



Согласовано
Директор школы

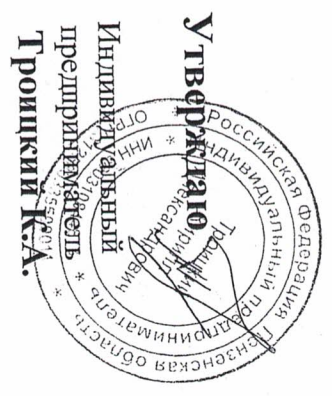
ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

МЕЗЕЖЮ

и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Зима – Весна 2025-26 учебного года

Возрастная категория учащихся 6 - 11 лет



Утверждено
Индивидуальный представитель
Троицкий К.А.



КОПИЯ ВЕРНА

С.И.К.
С.И.К.

День
Неделя
Сезон
Возраст

первый
первая
зимне-весенний
6 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	
ЗАВТРАК														
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	
	Итого		6,234	6,8	63,6	476	0,21	16	0,14	66	180	36,4	1,7	
ОБЕД														
55	Салат из огурцов свежих	1/60	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	1/150	3	3,4	14,6	101	0,027	0	0,04	5,51	70,8	22,8	0,53	
643	Курица тушеная в соусе	60/30	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	
	Итого		14,73	17,94	76,42	804,221	0,476	31,28	0,06	202,6	423	136,4	5,355	
ПОЛДНИК														
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	
	Итого		33,264	37,14	170,12	1545,061	0,866	53,28	0,28	341,6	864	210	8,665	



КОПИЯ ВЕРНА

Смирнова

СМР Well done



День
Неделя
Сезон

11 лет
Зимне-весенний

Лексиская

Сидельникова

Возраст

рецептуры	№	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		

Прием пищи,
наименование блюда
ЗАВТРАК

384		Каша молочная рисовая	5/5/200	16,8	17,1	96	516	0,03	7	0,04	78	116	38	1,1
945		Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,06	5	0,1	26	21	11	0,1
		Итого		17	17,1	111,01	572,85	0,09	12	0,14	104	137	49	1,2

ОБЕД

43		Салат зелёный с огурцами	1/60	1	9,9	3,5	111	0,024	9,9	0	7,8	14,4	10,8	0,5
206		Суп гороховый с курицей	1/250/10	13,9	4,35	16,92	227	0,058	18,48	0	34	47,5	22,25	0,8
646		Плов из курицы	50 / 150	3,15	6,6	16,35	318	0,14	5,1	0,06	39	85,5	28,5	1,05
1005		Напиток лимонный	1/200	0,2	0	0,48	10,144	0,06			12	8	6	0,8
б/н		Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	142,925	0,06			10	32	7	0,6
		Итого		22,05	21,25	61,85	809,069	0,282	33,48	0,06	102,8	187,4	74,55	3,75

ПОЛДНИК

738		Пирожок с яблоками	1 / 75	7,68	8,2	8,3	139	0,12	0,02	0,07	98	162	21	1
б/н		Сок натуральный	1/200	0	0	30,6	118		3		12	6	4	0,6
		Итого		7,68	8,2	38,9	257	0,12	3,02	0,07	110	168	25	1,6

		Итого		46,73	46,55	211,76	1638,919	0,492	48,5	0,27	316,8	492,4	148,6	6,55
--	--	-------	--	-------	-------	--------	----------	-------	------	------	-------	-------	-------	------



КОПИЯ ВЕРНА

Смир

Сидельникова

День первый
 Неделя вторая
 Сезон зимне-весенний
 Возраст 6 лет
 Прием пищи, наименование блюда



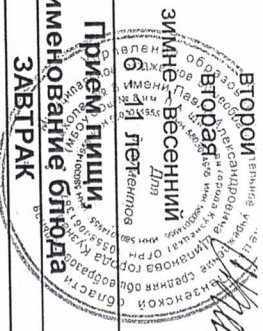
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
384	Каша молочная "Дружба"	5/5/200	5,6	6,8	33,6	398	0,17	10	0,14	46	164	24,4	0,7	
945	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	76,6	0,06	5	0,1	26	21	11	0,1	
	Итого		5,8	6,8	48,61	474,6	0,23	15	0,24	72	185	35,4	0,8	
	ОБЕД													
55	Салат из свежих помидоров	1/60	1,5	4,1	3,6	59	0,012	3,6	0	18,6	19,8	10,8	0,96	
186	Щи со сметаной	10/250	1,86	4,03	16,3	170	0,13	6,28	0,02	25,08	127,5	46,39	1,36	
688	Макаронны отварные	1/150	2	2	20	116	0,12			18	108	73,5	2,4	
643	Гуляш из курицы	60 / 30	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	32,06	101,8	15,73	1,037	
859	Компот из яблок	1/200	0,2	0	15,8	142	0,2	8,5		108	81	40	1,2	
6/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6	
	Итого		23,52	26,53	89,96	744,2	0,579	18,54	0,054	211,7	470,1	193,4	7,557	
	ПОЛДНИК													
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	
	Всего		41,62	45,73	168,67	1483,64	0,989	39,54	0,374	356,7	916,1	266	9,967	



КОПИЯ ВЕРНА

С.И.И.
М.В.И.

День
Неделя
Сезон
Возраст



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
			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
	ЗАВТРАК												
	ОБЕД												
	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	1/60	1,2	4	2,7	52	0,012	11,34	0,8	25,8	19,2	9	0,36
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	1/150	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	60/30	9,4	4,4	11,2	123	0,56	6	5	20	16	12	64
868	Компот из сухофруктов	1/200	0,634	0	30	178	0,04	6		10	32	7	1
6/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	142,925	0,06						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
	ПОЛДНИК												
766	Плюшка	1/70	7,91	15,72	14,98	154	0,08	8	0	22	102	15	1,5
6/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
	Всего		46,984	48,59	187,71	1525,285	1,122	85,13	5,95	291,2	576,2	179,8	71,31



КОПИЯ ВЕРНА

С.И. Шум
Общественный эксперт

День
Неделя
Сезон

Возраст

№ рецептуры

Прием пищи, наименование блюда
ЗАВТРАК

Масса порции

Пищевые вещества (г)
Б Ж У

Энергетическая ценность (ккал)

Витамины (мг)
В1 С А

Минеральные вещества
Са Р Mg Fe



Сидорова И.И.

№ 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	Mg	Fe	
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	
	Итого		16,83	17,1	96,34	537,8	0,05	8,8	0,04	94	130	46	1,5	
	ОБЕД													
43	Салат зелёный с огурцами	1/60	0,6	6,12	2,1	66	0,024	9,9	0	7,8	14,4	10,8	0,5	
208	Суп вермшелевый с курицей	1/250/10	10,25	17	18,63	241	0,06	20,5		65	185	25	0,8	
679	Гречка отварная	1/150	3	3,4	14,6	101	0,027	0	0,04	5,51	70,8	22,8	0,53	
620	Фрикадельки из говядины с соусом	60/30	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	
	Итого		36,913	43,62	84,22	821,085	0,281	46,9	0,05	139,3	519,2	112,6	3,63	
	ПОДНИК													
741	Ватрушка с творогом	1/75	7,4	7,9	22,5	154,34	0,09			46	163	24	1,5	
883	Кисель	1/200	0,024	0	29	116	0,02	6	0,07	14	14	8	0,5	
	Итого		7,424	7,9	51,5	270,34	0,11	6	0,07	60	177	29	2	
	Всего		61,167	68,62	232,06	1629,225	0,441	61,7	0,16	293,3	826,2	187,6	7,13	



КОПИЯ ВЕРНА

Сидорова И.И.

Сидорова И.И.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 529021149057397916258667925996429344106908885336

Владелец Шалькина Светлана Венедиктовна

Действителен с 25.12.2025 по 25.12.2026