					16	11	9	2
Итого 2 смена			26	28	116	848	0	32	24	0	312	646	269	40
Обед-2 (второе блюдо)														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
203,01	Макароны отварные	150	6	5	23	148					28	126	23	2
260,1	Гуляш из курицы	50/40	8	10	8	335		1			5	11	5	
377,1	Чай с лимоном	200	0	0	20	66		6	20		201	331	177	33
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-2			18	16	73	627	0	12	20	0	263	589	240	37
Комплексный обед														
71	Огурцы свежие порционно	25			1	7		5			12	21	7	
54-1с	Щи с говядиной	200	3	10	19	97		25	4		38	41	18	1
203,01	Макароны отварные	150	6	5	23	148					28	126	23	2
260,1	Гуляш из курицы	50/40	8	10	8	335		1			5	11	5	
377,1	Чай с лимоном	200			20	66		6	20		201	331	177	33
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	4	36	142					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			25	29	107	795	0	37	24	0	308	656	267	39
Обед-1 (первое блюдо)														
54-1с	Щи с говядиной	200	3	10	19	97		25	4		38	41	18	1
377,1	Чай с лимоном	200			20	66		6	20		201	331	177	33
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-1			7	11	60	234	0	31	24	0	256	472	223	36
Итого за день			113	122	499	3596	0	122	140	0	1594	3244	1419	195

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)
Рацион: Школьное меню 2025-2026

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний
Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
5-11 классы 1 смена														
182.01	Каша пшеничная	200	2	2	13	82		1	14		92	65	10	
1	Батон масло сливочное	50/10	4	9	23	185			45		19	102	28	2
381.01	Кофейный напиток	200			7	27	1	53						
Итого за Завтрак 5-11 классы			6	11	43	294	1	54	59	0	111	167	38	2
1-4 классы 1 смена в том числе ОБЗ и дети моб родителей														
259	Жаркое с мясом	250	14	16	39	358		47			52	104	44	2
381.01	Компот из свежемороженых ягод	200	1	0	7	29					13			1
13.002	Батон	70	4	3	21	115		10			16	11	9	2
Итого 1 смена			19	19	67	502	0	57	0	0	81	115	53	5
1-4 классы 2 смена в том числе ОБЗ и дети моб родителей (+ полдник выпечка)														
115	Суп рисовый с курицей	200	6	12	24	209		14			18	59	23	1
139	Капуста тушеная с курицей	200	10	12	45	360		47			52	104	44	2
71	Помидор свеж. Порционный	60	1	0	3	15					13			1
381.01	Кофейный напиток	200			8	29		10			16	11	9	2
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	99								
13 002	Хлеб пшеничный	30	4	1	21	77					24	126	37	2
ТТК	Выпечка	100	1,00	0,00	15,00	171					16	11	9	2
Итого 2 смена			26	26	131	960	0	71	0	0	123	300	113	8
Обед-2 (второе блюдо)														
139	Капуста тушеная с курицей	250	10	12	45	336		47			52	104	44	2
381.01	Кофейный напиток	200			8	27	1	53						
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-2			14	13	74	434	1	100	0	0	69	204	72	4
Комплексный обед														
115	Суп рисовый с курицей	200	7	12	24	162		14			18	59	23	1
139	Капуста тушеная с курицей	250	10	12	45	336		47			52	104	44	2
381.01	Кофейный напиток	200			8	27	1	53						
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	4	36	142					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			25	28	113	667	1	114	0	0	94	289	104	5
Обед-1 (первое блюдо)														
115	Суп рисовый с курицей	200	6	12	24	162		14			18	59	23	1
381.01	Кофейный напиток	200			8	27	1	53						

13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-1			10	13	53	260	1	67	0	0	35	159	51	3
Итого за день			100	110	481	3117	4	463	59	0	513	1234	431	27
ООО "Лагвица"			Приложение к СанПиН 2.4.3590-20											

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню 2025-2026

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
5-11 классы 1 смена														
174	Каша молочная рисовая	200	9	11	30	340		1	14		94	110	25	
2	Батон с повидлом	50/20	9,00	8,00	20,00	103					11	62	17	1
349,1	Напиток из плодов шиповника.	200			20,00	98								
Итого за Завтрак 5-11 классы			18	19	70	541	0	1	14	0	105	172	42	1
1-4 классы 1 смена в том числе ОБЗ и дети моб родителей														
174	Каша молочная рисовая со сл.	230	9	11	30	230		1	14		94	110	25	
2	Батон с повидлом	50/20	9	8	20,00	170					11	62	17	1
349,10	Напиток из плодов шиповника.	200			20	73		10			16	11	9	2
Итого 1 смена			18	19	70	473	0	11	14	0	121	183	51	3
1-4 классы 2 смена в том числе ОБЗ и дети моб родителей (+полдник фруктовый десерт)														
94,1	Рассольник с курицей со сметаной	200	6,60	5,00	24	153		8	10		38	69	19	1
71	Свекла отварная	60	0	3	2	32		13			7	13	10	
304	Рис рассыпчатый отварной	150	3,40	6,40	15	114			14		27	77	29	1
229	Рыба тушеная с овощами	50/50	6	10	10,00	139		1	6		8	8	4	
377,10	Чай с сахаром	200			20	73		10			16	11	9	2
13 002	Хлеб пшеничный	30	4	1	21	99					24	126	37	2
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	77								
тк	десерт фруктовый (витаминация)	100			54	48		10			16	11	9	2
Итого 2 смена			24	26	161	735	0	32	30	0	120	304	108	6
Обед-2 (второе блюдо)														
304	Рис отварной	150	3,40	6,40	15	217			14		27	77	29	1
229	Рыба тушеная с овощами	50/50	6	10	10,00	104		1	6		8	8	4	
71	Помидоры свежие	50	1		2	12		13			7	13	10	
349,1	Напиток из плодов шиповника.	200			20	98								
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	4	36	142					24	126	37	2
Итого за Обед-2			18	20	83	573	0	14	20	0	66	224	80	3
Комплексный обед														
94,1	Рассольник с курицей со сметан	200	6,60	5,00	24	227		8	10		38	69	19	1
71	Помидоры свежие	25	1		2	15		13			7	13	10	
304	Рис отварной	150	3,40	6,40	15	217			14		27	77	29	1
229	Рыба тушеная с овощами	50/50	6	10	10,00	104		1	6		8	8	4	
611	Сдоба обыкновенная	80	6	5	37	193					17	71	25	1
349,1	Напиток из плодов шиповника.	200			20	98								
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	4	36	142					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			31	30	144	996	0	22	30	0	121	364	124	5

Обед-1 (первое блюдо)														
94,1	Рассольник с курицей со сметан	200	6,60	5	24	227		8	10		38	69	19	1
349,1	Напиток из плодов шиповника.	200			20	98								
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-1			11	6	65	396	0	8	10	0	55	169	47	3
Итого за день			120	121	594	3714	0	88	118	0	588	1416	452	21

ООО "Лавица"

Приложение к СанПиН 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню 2025-2026

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
5-11 классы 1 смена														
282	Манник с джемом	200/30	13	16	31	351		1	69		290	327	40	1
10 007,01	Компот из плодов свежих	200			17	88		2			12	2	3	
3,01	Батон	50	4	1	25	130					10	60	17	1
Итого за Завтрак 5-11 классы			17	17	73	569	0	3	69	0	312	389	60	2
1-4 классы 1 смена в том числе ОВЗ и дети моб родителей														
291	Манник с джемом	200/30	13	16,00	31,00	330,50		1	69	70	290	327	40	1
3,01	Батон с сыром	50/20	6	3	19	115				0	10	60	17	1
553	Кисель	200			20	73				0				
Итого 1 смена			19	19	90	579		1	69	70	300	387	57	2
1-4 классы 2 смена в том числе ОВЗ и дети моб родителей (+полдник выпечка)														
111,1	Суп вермишелевый с курицей	200	2	2	20	96		2	23		18	14	9	1
45	Салат из капусты с маслом	60	1	5	4	65		19			24	14	7	
312	Картофельное пюре со слив. Масл.	150	2	12,00	25,00	195,00		41	10		84	162	53	2
278	Котлета мясная с соусом	80/20	11,00	4	11	112		2	1		27	18	17	1
377,1	Чай с сахаром	200			20	73		10			16	11	9	2
13 002	Хлеб пшеничный	30	4	1	21	99					24	126	37	2
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	77								
ттк	Выпечка	100	1	1	15	171		10			16	11	9	2
Итого 2 смена			38	30	136	1075	0	74	34	0	193	345	132	8
Обед-2 (второе блюдо)														
312	Картофельное пюре. Со сл. Масл	150	2	12,00	25,00	188,50		41	10		84	162	53	2
278	Котлета мясная с соусом	80/20	11,00	4	11	187		2	1		27	18	17	1
45	Салат из капусты с маслом	50	1	5	4	65		19			24	14	7	
10 007,01	Компот из плодов свежих	200			17	88		2			12	2	3	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-2			18	22	78	600	0	64	11	0	164	296	108	5
Комплексный обед														
111,1	Суп вермишелевый с курицей	200	2	2	20	130		2	23		18	14	9	1
45	Салат из капусты с маслом	30	1	5	4	65		19			24	14	7	

312	Картофельное пюре. Со сл. Масл	150	2	12,00	25,00	188,50		41	10		84	162	53	2
278	Котлета мясная с соусом	80/20	11,00	4	11	187		2	1		27	18	17	1
10 007.01	Компот из плодов свежих ягод	200			17	88		2			12	2	3	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Комплексный обед			20	24	98	730	0	66	34	0	182	310	117	6
Обед-1 (первое блюдо)														
111.1	Суп вермишелевый с курицей	200	2	2	20	130		2	23		18	14	9	1
10 007.01	Компот из плодов свежих	200			17	88		2			12	2	3	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-1			6	3	58	289	0	4	23	0	47	116	40	3
Итого за день			118	115	533	3840	0	212	240	70	1198	1843	514	26

ООО "Лагвица"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню 2025-2026

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
5-11 классы 1 смена														
173	Каша ячневая	200	2	13	31	182		1	14		94	110	25	
6	Батон с колбасой ПК	30/20	8	9	23	198		14			21	100	28	2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1		18	27		2			12	2	3	
Итого за Завтрак 5-11 классы			11	22	72	407	0	17	14	0	127	212	56	2
1-4 классы 1 смена в том числе ОВЗ и дети моб родителей														
174.02	Каша ячневая молоч	200	2,00	13,00	31,00	225		84			100	67	35	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1		18	69		2			12	2	3	
13 002	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	95					17	100	28	2
5003.01	Яйцо	50	11	5	1	75								
Итого 1 смена			18	19	71	464	0	86	0	0	129	169	66	3
1-4 классы 2 смена в том числе ОВЗ и дети моб родителей (+ полдник сок)														
109	Суп с клецками с курицей	200	2	10	18,00	154		5	21		17	34	12	1
7013.01	Бефстроганов	100	10,00	10	32	270		84			100	67	35	1
457.0	Гречка	150	4	3	14	90								
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	7	29		2			12	2	3	
13 002	Хлеб пшеничный	30	4	1	21	99					17	100	28	2
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	77								
тк	Сок	200	1		2	146		10			8	28	42	1
Итого 2 смена			26	25	109	865	0	101	21	0	154	231	120	5
Обед-2 (второе блюдо)														
7013.01	Бефстроганов	100	10,00	10	32	270		84			100	67	35	1
457.00	Гречка	150	4	3	14	154								
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	7	88		2			12	2	3	
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50	8	4	36	142					15	79	23	1

Итого за Обед-2			19	14	75	500	0	86	0	0	127	148	61	2
Комплексный обед														
109	Суп с клецками с курицей	200	2	10	18,00	116		5	21		17	34	12	1
7013,01	Бефстроганов	100	10,00	10	32	270		84			100	67	35	1
457,00	Гречка	150	4	3	14	154								
611	Сдоба обыкновенная	80	6	5	37	193					17	71	25	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	7	88		2			12	2	3	
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	4	36	142					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			27	29	130	809	0	91	21	0	170	300	112	5
Обед-1 (первое блюдо)														
109	Суп с клецками с курицей	200	2	10	18,00	116		5	21		17	34	12	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	7	88		2			12	2	3	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-1			7	11	46	275	0	7	21	0	46	136	43	3
Итого за день			108	120	503	3320	0	388	77	0	753	1196	458	20

Приложение 2 к СанПиН 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню 2025-2026

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
5-11 классы 1 смена														
174,01	Каша кукурузная молоч со сл.мас	200	13	18	23	335		1	16		104	142	36	1
3,01	Батон с сыром	50/20	5	1	22	150					17	100	28	2
376	Чай черный с сахаром	200	0	0	17	64		5	23		223	371	198	37
Итого за Завтрак 5-11 классы			18	19	62	549	0	6	39	0	344	613	262	40
1-4 классы 1 смена в том числе ОБЗ и дети моб родителей														
174,01	Каша кукурузная молочная со сл.мас	230	13	18	23	335		5			12	21	7	
553	Кисель фруктово ягодный	200	0	0	22	80	1				75	182	71	6
301	Батон с сыром	50/20	5,00	1	22,00	106		5			25	105	24	2
Итого 1 смена			18	19	67	521	1	10	0	0	112	308	102	8
1-4 классы 2 смена в том числе ОБЗ и дети моб родителей (+ полдник кондит изделие)														
174,01	Салат из капусты с раст. Маслом	60	1	2	4	35		5			12	21	7	
111,1	Суп вермишелевый	200	1	3	15	82		15	10		38	40	17	1
291	Плов с курицей	200	14	18	36	365	1				75	182	71	6
376	Чай черный с сахаром	200	0	0	17	64		5	23		223	371	198	37
13 002	Хлеб пшеничный	30	4	1	21	95					24	126	37	2
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	77								
ТТК	Кондитерское изделие	100	1	1	10	147					16	11	9	2
Итого 2 смена			25	26	118	865	1	25	33	0	388	751	339	48
Обед-2 (второе блюдо)														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
291	Плов с курицей	200	14	18	36	365	1				75	182	71	6
376	Чай черный с сахаром	200	0	0	17	64		5	23		223	371	198	37
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-2			18	19	74	500	1	5	23	0	315	653	297	45
Комплексный обед														
71	Огурцы свежие порционно	25			1	7		5			12	21	7	

111.1	Суп вермишелевый	200	1	3	15	130		15	10		38	40	17	1
291	Плов с курицей	150	14	18	36	365	1				75	182	71	6
376	Чай черный с сахаром	200	0	0	17	64		5	23		223	371	198	37
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	4	36	142					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			23	25	104	701	1	20	33	0	360	719	323	46
Обед-1 (первое блюдо)														
111.1	Суп вермишелевый	200	1	3	15	130		15	10		38	40	17	1
376	Чай черный с сахаром	200	0	0	17	64		5	23		223	371	198	37
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-1			5	4	53	265	0	20	33	0	278	511	243	40
Итого за день			107	112	478	3401	4	86	161	0	1797	3555	1566	227

Приложение к СанПиН 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню 2025-2026

День: ВТОРНИК

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
5-11 классы 1 смена														
174,01	Каша кукурузная молочная	200	14	18	21	335		2	42		151	110	17	
553	Кисель фруктово ягодный	200			20	60		1			8	5	2	
13001	Батон	50	3	0	14	55			45					
Итого за Завтрак 5-11 классы			18	27	64	580	0	3	87	0	178	217	47	2
1-4 классы 1 смена в том числе ОБЗ и дети моб родителей														
457,00	Гречневая каша, котлета мясная	250	16	19	36	342		2	53		188	138	21	
13001	Батон	50	3	0	14	62			45		19	102	28	2
376	Чай черн с сахаром	200			20	73								
Итого 1 смена			38	38	120	881		4	196		414	480	98	4
1-4 классы 2 смена в том числе ОБЗ и моб родителей (+полдник выпечка)														
111,1	Борщ с курицей	200	1	8	18	134		2	23		18	14	9	1
291	Тефтеля мясная с соусом	50/50	4	14	20	200		2			14	53	19	
199	Гороховое пюре	150	11	1	27	145								
349,00	Компот из смеси сухофруктов	200			15	64		10			16	11	9	2
ттк	Выпечка	100	1	1	15	171		10			16	11	9	2
13002,00	Хлеб ржаной	20	4	1	15	99								
13 001	Хлеб пшеничный	30	4	1	21	77					17	100	28	2
Итого 2 смена			25	26	131	890		38	46		146	367	139	12
Обед-2 (второе блюдо)														
199	Гороховое пюре	150	11	1	27	239								
291	Тефтеля мясная с соусом	50/50	4	14	20	147		2			14	53	19	
71	Помидоры свежие	50	1		2	12		13			7	13	10	
349,00	Компот из смеси сухофруктов	200			15	64		1			8	5	2	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-2			20	16	85	533	0	16	0	0	46	171	59	9
Комплексный обед														

71	Помидоры свежие	25	1		2	12		13			7	13	10	
111,1	Борщ с курицей	250	1	8	18	184		2	23		18	14	9	1
199	Гороховое пюре	200	11	1	27	239								
349,00	компот из сухофруктов	200			15	64		10			8	5	2	
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	4	36	142					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			21	13	98	641	0	25	23	0	57	158	58	3
Обед-1 (первое блюдо)														
111,1	Борщ с курицей	250	1	8	18	184		2	23		18	14	9	1
553	Кисель фруктово-ягодный	200			20	60		1			8	5	2	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-1			5	9	59	315	0	3	23	0	43	119	39	3
Итого за день				129	557	3840	0	89	375	0	884	1512	440	33
ООО "Лавница"														
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)														
Рацион: Школьное меню 2025-2026														
День: среда														
Сезон: осенне-зимний														
Неделя: 2														
Возраст: 7-11														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
5-11 классы 1 смена														
181	Каша манная	200	14	16	25	345		1	16		115	106	19	1
3	Батон с сыром	50/20	5	3	20	150					17	100	28	2
377,10	Чай с лимоном	200	0	0	20	66		6	20		201	331	177	33
Итого за Завтрак 5-11 классы			19	19	65	561	0	7	36	0	333	537	224	5
1-4 классы 1 смена в том числе ОВЗ и дети моб родителей														
181	Каша манная	270	14	16	25	271		1	16		115	106	19	1
377	Чай с сахаром	200		0	20	73		2			12	14	8	
301	Батон	32	4	3	25	130					17	100	28	2
Итого за 1-4 классы 1 смена			18	19	70	474	0	3	16	0	144	220	55	3
1-4 классы 2 смена в том числе ОВЗ и дети моб родителей (+ полдник десерт фруктовый)														
2 017,01	Суп рыбный с пшеном	200	3	6	15	135		4	9		59	35	26	1
203,01	Макароны отварные	150	4	7	26	165					28	126	23	2
292	Курица тушеная с овощами	50/50	9	10	24	207		2			12	14	8	
381,01	Кофейный напиток	200			6	22		5			12	21	7	
13002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	99		10			16	11	9	2
13 001	Хлеб пшеничный	30	4	1	21	77					24	126	37	2
т.т.к.	десерт фруктовый (витаминизация)	100			54	48		10			16	11	9	2
Итого 2 смена			24	25	161	753	0	31	9	0	167	344	119	9
Обед-2 (второе блюдо)														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
203,01	Макароны отварные	150	4	7	26	148					28	126	23	2
292	Курица тушеная с овощами	50/50	9	10	24	335		2			12	14	8	
10 009,02	Компот из кураги	200	1		23	95		2			34	22	18	1
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-2			18	18	95	656	0	9	0	0	103	283	84	5

Приложение к СанПиН 2.4.3590-20

Комплексный обед														
2 017,01	Суп рыбный с пшеном	200	3	6	15	125		4	9		59	35	26	1
203,01	Макароны отварные	150	4	7	26	148					28	126	23	2
292	Курица тушенная с овощами	50/50	9	10	24	335		2			12	14	8	
71	Огурцы свежие порционно	25			1	7		5			12	21	7	
10 009,02	Компот из кураги	200	1		23	95		2			34	22	18	1
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	4	36	142					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			25	27	125	852	0	13	9	0	169	344	119	6
Обед-1 (первое блюдо)														
2 017,01	Суп рыбный с пшеном	200	3	6	15	125		4	9		59	35	26	1
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
10 009,02	Компот из кураги	200	1		23	95		2			34	22	18	1
Итого за Обед-1			8	7	59	291	0	6	9	0	110	157	72	4
Итого за день			112	115	575	3587	0	69	79	0	1026	1885	673	32
ООО "Лавница"														

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
Рацион: Школьное меню 2025-2026

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний
Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
5-11 классы 1 смена														
8525	Каша "Дружба"	200	11,00	10,00	27,00	277		1	20		139	203	53	1
6	Батон с колбасой пк	50/20	8	9	23	198		14			21	100	28	2
377,1	Чай с лимоном	200			20	66		6	20		201	331	177	33
Итого за Завтрак 5-11 классы			19	19	70	541	0	21	40	0	361	634	258	36
1-4 классы 1 смена в том числе ОБЗ и дети моб родителей														
8525	Каша "Дружба"	230	11,00	10,00	27,00	218		1	20		139	203	53	1
6	Батон с колбасой пк	50/20	8	9	23	198		14			21	100	28	2
8218,00	Чай с лимоном	200			20	73		10			16	11	9	2
Итого 1 смена			19	19	70	489	0	25	20	0	176	314	90	5
1-4 классы 2 смена в том числе ОБЗ и дети моб родителей (+ полдник выпечка)														
ТТК	Суп из овощей с фасол с курицей	200	2	21	49	354		15			30	51	18	1
364	Печень по строгановски в соусе	50/50	9	2	9	82		20	4925		18	199	14	4
457	Гречка отварная	150	5	2	14	85					17	151	100	3
10004	Компот из ягод	200	0		8	29		13			7	13	10	
13001	Хлеб пшеничный	30	4	1	21	99								
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	77					24	126	37	2
ттк	Выпечка	100	1	1	15	171		10			16	11	9	2
Итого 2 смена			25	28	131	897	0	58	4925	0	112	551	188	12
Обед-2 (второе блюдо)														
71	Помидоры свежие	50	1		2	15		13			7	13	10	
457	Гречка отварная	150	5	2	14	154					17	151	100	3
364	Печень по строгановски в соусе	50/50	9	2	9	385		20	4925		18	199	14	4
377,1	Чай с лимоном	200			20	66		6	20		201	331	177	33
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-2			19	5	66	691	0	39	4945	0	260	794	329	42

Комплексный обед														
ТТК	Суп из овощей с фасол с курицей	200	2	21	49	68		15			30	51	18	1
71	Помидоры свежие	25	1		2	15		13			7	13	10	
364	Печень по строгановски в соусе	50/50	9	2	9	385		20	4925		18	199	14	4
457	Гречка отварная	150	5	2	14	154					17	151	100	3
611	Сдоба обыкновенная	80	6	5	37	193					17	71	25	1
377,1	Чай с лимоном	200			20	66		6	20		201	331	177	33
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	4	36	142					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			31	34	167	1023	0	54	4945	0	314	942	381	44
Обед-1 (первое блюдо)														
ТТК	Суп из овощей с фасол с курицей	200	2	21	49	68		15			30	51	18	1
377,1	Чай с лимоном	200			20	66		6	20		201	331	177	33
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	3	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-1			6	24	90	205	0	21	20	0	248	482	223	36
Итого за день			119	129	594	3846	0	218	14895	0	1471	3717	1469	175

ООО "Лагвица"

Приложение к СанПиН 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню 2025-2026

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2														
Возраст: 7-11														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
5-11 классы 1 смена														
174,02	Каша ячневая	200	2	2	10	70		1	14		98	65	11	
3,01	Батон с сыром	50/20	5	3	20	114					17	100	28	2
10 004	Компот из плодов	200			7	27		36			13	6	7	
Итого за Завтрак 5-11 классы			7	5	37	211	0	37	14	0	128	171	46	2
1-4 классы 1 смена в том числе ОВЗ и дети моб родителей (+ полдник сок)														
260,1	Макароны с гуляшом	270	14,00	18,00	30,00	305,00		24	18		30	85	35	1
376	Чай с сахаром	200	0	0	19	69		19			24	14	7	
13 001	Хлеб пшеничный	30	4	1	21	99					17	100	28	2
Итого 1 смена			18	19	70	473	0	43	18	0	71	199	70	3
1-4 классы 2 смена в том числе и дети моб родителей														
119	Суп гороховый с курицей	200	5,00	5	12	113		3	30		42	75	31	2
259	Жаркое с мясом	200	8	13,00	35,00	271		24	18		30	85	35	1
45	Салат из капусты с маслом	60	1	5	4	65		19			24	14	7	
381,01	Кофейный напиток	200	2		20	80		9			3	1	2	
13 001	Хлеб пшеничный	30	4	1	21	99					17	100	28	2
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	77								
тТК	Сок	200	1		2	146		10			8	28	42	1
Итого 2 смена			25	25	109	851	0	65	48	0	124	303	145	6
Обед-2 (второе блюдо)														
259	Жаркое с мясом	200	8	13,00	35,00	341		24	18		30	85	35	1
45	Салат из капусты с маслом	50	1	5	4	65		19			24	14	7	
10 004	Компот из плодов	200			7	27		36			13	6	7	

