

"СОГЛАСОВАНО"

МБОУ СОШ г. Ладушкин



"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "ШКОЛЬНОЕ



Меню основного организованного питания

учащихся средних образовательный учреждений г. Калининграда и Калининградской области

возрастная категория от 12 лет

2025 г.

Возрастная градация : 12 лет; 50-60 % от суточного рациона

Наименование блюд	№ рецепту	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	Глиеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
01 день понедельник (1 неделя)																

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,74	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,3	123,095	177,453	47,794	0,772					
2	Булочка с маслом и сыром 1/30/5/20	1273	55	7,21	8,965	15,67	172,205	0,13	0,14	0,062	0,187	201,238	121,539	23,32	1,09					
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72					
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114					
5	Фрукты свежие по сезону (V) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25					
Итого:			575	15,614	17,552	87,028	568,532	0,35	37,03	0,117	0,732	429,293	370,914	100,354	3,946					

Обед

1	Салат из моркови с кукурузой 1/100	1824	100	1,336	4,068	7,528	72,068	0,047	4,56	1,44	2,048	30,46	48,295	30,145	0,524					
2	Суп с рисом и томатом на бульоне 1/250	1275	250	5,539	8,11	21,747	182,139	0,118	8,943	0,007	2,513	36,78	90,905	34,673	1,212					
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/100	1815	100	14,19	19,682	16,216	298,761	0,405	1,02	0,032	3,711	16,927	98,068	15,58	0,997					
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,15	71,987	13,064	1,329					
5	Кисель фруктов-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,62	0,033					
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9					
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72					
Итого:			850	31,812	37,697	150,004	1 066,54	0,827	14,523	1,505	10,493	121,523	348,086	114,682	5,716					
Всего:				63,623	75,394	300,008	2133,07	1,654	29,046	3,009	20,985	243,047	696,172	229,364	11,431					

02 день, вторник (1 неделя)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,09	7,124	88,298	0,058	4,8	1,92	3,024	29,615	53,55	36,7	0,703					
2	Жаркое по-домашнему с мясом 1/230	1728	230	23,266	30,021	41,875	530,753	0,872	48,509	0,448	5,287	55,569	279,234	79,985	3,44					

1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100, подгариновка из сырых овощей 1/30	1825	130	14,42	21,403	18,653	324,922	0,464	8,873	0,152	4,267	26,402	99,318	26,741	1,653
2	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,15	71,987	13,064	1,329
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0		12,528	4,95	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164			0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
Итого:			550	25,221	27,271	109,659	784,958	0,763	8,933	0,177	6,065	62,13	176,307	60,869	4,961

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	462	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,12	0,311	3,66	23,086	42,956	19,488	0,869
2	Шли из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Плов с курицей 1/250	1443	250	21,13	20,88	52,47	482,32	0,28	4,17	0,4	5,15	56,625	340,629	140,6	2,597
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,8		0,108	11,7	3,605	3,33	0,133
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
Итого:			840	31,282	38,301	117,248	938,831	0,589	45,158	0,926	12,16	159,116	495,471	217,453	7,177
Всего:				62,564	76,602	234,496	1877,66	1,178	90,316	1,852	24,32	318,233	990,942	434,906	14,355

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

1	Запеканка из творога с кисельным ягодным соусом 1/150/50	1755	200	24,442	17,658	54,786	475,834	3,213	1,901	0,082	2,756	227,611	314,029	35,965	1,002
2	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
4	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			555	28,257	18,294	104,927	697,38	3,473	38,961	0,082	3,061	267,202	337,143	72,729	4,622

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,6	0,34	1,903	45,05	33,47	18,755	0,604
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,54	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Тфтегия мясная в соусе 1/100	1323	100	14,037	17,158	13,681	265,298	0,448	1,461	0,032	2,237	19,933	125,387	24,657	1,136
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,13	1,537
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,8		0,036	10,98	1,985	3,33	0,439
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			850	31,362	35,82	103,562	862,079	1,037	81,876	0,61	7,437	193,147	428,775	148,357	7,644
Всего:				62,723	71,64	207,124	1724,16	2,074	163,753	1,22	14,875	386,295	857,55	296,714	15,289

06 день понедельник (2 неделя)

Завтрак

2	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205		0,095	0,063	0,065	20,5	1,8	
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	25	17	11	1,25	
Итого:			550	21,328	26,178	59,723	559,804	0,332	38,595	1,218	6,672	349,818	369,862	81,94	5,649

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/100	1682	100	1,423	8,087	8,348	111,864	0,019	9,486		3,615	38,778	41,54	21,089	1,357
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/250	1702	250	21,874	21,767	36,637	429,944	0,313	44,563	0,4	4,86	51,135	261,226	117,33	3,177
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6	7,2	2,52
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
Итого:			840	32,02	39,143	106,695	907,145	0,618	84,737	0,615	11,734	170,218	423,647	199,654	10,633
Всего:				64,039	78,286	213,391	1814,29	1,237	169,474	1,23	23,469	340,437	847,294	399,308	21,266

09 день четверг (2 недели)

Завтрак

1	Биточек мясной запеченный в соусе 1/100 с подпарировкой из свежей капусты 1/30	1780	130	14,473	21,403	18,497	324,508	0,463	13,898	0,032	4,249	29,084	97,091	25,014	1,591
2	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,15	71,987	13,064	1,329
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0		12,528	4,95	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164			0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
Итого:			550	25,274	27,271	109,504	784,545	0,762	13,958	0,058	6,047	64,812	174,08	59,143	4,9

Обед

1	Овощной с картофелем 1/100	353	100	1,617	6,187	9,545	100,328	0,078	12,341	0,412	2,81	21,765	51,328	22,169	0,796
2	Суп с рисом и томатом на бульоне 1/250	1275	250	5,539	8,11	21,747	182,139	0,118	8,943	0,007	2,513	36,78	90,905	34,673	1,212
3	Каша гречневая с курицей 1/250	1115	250	25,049	21,972	46,094	482,318	0,336	4,063	0,4	8,806	43,818	322,864	193,785	5,476
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,8		0,108	11,7	3,605	3,33	0,133
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
Итого:			840	35,949	36,869	123,904	971,234	0,727	27,146	0,819	14,984	124	526,941	283,356	10,047
Всего:				71,898	73,738	247,808	1942,47	1,453	54,293	1,638	29,968	248,001	1053,88	566,713	20,094

10 день пятница (2 недели)

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,15	69,38	556,57	0,137	0,45	0,197	1,33	173,118	282,4	32,082	1,57
2	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	1,875

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,6	0,34	1,903	45,05	33,47	18,755	0,604
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,5	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Мясо курицы тушеное в соусе 1/100	1255	100	17,638	13,436	2,86	202,916	0,058	1,999	0,1	1,306	14,832	127,226	63,404	1,106
4	Капша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0	0,036	0		9,947	2,972	3,308	0,338
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
Итого:			850	35,161	32,764	101,522	841,605	0,546	55,203	0,68	10,46	160,602	448,519	260,234	9,446
Всего:				70,321	65,528	203,044	1683,21	1,092	110,406	1,36	20,92	321,205	897,039	520,467	18,892

13 день среда (3 недели)

Завтрак															
1	Омлет с кукурузой 1/200/30	17	230	16,86	20,644	5,738	276,188	0,09	1,882	0,307	5,04	128,56	274,801	23,9	3,092
2	Хлеб пшеничный 1/60	-/-	60	3,6	0,6	31,2	144,6	0,246			0,114	0,075	0,077	24,6	2,16
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			590	22,924	22,856	65,417	559,064	0,371	37,667	0,321	5,361	233,571	346,776	69,54	6,616

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,48	6,084	7,53	90,796	0,033	26	0,4	2,8	39,455	36,025	20,56	0,846
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,85	43,263	85,812	27,945	1,359
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767	100	13,141	11,126	25,024	252,8	0,101	1,08	0,027	3,807	35,544	174,584	35,913	1,406
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,13	1,537
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6	7,2	2,52
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
Итого:			850	26,878	32,345	119,693	877,387	0,583	74,006	0,68	10,196	194,078	468,512	152,348	9,287
Всего:				53,755	64,689	239,386	1754,77	1,166	148,012	1,36	20,393	388,157	937,024	304,696	18,575

14 день четверг (3 недели)

Завтрак															
1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100, подфарнировка из свежей капусты 1/30	1772	130	14,45	21,403	18,502	324,436	0,464	12,098	0,122	4,262	28,094	98,171	25,994	1,596
2	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,15	71,987	13,064	1,329
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0		12,528	4,95	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164			0,076	0,05	0,052	16,4	1,44

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3 Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,598	13,447	2,911	203,054	0,059	1,751		1,312	12,15	125,972	62,73	1,116
4 Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,15	71,987	13,064	1,329
5 Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,62	0,033
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
7 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
Итого:		850	34,947	34,056	125,304	947,511	0,416	56,819	0,64	8,827	146,729	322,857	142,209	6,093
Всего:			59,591	60,158	293,74	1 954,75	0,984	130,468	1,048	13,197	635,422	730,171	275,963	15,158
17 день вторник (4 недели)														

Завтрак														
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1 Котлета мясная запеченная в соусе 1/100, подгарнировка из свежей капусты 1/30	1772	130	14,45	21,403	18,502	324,436	0,464	12,098	0,122	4,262	28,094	98,171	25,994	1,596
2 Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
3 Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0		12,528	4,95	4,664	0,539
4 Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164			0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
Итого:		550	25,223	27,976	97,271	741,765	0,9	12,158	0,148	8,591	67,078	294,156	174,74	7,862

Обед														
------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1 Салат Осенний 1/100	665	100	1,181	6,056	7,821	90,519	0,055	6,672	1,2	2,925	28,492	42,249	26,946	0,889
2 Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1587	250	5,647	8,077	16,731	162,202	0,08	9,053	0,207	2,65	33,218	46,268	18,86	1,036
3 Рагу овощное с мясом 1/250	1731	250	20,607	26,483	30,376	442,285	0,699	56,803	0,6	4,852	79,053	223,404	67,253	2,879
4 Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0	0,036	0		9,947	2,972	3,308	0,338
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
6 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
Итого:		840	31,252	41,235	100,913	899,775	1,017	72,563	2,008	11,173	160,646	373,131	145,767	7,572
Всего:			62,503	82,469	201,826	1799,55	2,034	145,127	4,015	22,347	321,294	746,263	291,534	15,144
18 день среда (4 недели)														

Завтрак														
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1 Омлет с кукурузой 1/200/30	17	230	16,86	20,644	5,738	276,188	0,09	1,882	0,307	5,04	128,56	274,801	23,9	3,092
2 Хлеб пшеничный 1/60	-/-	60	3,6	0,6	31,2	144,6	0,246			0,114	0,075	0,077	24,6	2,16
3 Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:		590	22,924	22,856	65,417	559,064	0,371	37,667	0,321	5,361	233,571	346,776	69,54	6,616

Обед														
------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1 Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,6	0,34	1,903	45,05	33,47	18,755	0,604
--	------	-----	-------	-------	-------	--------	-------	------	------	-------	-------	-------	--------	-------

1	Салат из свежесы с маслом 1/100	1682	100	1,423	8,087	8,348	111,864	0,019	9,486		3,615	38,778	41,54	21,089	1,357
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/250	1728	250	20,774	26,805	37,388	473,887	0,779	43,312	0,4	4,721	49,615	249,316	71,415	3,072
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,8		0,036	10,98	1,985	3,33	0,439
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
Итого:			840	30,991	44,181	102,55	931,79	1,054	83,666	0,615	11,613	167,078	401,122	149,869	8,446
Всего:				61,982	88,362	205,101	1863,58	2,108	167,332	1,23	23,227	334,157	802,244	299,738	16,893