



Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 12

И.П.Ачикалова

2025 год

ПРИМЕРНОЕ
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ МБОУ
СОШ № 12
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2025-2026
УЧЕБНОГО ГОДА 7-11 лет, 2 смена

Составил:

Заведующий столовой

Е.Л. Семенова

[illegible][illegible]

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ОВЗ 7-11 2 смена

<u>Понедельник</u>	<u>Вторник</u>	<u>Среда</u>	<u>Четверг</u>	<u>Пятница</u>
Обед 2	Обед 2	Обед 2	Обед 2	Обед 2
Перец сладкий	Икра кабачковая	Овощи натуральные	Икра морковная	Зеленый горошек
Суп из овощей	Суп картофельный с горохом	Рассольник "Ленинградский"	Суп с рыбными консервами	Борщ с капустой и картофелем
Гуляш из говядины	Кнели из кур	Плов из отварной птицы	Макаронник с мясом	Птица запеченая
Каша гречневая рассыпчатая	Каша "Булгур"	Компот "Вкус лета"	Компот из свежих яблок	Рис припущенный
Компот из кураги	Сок мультифруктовый	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Компот из смородины
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			Хлеб ржаной
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Булочка с кунжутом	Печенье "К чаю"	Булочка с маком	Вафли "Артек"	Булочка домашняя
Сок апельсиновый	Молоко питьевое	Йогурт	Сок абрикосовый	Сок яблочный
	Бананы свежие	Яблоки свежие		Яблоки свежие

День: 1 Понедельник

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

1- день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	2 обед с 14-00 - 15-50					
№ 4	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6
	Капуста	50,4				
	Морковь	6				
	Масло растительное	6				
	Сахар	3				
	Лимонная к-та	0,1				
	Соль	0,25				
№131	Свекольник	200	1,73	3,56	9,6	77,60
	Свекла	51				
	Морковь	8				
	Лук	9				
	Картофель	34,4				
	Масло растительное	4				
	Сахар	2				
	Томат	1,3				
	Сметана	8				
	Соль	0,5				
№1	Котлеты домашние	90	10,26	20,1	15,6	285,5
	Мясо говядина	39,5				
	Окорок свиной	24,9				
	Лук	2,1				
	Сухари	4,4				
	Яйца	1,1				
	Хлеб пшеничный	14,2				
	Соль	1,5				
	Масло растительное	4,5				
№291	Макароны отварные	150	5,6	0,67	29,04	144,9
	Макаронные изделия	51				
	Масло сливочное	6,8				
	Соль	2				
№512	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	20,1	81
	Смесь сухофруктов	20				
	Сахар	15				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО	770	23,87	31,15	109,8	816,8
	Полдник 16-25					
№518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92
№543	Булочка со сгущенным молоком	100	5,83	6,16	35	318,33
	Мука пшеничная	45,8				
	Сахар	3,3				

Масло сливочное	5				
Яйца	5				
Соль	1				
Дрожжи	1,5				
Молоко сгущеное	40				
итого:	300	6,83	6,36	35,20	410,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1070	30,70	37,51	145,00	1227,13

День: 2 Вторник

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

2- день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	2 обед с 14-00 - 15-50					
№ 106	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4
	Помидор свежий	60				
№144	Суп картофельный с горохом	200	1,84	3,4	12,09	86,4
	Горох	16				
	Картофель	50				
	Морковь	8				
	Лук	8				
	Масло растительное	4				
	Соль	0,5				
№412	Биточки из кур припущенные	90	13,5	9,63	8,3	169,5
	Филе бедра	66,8				
	Хлеб пшеничный	16,7				
	Молоко	23				
	Соль	0,2				
№414	Рис отварной	150	3,69	6	33,81	204
	Рис	54				
	Масло сливочное	6,7				
	Соль	0,3				
№ 511	Компот из клубники	200	0,3	0,1	17,2	71
	Клубника	20				
	Сахар	15				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО	770	11,51	10,38	95,08	522,00
	Полдник 16-25					
№112	Апельсин	180	1,62	0,36	14,58	77,4
№518	Сок мультифруктовый	200	0,5	0	0	55
№ 588	Печенье сахарное	100	1,8	6	24	156
	ИТОГО	480	3,92	6,36	38,58	288,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1335	15,43	16,74	133,66	810,40

День: 3 Среда

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

3-день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Обед 2 14--15-50					
№53	Икра свекольная	60	1,38	3,3	7,08	63,6
	Свекла	46				
	Томат	8,4				
	Лук	10,56				
	Масло растительное	3,6				
	Сахар	0,72				
	Соль	0,25				
№147	Суп картофельный с вермишелью	200	2,16	2,28	15,06	89
	Макаронные изделия	8				
	Картофель	60				
	Морковь	8				
	Лук	8				
	Масло сливочное	2				
	Приправа	0,02				
	Соль	0,5				
№407	Рагу из птицы	250	19,71	20,56	22,71	353,75
	Филе бедра	102				
	Масло растительное	8,5				
	Картофель	114,2				
	Морковь	24,2				
	Томат	4,25				
	Лук	17,1				
	Мука	1,9				
	Соль	2				
№511	Компот из облепихи	200	0,30	0,10	17,2	71
	Облепиха	20				
	Сахар	15				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО	780	28,57	27	91,75	723,55
	Полдник 16-25					
№517	Йогурт	200	10	6,4	17	174
№564	Булочка домашняя	100	7,5	13	60,33	388
	Мука пшеничная	68,3				
	Сахар	15				
	Масло растительное	15				
	Дрожжи	1,7				
	Яйцо	2				
№112	Бананы свежие	150	2,25	0,75	31,5	144
	ИТОГО	450	19,75	20,15	108,83	706
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1230,00	48,32	47,15	200,58	1429,55

День: 4 Четверг

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

4-день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Обед 2 с 14-00- 15-50					
№106	Огурец свежий	60	0,5	0,12	2,28	8,4
№154	Суп крестьянский с крупой	200	1,69	4,08	11,64	90,00
	Капуста	24				
	Картофель	20				
	Крупа ячневая	4				
	Морковь	8				
	Лук	8				
	Масло растительное	4				
	Соль	0,5				
	Приправа	0,02				
	Зелень	0,2				
	Сметана	8				
№395	Сосиска отварная	90	9,36	18,81	0	207,00
	Сосиски	80				
№291	Макароны отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9
	Макаронны	52				
	Масло сливочное	6,8				
	Соль	0,3				
№518	Сок абрикосовый	200	0,1	0,2	0,2	92
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО	770	22,32	24,64	72,86	688,5
	Полдник 16-25					
№112	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
№543	Пирожок с повидлом	100	5,83	6,16	35	218
	Мука пшеничная	45,8				
	Сахар	3,3				
	Масло сливочное	5				
	Яйцо	5				
	Соль	1				
	Дрожжи	1,5				
	Повидло	40				
№515	Молоко питьевое	200	5,8	5	9,6	106
	ИТОГО	450	12,23	11,76	59,3	394,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1220,00	34,55	36,40	132,16	1083,00

День: 5 Пятница

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

5-день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Обед 2 с 14-00- 15-50					
№2	Салат из витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,8
	Капуста	24				
	Яблоки	12				
	Морковь	15,6				
	Сахар	3				
	Масло растительное	6				
	Лимонная к-та	0,1				
	Соль	0,2				
№142	Щи из свежей капусты	200	0,2	3,97	6,2	66
	Капуста	40				
	Картофель	24				
	Морковь	10				
	Лук	8				
	Масло растительное	4				
	Сметана	8				
	Томат	4				
	Соль	0,5				
№334	Кнели из горбуши	90	12,15	1,26	4,95	80,10
	Горбуша	72				
	Молоко	27				
	Яйцо	2,4				
	Хлеб пшеничный	8,1				
	Соль	0,2				
№427	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,3	18,75	150,00
	Картофель	133,5				
	Молоко	45				
	Масло растительное	4,5				
	Мука	7,5				
	Соль	0,2				
№ 507	Компот "Вкус лета"	200	0,50	0,20	23,1	96
	Ягодная смесь	20				
	Сахар	15				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО	770	23,18	18,55	89,06	621,1
	Полдник 16-25					
№1	Вафля	100	1,8	6	24	156,00
№518	Сок абрикосовый	200	0,1	0	0	110,00
	ИТОГО	300	1,90	6,00	24	266,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1070	25,08	24,55	113,06	887,10

День: 6 Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

6-й день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Обед 2 14-00- 15-50					
№ 106	Перец сладкий	60	0,66	0,12	2,28	14,4
№143	Суп из овощей	200	2,93	3,52	12,21	92,40
	Картофель	30				
	Морковь	8				
	Лук	8				
	Зеленый горошек	16				
	Масло растительное	4				
	Соль	0,5				
	Приправа	0,5				
	Сметана	8				
	Капуста	30				
№368	Гуляш из говядины	100	14,7	16,13	3,7	218
	Мясо говядины	80,7				
	Морковь	11,3				
	Лук	10,7				
	Масло сливочное	6,7				
	Томат	3				
	Мука	2,7				
	Соль	1				
№237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81
	Гречка	69				
	Масло сливочное	6,75				
	Соль	1				
№512	Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81
	Курага	20				
	Сахар	15				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО	780	32,34	25,96	112,99	815,81
	Полдник 16-25					
№581	Булочка с кунжутом	100	8,8	0,5	16,9	385,00
	Мука пшеничная	50				
	Сахар	12,5				
	Масло сливочное	5				
	Яйцо	3				
	Соль	0,5				
	Дрожжи	4				
	Кунжут	5				
№518	Сок абрикосовый	200	0,5	0	0	55
	ИТОГО	300	9,30	0,50	16,9	440,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1080	41,64	26,46	129,89	1255,81

День: 7 Вторник

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

7-день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Обед 2 14-00- 15-50					
№115	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4
№144	Суп картофельный с горохом	200	1,84	3,4	12,09	86,4
	Горох	16				
	Картофель	50				
	Морковь	8				
	Лук	8				
	Масло растительное	4				
	Соль	0,5				
№411	Кнели из кур	90	15,55	15,75	6,57	230,00
	Филе бедра кур	67,9				
	Рис	6,7				
	Масло сливочное	2,9				
	Соль	1				
№243	Каша "Булгур" рассыпчатая	150	6,49	6,96	38,52	242,7
	Крупа "Булгур"	60				
	Масло сливочное	7,5				
	Соль	0,3				
№518	Сок мультифруктовый	200	0,1	0,2	0,2	92
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО	770	30,14	32,41	91,7	868,7
	Полдник 16-25					
№ 588	Печенье сахарное	100	1,8	6	24	156
№112	Бананы свежие	150	2,25	0,75	31,5	144
№515	Молоко питьевое	200	5,8	5	9,6	106
	ИТОГО	450	9,85	11,75	65,1	406,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1220	39,99	44,16	156,8	1274,70

День: 8 Среда

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

8-й день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Обед 2 с 14-00 до 15-50					
№106	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4
	Перец сладкий	30				
	Помидоры свежие	30				
№134	Рассольник "Ленинградский"	200	1,64	4,2	13	97
	Картофель	60				
	Крпа перловая	4				
	Морковь	8				
	Лук	4				
	Огурцы соленые	12				
	Масло растительное	4				
	Соль	0,5				
	Специи	0,02				
	Зелень	0,2				
	Сметана	8				
№406	Плов из отварной птицы	250	20	19,87	47,37	448,75
	Филе бедра кур	98,75				
	Масло растительное	13,75				
	Лук	13,75				
	Морковь	13,75				
	Рис	61,25				
	Соль	0,9				
	Специи	0,2				
№ 507	Компот "Вкус лета"	200	0,50	0,20	23,1	96
	Ягодная смесь	20				
	Сахар	15				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2
	ИТОГО	780	27,82	25,15	115,63	802,35
	Полдник 16-25					
№581	Булочка с маком	100	8,8	0,5	16,9	385,00
	Мука пшеничная	50				
	Сахар	12,5				
	Масло сливочное	5				
	Яйцо	3				
	Соль	0,5				
	Дрожжи	4				
	Мак	5				
№517	Йогурт	200	10	6,4	17	174
№112	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	ИТОГО	450	19,40	7,50	48,6	629,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1230	47,22	32,65	164,23	1431,85

День: 9 Четверг

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

9-день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Обед 2 14-00 до 15-50					
№54	Икра морковная	60	1,26	3,3	5,58	57
	Морковь	43,98				
	Лук	10,56				
	Масло растительное	3,6				
	Сахар	0,72				
	Соль	0,25				
№153	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133,00
	Сардина	32				
	Картофель	56				
	Морковь	12,8				
	Лук	6,4				
	Пшено	4				
	Масло растительное	3				
	Соль	0,2				
№293	Макаронник с мясом	250	38,92	43,57	38,57	701
	Мясо говядины	95				
	Масло растительное	6				
	Макаронные изделия	60				
	Лук	10				
	Яйцо	5				
	Масло сливочное	2				
	Сухари	3				
	Соль	0,8				
№511	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,1	96
	Яблоки	40				
	Сахар	15				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94,00
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	ИТОГО	780	53,08	53,61	109,79	1133,20
	Полдник 16-25					
№518	Сок абрикосовый	200	0,5	0	0	55
№1	Вафля	100	1,8	6	24	156,00
	ИТОГО	300	2,30	6,00	24	211,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1115	55,38	59,61	133,79	1344,20

День: 10 Пятница

Неделя: вторая

Сезон: Осенне- зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

10-й день	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Обед 2 14-00-15-50					
№229	Зеленый горошек	60	1,87	1,96	4,18	46,72
№128	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	4	8,52	76,00
	Свекла	32				
	Капуста	16				
	Картофель	16				
	Морковь	9,7				
	Лук	8				
	Масло растительное	4				
	Сахар	2				
	Томат	3				
	Сметана	8				
	Соль	1,5				
	Приправа	0,2				
	Зелень	0,2				
№404	Птица запеченая	100	23,57	16,28	0,57	242,8
	Филе бедра кур	40				
	Морковь	142,8				
	Зелень	2,8				
	Соль	0,5				
№386	Рис припущенный	150	3,15	6	9,15	102,00
	Рис	126				
	Масло сливочное	22,5				
	Соль	6,8				
№511	Компот из смородины	200	0,3	0,1	17,2	71
	Смородина с/м	20				
	Сахар	15				
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,68	94,00
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	ИТОГО	780	35,36	29,1	69,32	684,72
	Полдник 16-25					
№564	Булочка домашняя	100	7,5	13	60,33	388
	Мука пшеничная	68,3				
	Сахар	15				
	Масло растительное	15				
	Дрожжи	1,7				
	Яйцо	2				
№112	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
№518	Сок абрикосовый	200	0,5	0	0	55
	ИТОГО	450	8,60	13,60	75,03	513,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1230	43,96	42,70	144,35	1198,22