



Примерное диетическое меню для организации питания обучающихся 5-11 классов (зима 2026 г.)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
49	Салат «Витаминный»	80	0,98	3,66	10,84	58,59
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")	55/40	9,97	11,68	12,99	138,81
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	170	5,80	5,01	37,05	216,72
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	590	20,60	20,99	93,31	565,18
	Обед					
25	Салат «Степной»	60	0,84	3,70	4,38	52,69
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зеленью(б/к капуста, картофель, лук репч.,морковь, мясо кур,зел.горошек конс., раст. масло, укроп зелень, сметана 15%, йодир. соль, лавр лист)	250/15/10/1	7,44	13,42	19,81	176,32
265	Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)	40/190	16,84	13,13	48,17	381,28
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)	200	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный / Сыр порционнно	15/15/10	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	801	27,98	30,64	111,07	780,04
	Всего:	1391	48,58	51,63	204,38	1345,22
	2 день					
	Завтрак					
174	Каша вязкая молочная из риса со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	190/10	12,04	15,28	35,91	212,47
377	Чай с лимоном с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	62,99
ПР	Батон нарезной / Сыр (порциями)	50/20	7,02	3,53	27,66	172,42
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	585	19,62	19,24	83,59	494,88
	Обед					
21	Салат из соленого огурца с репчатым луком	65	0,51	3,06	1,56	36,98
104/105	Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками (картофель п/ф., морк., лук репч.,томат. пюре, масло раст., укроп зелень, лавр лист, йодир. соль, мясо кур, лук репчат., яйцо куриное, йодир.соль)	250/20/1	8,16	7,82	28,89	298,10

295/331	Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметанным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол,сметана 15%,томат.пюре,мука пшеничная))	60/40	9,29	11,22	10,55	180,81
312	Картофельное пюре (картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,30	0,70	22,55	114,00
	Итого:	836	25,74	28,66	105,59	862,00
	Всего:	1421	45,36	47,90	189,18	1 356,88
	3 день					
	Завтрак					
293/330	Цыплята жареные порциями с соусом сметанным (цыплята порц., сметана 15%, мука пшенич.,йодир.соль)	70/30	10,35	13,33	15,01	251,67
317/330	Овощи в соусе сметанном	140/50	3,24	8,80	36,20	240,35
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)	220	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,30	0,70	22,55	114,00
	Итого:	550	17,89	22,83	93,72	685,82
	Обед					
184/190	Борщ "Украинский" с пампушками на бульоне из мяса цыплят со сметаной, зеленью (б/к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч., мясо птицы, томат.пюре, сметана 15 %, зелень, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука пшенич., чеснок, яйцо курин.)	250/20/15/10/1	8,29	11,42	23,26	242,23
267/331	Шницель из свинины с соусом сметанным с томатом (мясо свинины,хлеб пшеничный,лук репчатый,соль йодированная,масло растительное,сметана 15%,томатное пюре)	60/30	9,75	7,09	22,87	142,46
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	190	9,04	8,13	22,85	272,40
ПР	Витаминный напиток «Витошка»	200	0,00	0,00	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	Итого:	846	31,34	27,39	112,33	854,46
	Всего:	1396	49,23	50,22	206,05	1540,28
	4 день					
	Завтрак					
305	Каша «Янтарная» с яблоками	190/10	11,02	11,27	38,07	273,69
ПР/ПР	Блинчики французские со сгущенным молоком(мука пшен,сахар,мол.сыворотка,растит.масло,меланж,сгущ.молоко,соль йодир.,лим.кислота,разрыхлитель)	70/15	7,96	6,86	29,89	161,05
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	80	0,40	0,40	9,80	47,00
377	Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина) (чай черный, сахар, черноплодн.рябина)	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Батон нарезной (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	50	4,80	0,72	27,66	136,32
	Итого:	630	24,28	19,28	120,42	678,67
	Обед					

55	Салат из свеклы отварной с солеными огурцами и зел.горошком	70	0,86	3,66	4,01	50,87
113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят, зеленью (лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репч., масло растит., мясо кур., укроп зелень, йод. соль)	250/15/1	9,52	6,31	30,22	280,27
279/540	Тефтели из цыплят с соусом красным основным	60/40	8,37	9,86	9,95	189,44
305/136	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)	150	3,55	7,36	29,82	155,18
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	Итого:	801	26,66	27,97	112,36	853,79
	Всего:	1431	50,94	47,25	232,78	1 532,46
	5 день					
	Завтрак					
67	Винегрет овощной с зел.горошком	70	0,87	6,10	5,59	54,36
251	Свинина тушеная с томатом и луком (мякоть свинины,лук репчатый,томатн.паста,масло растит.,йодирован.соль)	50/40	13,87	7,83	23,60	166,34
312	Картофельное пюре (картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
378	Чай с молоком с сахаром (чай черный, молоко, сахар)	220/15	1,55	1,63	17,35	90,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,30	0,70	22,55	114,00
	Итого:	595	23,87	21,86	91,15	577,55
	Обед					
62	Салат из моркови с чесноком	70	0,69	6,05	12,16	72,45
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из мяса цыплят, сметаной, зеленью (картофель п/ф., крупа перловая, огурцы.консервир., морк., лук репч., мясо кур., сметана 15 %, укроп зелень, йодир. соль)	250/15/10/1	8,06	10,24	27,81	275,18
321	Капуста тушеная с мясными изделиями	180/25	12,75	10,89	28,42	281,18
377	Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	205/15	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	Итого:	831	25,89	27,95	111,94	828,18
	Всего:	1426	49,76	49,81	203,09	1405,73
	6 день					
	Завтрак					
55	Салат из свеклы отварной с солеными огурцами и зел.горошком	30	0,86	3,66	4,01	50,87
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом	65/40	10,05	8,71	15,10	111,95
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	170	5,80	8,01	37,05	216,72
377	Чай с апельсином с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	62,99
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	80	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	15/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	630	20,13	21,20	94,93	579,48
	Обед					
49	Салат «Витаминный»	70	0,98	3,66	10,84	58,59

102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зелению (св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, укроп зелень, йодир. соль)	250/15/1	10,00	9,06	23,39	236,51
265	Плов из цыплят	40/190	13,84	11,13	45,17	381,28
377	Чай с лимоном с сахаром (чай черный, сахар, лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,30	0,70	22,55	114,00
	Итого:	831	29,28	24,58	112,17	853,37
	Всего:	1461	49,41	45,78	211,19	1432,85
	7 день					
	Застрак					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена со сливочным маслом (крупа рисовая, крупа пшено, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	190/10	5,05	11,32	29,65	241,34
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное, молоко сгущенное)	50/35	11,21	8,87	20,34	202,37
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Батон нарезной (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	50	4,80	0,72	27,66	136,32
	Итого:	550	21,16	20,94	87,66	620,69
	Обед					
108/109	Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зелению (картофель, морковь, лук репч., мясо кур., пшен. мука, яйцо кур., раст. масло, укроп зелень, йодир. соль)	250/15/1	9,18	8,61	27,94	206,44
98.06/331	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметаным с томатом (филе цыпленка, филе минтая, морковь, лук репч., хлеб пшен., раст. масло, сметана 15%, томатное пюре, мука пшен.)	60/40	9,66	10,60	13,43	163,42
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло сливочное)	180	4,04	8,13	21,85	228,40
389	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
ПР	Итого:	806	27,34	28,35	114,17	827,63
	Всего:	1356	48,50	49,29	201,83	1448,32
	8 день					
	Застрак					
25	Салат «Степной»	60	0,84	3,70	4,38	52,69
251	Грудка куриная (филе) тушеная с томатом и луком	50/40	10,98	8,74	20,46	109,54
251	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)	180	3,55	6,68	26,82	155,18
305/136	Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00
377	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,30	0,70	22,55	114,00
ПР	Итого:	595	19,80	19,84	89,41	493,41
	Обед					
21	Салат из соленого огурца с репчатым луком	60	0,51	3,06	1,56	36,98

106	Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)	250/15/1	4,18	3,61	21,94	206,44
284/331	Запеканка картофельная с мясом	60/180/50	18,97	20,63	53,22	368,58
317/330	Чай с апельсином с сахаром (чай черный, сахар, лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	62,99
377	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
ПР	Итого:	891	28,08	28,08	115,29	812,36
	Всего:	1486	47,88	47,92	204,70	1 305,77
	9 день					
	Завтрак					
298/331	Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят, сметана 15%, томат пюре, сыр, соль йод., масло раст., хлеб пшеничный)	60/40	7,92	10,79	17,38	193,33
200	Пюре из бобовых (гороха) и картофеля	180	10,41	7,71	27,27	220,48
302	Витаминный напиток «Витошка»	220	0,00	0,00	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,30	0,70	22,55	114,00
ПР	Итого:	550	22,63	19,20	82,20	587,81
	Обед					
ПР	Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят, со сметаной и зеленью (б/к капуста, карт., томат.пюре, морк., лук репч., крупа пшено, мясо кур., сметана 15%, масло растит., зелень, йодир.соль)	250/15/10/1	7,85	11,62	29,87	218,32
293/330	Цыплята порциями с соусом сметанным (цыплята порц., сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)	60/40	9,40	10,64	12,95	222,00
279/540	Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	180	5,80	5,01	37,05	216,72
309	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
376	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
ПР	Итого:	831	27,41	28,05	118,23	835,07
	Всего:	1381	50,04	47,25	200,43	1 422,88
	10 день					
	Завтрак					
295/331	Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметанным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол, сметана 15%, томат.пюре, мука пшеничная)	60/30	10,92	12,85	15,67	196,57
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло сливочное)	200	9,04	8,13	30,85	232,40
349	Компот из смеси сухофруктов	210	0,20	0,26	19,98	79,87
377	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,30	0,70	22,55	114,00
ПР	Итого:	550	24,46	21,94	89,05	622,84
	Обед					
67	Винегрет овощной с зел.горошком	60,00	0,87	6,10	5,59	54,36

	Суп картофельный с пельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп, зелень,пельмени)	250/1	7,23	5,12	22,30	180,75
260	Гуляш из свинины	45/50	7,92	10,79	17,38	193,33
312	Картофельное пюре (картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)	165	3,28	5,60	22,06	211,00
	Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина) (чай черный, сахар, черноплodн.рябина)	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
377	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,30	0,70	22,55	114,00
Итого:		846	23,70	28,34	104,88	814,05
Всего:		1396	48,16	50,28	193,93	1 249,25
Всего за 10 дней:		14145	487,86	487,33	2047,56	14039,64
В среднем за 1 день		1414	487,8	487,3	204,75	1403,96

	Суп картофельный с пельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп, зелень,пельмени)	250/1	7,23	5,12	22,30	180,75
260	Гуляш из свинины	45/50	7,92	10,79	17,38	193,33
312	Картофельное пюре (картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)	165	3,28	5,60	22,06	211,00
	Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина) (чай черный, сахар, черноплodн.рябина)	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
377	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	4,30	0,70	22,55	114,00
Итого:		846	23,70	28,34	104,88	814,05
Всего:		1396	48,16	50,28	193,93	1 249,25
Всего за 10 дней:		14145	487,86	487,33	2047,56	14039,64
В среднем за 1 день		1414	487,8	487,3	204,75	1403,96