



**Согласовано**

Директор школы



**Утверждено**

Индивидуальный  
предприниматель  
Троицкий К.А.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

# МЕЗУЮ

и пищевая ценность приготавливаемых блюд

зима – весна 2025-26 учебного года

Возрастная категория учащихся старше 12 лет

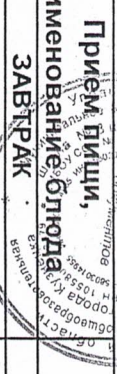


**КОПИЯ ВЕРНА**

*С.А. Шавалкина*

День недели  
 Сезон  
 Возраст

первая  
 зимне-весенний  
 старше 12 лет



Handwritten signature and date: 12.01.2016

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe					
384	Каша молочная "Дружба"	5/5/200	5,6	6,8	33,6	298	0,17	10	0,14	46	164	24,4	0,7					
868	Компот из сухофруктов	1/200	0,634	0	30	178	0,04	6		20	16	12	1					
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
	<b>ОБЕД</b>																	
55	Салат из огурцов свежих	1/100	1,2	4,7	2,7	52	0,024	9,9		7,8	14,4	10,8	0,5					
170	Борщ со сметаной	10/250	2,03	2,14	9,02	268,221	0,095	12,48		26,25	64,75	27,75	1,025					
679	Гречка отварная	1/180	3	3,4	14,6	101	0,027	0	0,04	5,51	70,8	22,8	0,53					
643	Курица тушеная в соусе	60/40	5,5	7,1	9,6	125	0,07	0,4	0,02	43	139	23	0,5					
859	Компот из яблок	1/200	0,2	0	15,8	142	0,2	8,5		108	81	40	1,2					
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	1,6					
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
	Итого		14,73	17,94	76,42	804,221	0,476	31,28	0,06	202,6	423	136,4	5,355					
1008	Напиток апельсиновый	1/115	4,9	4,5	7,6	50,5	0,09	6	0,08	27	98	16,2	0,11					
738	Пирожок со сгущенкой	1/60	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5					
	Итого		12,3	12,4	30,1	264,84	0,18	6	0,08	73	261	37,2	1,61					
	<b>ВСЕГО</b>		33,264	37,14	170,12	1545,061	0,866	53,28	0,28	341,6	864	210	8,665					



**КОПИЯ ВЕРНА**

Список документов № 12

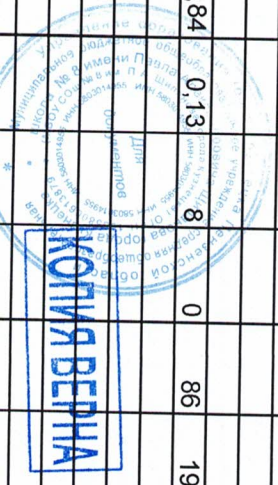




День Четвертый  
 Неделя первая  
 Сезон зимне - весенний  
 Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe					
378	Каша молочная пшеничная	5/5/200	5,6	6,8	33,6	324	0,12					18	108	73,5	2,4			
1010	Напиток яблочный	1/200	0,03	0	0,34	121,8	0,02	1,8				16	14	8	0,4			

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe					
<b>ОБЕД</b>																		
55	Салат из свежих помидоров	1/100	1,5	4,1	3,6	59	0,012	3,6	0	18,6	19,8	10,8	0,96					
222	Суп картофельный с курицей	1/250/10	10	8,9	28,8	145	0,12	11,1	0	16,25	71	29,25	1,1					
688	Рис отварной	1/180	2,14	3,87	23,53	131,86	0,09	35,69	0,03	52,17	71,03	33,33	1,14					
386	Рыба запеч. под молочным соусом	60/40	10,4	10,5	5,9	162	0,15	0,06	46,07	16,98	112,8	16,23	1,95					
687	Компот из урюка	1/200	0,2	0	15,8	142	0,02	0	0	14	0	0	2,8					
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06		0	12	53	12	0,6					
	Итого		27,04	27,97	102,33	755,86	0,452	50,45	46,1	130	327,7	101,6	8,55					
<b>ПОЛДНИК</b>																		
747	Пирожок с повидлом	1/80	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5					
1013	Напиток сокодержавший	1/200	0,04	0	0,41	28,5	0,04	8		40	36	20	0,4					
	Итого		7,44	7,9	22,91	242,84	0,13	8	0	86	199	41	1,9					
	Итого		40,11	42,67	159,18	1444,5	0,722	69,25	46,1	250	648,7	224,1	13,25					



С.В. Швецкая  
 23. Швецкая





Второй  
 Вторая  
 Зимне-осенний  
 Для  
 старшей 12 летних  
 2019

28.11.2019

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe					
378	Каша молочная гречневая	5/5/200	6	6,8	29,2	398	0,03	7	0,04	78	116	38	1,1					
1008	Напиток апельсиновый	1/115	4,9	4,5	7,6	90,5	0,09	6	0,08	27	98	16,2	0,11					
	<b>ОБЕД</b>																	
	Итого		10,9	11,3	36,8	488,5	0,12	13	0,12	105	214	54,2	1,21					
32	Салат из огурцов и капусты	1/100	1,2	4	2,7	52	0,012	11,34	0,8	25,8	19,2	9	0,36					
222	Сул картофельный с курицей	1/250/10	10	8,9	28,8	145	0,12	11,1	0	16,25	71	29,25	1,1					
688	Рис отварной	1/180	2,14	3,87	23,53	131,86	0,09	35,69	0,03	52,17	71,03	33,33	1,14					
510	Котлета рыбная с соусом	60/40	9,4	4,4	11,2	123	0,56		5		15		64					
868	Компот из сухофруктов	1/200	0,634	0	30	178	0,04	6		20	16	12	1					
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	142,925	0,06			10	32	7	0,6					
	Итого		27,174	21,57	120,83	772,785	0,882	64,13	5,83	124,2	224,2	90,58	68,2					
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
766	Плюшка	1/70	7,91	15,72	14,98	154	0,08			22	102	15	1,5					
б/н	Снежок	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4					
	Итого		8,91	15,72	30,08	264	0,12	8	0	62	138	35	1,9					
	<b>Всего</b>		46,984	48,591	187,71	1525,285	1,122	85,13	5,95	291,2	576,2	179,8	71,31					



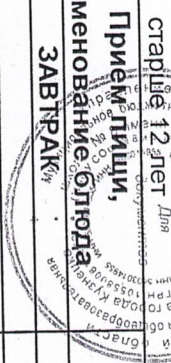
КОПИЯ ВЕРНА

Смирнова  
 Смирнова

День  
Неделя  
Сезон

третий  
второй  
зимне-весенний

старше 12 лет



*С.А. Мельникова*

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe							
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
384	Каша молочная рисовая	5/5/200	16,8	17,1	96	416	0,03	7	0,04	78	116	38	1,1							
1010	Напиток яблочный	1/200	0,03	0	0,34	121,8	0,02	1,8		16	14	8	0,4							
	<b>Итого</b>		16,83	17,1	96,34	537,8	0,05	8,8	0,04	94	130	46	1,5							
	<b>ОБЕД</b>																			
43	Салат зелёный с огурцами	1/100	0,6	6,12	2,1	66	0,024	9,9	0	7,8	14,4	10,8	0,5							
208	Суп вермешелевый с курицей	1/250/10	10,25	17	18,63	241	0,06	20,5		65	185	25	0,8							
679	Гречка отварная	1/180	3	3,4	14,6	101	0,027	0	0,04	5,51	70,8	22,8	0,53							
620	Фрикадельки из голядины с соусом	60/40	19	16,7	9	211	0,09	4,7	0,01	35	203	39	0,8							
944	Чай с лимоном	1/200	0,263	0	15,29	59,16	0,02	11,8		16	14	8	0,4							
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	142,925	0,06			10	32	7	0,6							
	<b>Итого</b>		36,913	43,62	84,22	821,085	0,281	46,9	0,05	139,3	519,2	112,6	3,63							
	<b>ПОЛДНИК</b>																			
741	Ватрушка с творогом	1/75	7,4	7,9	22,5	154,34	0,09			46	163	21	1,5							
883	Кисель	1/200	0,024	0	29	116	0,02	6	0,07	14	14	8	0,5							
	<b>Итого</b>		7,424	7,9	51,5	270,34	0,11	6	0,07	60	177	29	2							
	<b>Всего</b>		61,167	68,62	232,06	1629,225	0,441	61,7	0,16	293,3	826,2	187,6	7,13							

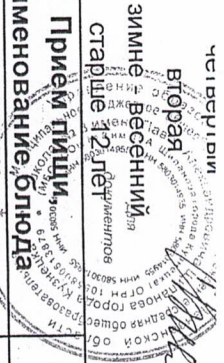


**КОПИЯ ВЕРНА**

*С.А. Мельникова*

День  
Неделя  
Сезон  
Возраст

Горная  
Зимне-весенний  
Старше 12 лет



*Свердловская*

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
421	Макароны запеченные с сыром	1/200	11,33	14,77	74,75	331,7	0,04			49	98	9	0,9	
945	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	146,5	0,06			5	26	21	0,1	
	<b>ЗАВТРАК</b>													
	<b>ОБЕД</b>													
55	Салат из помидоров с перцем	1/100	1,05	2,9	2,73	53,8	0,03	12,6		31,5	23	11,8	0,5	
222	Суп рисовый с курицей	10 / 250	10,45	8,63	27,96	138	0,05	10,3	0	34,5	53	26,25	1,2	
642	Рагу из курицы	50/150/50	18,4	24,6	26,1	402	0,06	25,5	0,05	91,5	82,5	36	1,5	
687	Компот из урюка	1/200	0,2	0	15,8	142	0,02	0	0	14	0	0	2,8	
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	118	0,06			12	53	12	1,6	
	<b>ПОЛДНИК</b>													
747	Пирожок с повидлом	1/80	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5	
1013	Напиток сокодержажий	1/200	0,04	0	0,41	28,5	0,04	8		40	36	20	0,4	
	<b>Итого</b>		32,9	36,73	97,29	853,8	0,22	48,4	0,05	183,5	211,5	86,05	7,6	
	<b>Итого</b>		7,44	7,9	22,91	242,84	0,13	8	0	86	199	41	1,9	
	<b>Всего</b>		51,87	59,4	209,96	1574,84	0,45	61,4	0,15	344,5	529,5	147,1	10,5	



**КОПИЯ ВЕРНА**

*Свердловская*



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 529021149057397916258667925996429344106908885336

Владелец Шалькина Светлана Венедиктовна

Действителен с 25.12.2025 по 25.12.2026