

Утверждаю:

Директор МАОУ СШ № 2

  
Т.В. Лебедева

«» 2025 г.

Разработано:

Директор И.П.

  
В. В. Павлов

«» 2025 г.

## М Е Н Ю

школьного спец. питания

с 5 по 11 класс

на 2025 г.

**М Е Н Ю**  
школьного спец. питания для детей  
с 5 по 11 класс

| ДНИ                                     |        |        | Пищевые вещества |      |       | Энерге  | Витамины |      |      |      |      | Минеральные вещества |      |      |  |
|-----------------------------------------|--------|--------|------------------|------|-------|---------|----------|------|------|------|------|----------------------|------|------|--|
| 1 День. ПОНЕДЕЛЬНИК                     | №      | Масса  |                  |      |       | тичес.  |          |      |      |      |      |                      |      |      |  |
| Завтрак:                                | рецеп. | порций | Б                | Ж    | У     | цен-сть | В        | С    | А    | Е    | Ca   | Mg                   | P    | Fe   |  |
| Булочка                                 |        | 60     | 3,3              | 1,7  | 14,05 | 165     | 0,02     | 20   | 0    | 0    | 22   | 168                  | 9,3  | 0,3  |  |
| (мука,дрожжи,сахар,соль)                |        |        |                  |      |       |         |          |      |      |      |      |                      |      |      |  |
| Чай с сахаром (чай заварка, сахар)      | 942    | 200/15 | 0,2              | 0    | 15,3  | 52      | 0        | 0    | 0    | 0    | 14   | 8                    | 6    | 0,9  |  |
| Обед                                    |        |        |                  |      |       |         |          |      |      |      |      |                      |      |      |  |
| Щи из свежей капусты на м.к.б.          | 186    | 300    | 2,5              | 2,5  | 10,5  | 150     | 0,06     | 21,6 | 0    | 0,78 | 38,5 | 29,3                 | 24,5 | 0,8  |  |
| (капуста,картофель, лук,морковь)        |        |        |                  |      |       |         |          |      |      |      |      |                      |      |      |  |
| Котлета куриная по-хлыновски            | 498    | 90     | 16               | 9,4  | 12,4  | 210     | 0,2      | 1,2  | 2    | 0,5  | 20   | 162                  | 43   | 1,23 |  |
| (мясо куры,картофель,лук, мука)         |        |        |                  |      |       |         |          |      |      |      |      |                      |      |      |  |
| Греча отварная (греча,масло,соль,вода)  | 679    | 165    | 4,5              | 5,1  | 22,7  | 155     | 0,33     | 0,5  | 0,2  | 0    | 15   | 2,7                  | 77   | 0,6  |  |
| Чай с сахаром (чай заварка, сахар)      | 942    | 200/15 | 0,2              | 0    | 15,3  | 52      | 0        | 0    | 0    | 0    | 14   | 8                    | 6    | 0,9  |  |
| Хлеб                                    |        | 30     | 2,1              | 0,33 | 12,1  | 71,8    | 0        | 0    | 0    | 0,6  | 6,9  | 25,3                 | 3,9  | 0,6  |  |
|                                         |        | 800    |                  |      |       | 638,8   |          |      |      |      |      |                      |      |      |  |
| 2 День. ВТОРНИК                         |        |        |                  |      |       |         |          |      |      |      |      |                      |      |      |  |
| Завтрак:                                |        |        |                  |      |       |         |          |      |      |      |      |                      |      |      |  |
| Булочка                                 |        | 60     | 3,3              | 1,7  | 14,05 | 165     | 0,02     | 20   | 0    | 0    | 22   | 168                  | 9,3  | 0,3  |  |
| (мука,дрожжи,сахар,соль)                |        |        |                  |      |       |         |          |      |      |      |      |                      |      |      |  |
| Чай с сахаром (чай заварка, сахар)      | 942    | 200/15 | 0,2              | 0    | 15,3  | 52      | 0        | 0    | 0    | 0    | 14   | 8                    | 6    | 0,9  |  |
| Обед                                    |        |        |                  |      |       |         |          |      |      |      |      |                      |      |      |  |
| Салат из капусты                        | 79     | 100    | 2,6              | 5    | 3,1   | 70      | 0,01     | 2,2  | 0,01 | 0,01 | 63   | 10                   | 31   | 0,2  |  |
| Суп картоф. вемिशелевый на м.к.б.       | 208    | 300    | 6,6              | 5,9  | 22,6  | 136     | 0,16     | 6,2  | 0    | 0,82 | 62,5 | 43,5                 | 266  | 1,85 |  |
| (вермишель,картоф,лук,морковь)          |        |        |                  |      |       |         |          |      |      |      |      |                      |      |      |  |
| Запеканка картоф. с мясом цыпленка      | 349    | 155    | 10               | 17   | 35    | 300     | 0,06     | 0,8  | 0,9  | 0,8  | 30   | 62                   | 180  | 0,01 |  |
| (мясо цыпленка, картоф. соль,масло)     |        |        |                  |      |       |         |          |      |      |      |      |                      |      |      |  |
| Чай с сахаром (чай заварка, сахар)      | 942    | 200/15 | 0,2              | 0    | 15,3  | 52      | 0        | 0    | 0    | 0    | 14   | 8                    | 6    | 0,9  |  |
| Хлеб                                    |        | 30     | 2,1              | 0,33 | 12,1  | 71,8    | 0        | 0    | 0    | 0,6  | 6,9  | 25,3                 | 3,9  | 0,6  |  |
|                                         |        | 800    |                  |      |       | 629,8   |          |      |      |      |      |                      |      |      |  |
| 3 День. СРЕДА                           |        |        |                  |      |       |         |          |      |      |      |      |                      |      |      |  |
| Завтрак:                                |        |        |                  |      |       |         |          |      |      |      |      |                      |      |      |  |
| Булочка                                 |        | 60     | 3,3              | 1,7  | 14,05 | 165     | 0,02     | 20   | 0    | 0    | 22   | 168                  | 9,3  | 0,3  |  |
| (мука,дрожжи,сахар,соль)                |        |        |                  |      |       |         |          |      |      |      |      |                      |      |      |  |
| Чай с сахаром (чай заварка, сахар)      | 942    | 200/15 | 0,2              | 0    | 15,3  | 52      | 0        | 0    | 0    | 0    | 14   | 8                    | 6    | 0,9  |  |
| Обед                                    |        |        |                  |      |       |         |          |      |      |      |      |                      |      |      |  |
| Винегрет овощной                        | 100    | 100    | 3,1              | 5,6  | 13,5  | 100     | 0,05     | 0,65 | 0    | 0,8  | 5,7  | 29                   | 200  | 0,25 |  |
| Суп картоф. гороховый на м.к.б.         | 206    | 300    | 7                | 6    | 13,2  | 127     | 0,05     | 0,65 | 0    | 0,84 | 5,7  | 29                   | 200  | 0,25 |  |
| (горох,картоф.морковь,лук,масло)        |        |        |                  |      |       |         |          |      |      |      |      |                      |      |      |  |
| Голубцы                                 | 398    | 155    | 6,2              | 2,3  | 14,6  | 300     | 0,24     | 0,02 | 0,24 | 0,81 | 9,94 | 18,4                 | 16,5 | 0,45 |  |
| (мясо куры,рис.капуста,морковь,лук)     |        |        |                  |      |       |         |          |      |      |      |      |                      |      |      |  |
| Чай с с сахаром                         | 942    | 200/15 | 0,2              | 0    | 15,3  | 52      | 0        | 0    | 0    | 0    | 14   | 8                    | 6    | 0,9  |  |
| (чай заварка,сахар)                     |        |        |                  |      |       |         |          |      |      |      |      |                      |      |      |  |
| Хлеб                                    |        | 30     | 2,1              | 0,33 | 12,1  | 71,8    | 0        | 0    | 0    | 0,6  | 6,9  | 25,3                 | 3,9  | 0,6  |  |
|                                         |        | 800    |                  |      |       | 650,8   |          |      |      |      |      |                      |      |      |  |
| 4 День. Четверг                         |        |        |                  |      |       |         |          |      |      |      |      |                      |      |      |  |
| Завтрак                                 |        |        |                  |      |       |         |          |      |      |      |      |                      |      |      |  |
| Булочка                                 |        | 60     | 3,3              | 1,7  | 14,05 | 165     | 0,02     | 20   | 0    | 0    | 22   | 168                  | 9,3  | 0,3  |  |
| (мука,дрожжи,сахар,соль)                |        |        |                  |      |       |         |          |      |      |      |      |                      |      |      |  |
| Чай с сахаром                           | 942    | 200/15 | 0,2              | 0    | 15,3  | 52      | 0        | 0    | 0    | 0    | 14   | 8                    | 6    | 0,9  |  |
| Обед                                    |        |        |                  |      |       |         |          |      |      |      |      |                      |      |      |  |
| Борщ из свежей капусты на м.к.б.        | 110    | 300    | 2,8              | 2,5  | 10,2  | 104     | 0,05     | 0,65 | 0    | 0,8  | 5,7  | 29                   | 200  | 0,25 |  |
| (свекла,картофель,лук, морковь)         |        |        |                  |      |       |         |          |      |      |      |      |                      |      |      |  |
| Тефтели куриные                         | 619    | 90     | 10               | 6,3  | 8,3   | 184     | 0,14     | 3,25 | 0,02 | 0,03 | 39   | 28,5                 | 80   | 0,5  |  |
| (филе куры,рис,морковь,масло)           |        |        |                  |      |       |         |          |      |      |      |      |                      |      |      |  |
| Макароны отварные                       | 413    | 165    | 5,4              | 7,5  | 30    | 150     | 0,33     | 0    | 0,05 | 0    | 6    | 4,25                 | 17,5 | 0,05 |  |
| Чай с сахаром (чай заварка, сахар)      | 942    | 200/15 | 0,2              | 0    | 15,3  | 52      | 0        | 0    | 0    | 0    | 14   | 8                    | 6    | 0,9  |  |
| Хлеб                                    |        | 30     | 2,1              | 0,33 | 12,1  | 71,8    | 0        | 0    | 0    | 0,6  | 6,9  | 25,3                 | 3,9  | 0,6  |  |
|                                         |        | 800    |                  |      |       | 607,8   |          |      |      |      |      |                      |      |      |  |
| 5 День. Пятница                         |        |        |                  |      |       |         |          |      |      |      |      |                      |      |      |  |
| Завтрак                                 |        |        |                  |      |       |         |          |      |      |      |      |                      |      |      |  |
| Булочка                                 |        | 60     | 3,3              | 1,7  | 14,05 | 165     | 0,02     | 20   | 0    | 0    | 22   | 168                  | 9,3  | 0,3  |  |
| (мука,дрожжи,сахар,соль)                |        |        |                  |      |       |         |          |      |      |      |      |                      |      |      |  |
| Чай с сахаром (чай заварка, сахар)      | 942    | 200/15 | 0,2              | 0    | 15,3  | 52      | 0        | 0    | 0    | 0,1  | 14   | 8                    | 6    | 0,9  |  |
| Обед                                    |        |        |                  |      |       |         |          |      |      |      |      |                      |      |      |  |
| Салат из свеклы                         | 50     | 100    | 1,8              | 0,1  | 9,8   | 50      | 0,01     | 2,2  | 0,01 | 0,01 | 63   | 10                   | 31   | 0,2  |  |
| (свекла,сахар,соль,масло)               |        |        |                  |      |       |         |          |      |      |      |      |                      |      |      |  |
| Рассольник Ленинградский на м.к.б.      | 197    | 300    | 2,8              | 2,5  | 14,5  | 124     | 0,05     | 0,65 | 0    | 0,84 | 5,7  | 29                   | 200  | 0,25 |  |
| (капуста,картоф,лук,огурцы сол,морковь) |        |        |                  |      |       |         |          |      |      |      |      |                      |      |      |  |
| Жаркое по-домашнему                     | 590    | 205    | 11,08            | 13,7 | 39,5  | 300     | 0,42     | 7,7  | 0    | 0    | 7,53 | 36,8                 | 206  | 1,6  |  |
| (филе куры картоф, лук,морковь,масло)   |        |        |                  |      |       |         |          |      |      |      |      |                      |      |      |  |
| Чай с сахаром (заварка, сахар)          | 942    | 200/15 | 0,2              | 0    | 15,3  | 52      | 0        | 0    | 0    | 0    | 14   | 8                    | 6    | 0,9  |  |
| Хлеб                                    |        | 30     | 2,1              | 0,33 | 12,1  | 71,8    | 0        | 0    | 0    | 0,6  | 6,9  | 25,3                 | 3,9  | 0,6  |  |
|                                         |        | 800    |                  |      |       | 597,8   |          |      |      |      |      |                      |      |      |  |



**М Е Н Ю**  
школьного спец. питания для детей  
с 5 класса по 11 класс

| ДНИ                                    | №<br>рецеп. | Масса  | Пищевые вещества |      |       | Энерге<br>тичес. | Витамины |      |       |      | Минеральные вещества |      |       |      |
|----------------------------------------|-------------|--------|------------------|------|-------|------------------|----------|------|-------|------|----------------------|------|-------|------|
| 6 День. ПОНЕДЕЛЬНИК                    |             | порций | Б                | Ж    | У     | цен-сть          | В        | С    | А     | Е    | Ca                   | Mg   | P     | Fe   |
| Завтрак:                               |             |        |                  |      |       |                  |          |      |       |      |                      |      |       |      |
| Булочка                                |             | 60     | 3,3              | 1,7  | 14,05 | 165              | 0,02     | 20   | 0     | 0    | 22                   | 168  | 9,3   | 0,3  |
| (мука, дрожжи, сахар, соль)            |             |        |                  |      |       |                  |          |      |       |      |                      |      |       |      |
| Чай с сахаром (чай заварка, сахар)     | 942         | 200/15 | 0,2              | 0    | 15,3  | 52               | 0        | 0    | 0     | 0    | 14                   | 8    | 6     | 0,9  |
| Обед                                   |             |        |                  |      |       |                  |          |      |       |      |                      |      |       |      |
| Салат из капусты                       | 79          | 100    | 2,6              | 5    | 3,1   | 70               | 0,01     | 2,2  | 0,01  | 0,01 | 63                   | 10   | 31    | 0,2  |
| Суп картоф. вермишелевый на м.к.б.     | 208         | 300    | 6,6              | 5,9  | 22,6  | 136              | 0,16     | 6,2  | 0     | 0,82 | 62,5                 | 43,5 | 200   | 1,85 |
| (вермишель,картоф.лук,морковь)         |             |        |                  |      |       |                  |          |      |       |      |                      |      |       |      |
| Греча по -купечески                    | 415         | 150    | 10               | 13,4 | 33    | 280              | 0,08     | 0,2  | 0,04  | 0,02 | 186                  | 18   | 134   | 0,2  |
| (греча,мясо куры,морковь,лук,томат)    |             |        |                  |      |       |                  |          |      |       |      |                      |      |       |      |
| Чай с сахаром (чай заварка, сахар)     | 942         | 200/15 | 0,2              | 0    | 15,3  | 52               | 0        | 0    | 0     | 0    | 14                   | 8    | 6     | 0,9  |
| Хлеб                                   |             | 30     | 2,1              | 0,33 | 12,1  | 71,8             | 0        | 0    | 0     | 0,6  | 6,9                  | 25,3 | 3,9   | 0,6  |
|                                        |             | 800    |                  |      |       | 609,8            |          |      |       |      |                      |      |       |      |
| 7 День. ВТОРНИК                        |             |        |                  |      |       |                  |          |      |       |      |                      |      |       |      |
| Завтрак:                               |             |        |                  |      |       |                  |          |      |       |      |                      |      |       |      |
| Булочка                                |             | 60     | 3,3              | 1,7  | 14,05 | 165              | 0,02     | 20   | 0     | 0    | 22                   | 168  | 9,3   | 0,3  |
| (мука, дрожжи, сахар, соль)            |             |        |                  |      |       |                  |          |      |       |      |                      |      |       |      |
| Чай с сахаром (чай заварка, сахар)     | 942         | 200/15 | 0,2              | 0    | 15,3  | 52               | 0        | 0    | 0     | 0    | 14                   | 8    | 6     | 0,9  |
| Обед                                   |             |        |                  |      |       |                  |          |      |       |      |                      |      |       |      |
| Салат из свеклы                        | 50          | 100    | 1,8              | 0,1  | 9,8   | 50               | 0,01     | 2,2  | 0,01  | 0,01 | 63                   | 10   | 31    | 0,2  |
| Рассольник Ленинград. на м.к.б.        | 197         | 300    | 2,8              | 2,5  | 14,5  | 124              | 0,05     | 0,65 | 0     | 0,84 | 5,7                  | 29   | 200   | 0,25 |
| (капуста, картоф, лук,огурцы сол.)     |             |        |                  |      |       |                  |          |      |       |      |                      |      |       |      |
| Плов                                   | 645         | 205    | 7,1              | 5,5  | 6,5   | 290              | 0,04     | 0    | 0     | 0,01 | 0,9                  | 18,9 | 84,5  | 0,1  |
| (мясо куры,рис,морковь,масло,соль)     |             |        |                  |      |       |                  |          |      |       |      |                      |      |       |      |
| Чай с сахаром (чай заварка, сахар)     | 942         | 200/15 | 0,2              | 0    | 15,3  | 52               | 0        | 0    | 0     | 0    | 14                   | 8    | 6     | 0,9  |
| Хлеб                                   |             | 30     | 2,1              | 0,33 | 12,1  | 71,8             | 0        | 0    | 0     | 0,6  | 6,9                  | 25,3 | 3,9   | 0,6  |
|                                        |             | 800    |                  |      |       | 587,8            |          |      |       |      |                      |      |       |      |
| 8 День. СРЕДА                          |             |        |                  |      |       |                  |          |      |       |      |                      |      |       |      |
| Завтрак:                               |             |        |                  |      |       |                  |          |      |       |      |                      |      |       |      |
| Булочка                                |             | 60     | 3,3              | 1,7  | 14,05 | 165              | 0,02     | 20   | 0     | 0    | 22                   | 168  | 9,3   | 0,3  |
| (мука, дрожжи, сахар, соль)            |             |        |                  |      |       |                  |          |      |       |      |                      |      |       |      |
| Чай с сахаром (чай заварка, сахар)     | 942         | 200/15 | 0,2              | 0    | 15,3  | 52               | 0        | 0    | 0     | 0    | 14                   | 8    | 6     | 0,9  |
| Обед                                   |             |        |                  |      |       |                  |          |      |       |      |                      |      |       |      |
| Винегрет овощной                       | 100         | 100    | 3,1              | 5,6  | 13,5  | 100              | 0,05     | 0,65 | 0     | 0,8  | 5,7                  | 29   | 200   | 0,25 |
| Щи из свежей капусты на м.к.б.         | 186         | 300    | 2,5              | 2,5  | 10,5  | 150              | 0,06     | 21,6 | 0     | 0,78 | 38,5                 | 29,3 | 24,5  | 0,8  |
| (капуста,картоф, лук, морковь,         |             |        |                  |      |       |                  |          |      |       |      |                      |      |       |      |
| Гуляш куриный                          | 591         | 100    | 10,1             | 11,3 | 13,7  | 230              | 0,08     | 0    | 8,2   | 0    | 66                   | 14   | 100,4 | 1,12 |
| (мясо куры,том.паста,лук,морковь,мука) |             |        |                  |      |       |                  |          |      |       |      |                      |      |       |      |
| Макароны отварные                      | 413         | 150    | 5,4              | 7,5  | 30    | 150              | 0,33     | 0    | 0,05  | 0    | 6                    | 4,25 | 17,5  | 0,05 |
| Чай с сахаром (чай заварка, сахар)     | 942         | 200/15 | 0,2              | 0    | 15,3  | 52               | 0        | 0    | 0     | 0    | 14                   | 8    | 6     | 0,9  |
| Хлеб                                   |             | 30     | 2,1              | 0,33 | 12,1  | 71,8             | 0        | 0    | 0     | 0,6  | 6,9                  | 25,3 | 3,9   | 0,6  |
|                                        |             | 845    |                  |      |       | 753,8            |          |      |       |      |                      |      |       |      |
| 9 День. Четверг                        |             |        |                  |      |       |                  |          |      |       |      |                      |      |       |      |
| Завтрак                                |             |        |                  |      |       |                  |          |      |       |      |                      |      |       |      |
| Булочка                                |             | 60     | 3,3              | 1,7  | 14,05 | 165              | 0,02     | 20   | 0     | 0    | 22                   | 168  | 9,3   | 0,3  |
| (мука, дрожжи, сахар, соль)            |             |        |                  |      |       |                  |          |      |       |      |                      |      |       |      |
| Чай с сахаром (чай заварка, сахар)     | 942         | 200/15 | 0,2              | 0    | 15,3  | 52               | 0        | 0    | 0     | 0    | 14                   | 8    | 6     | 0,9  |
| Обед                                   |             |        |                  |      |       |                  |          |      |       |      |                      |      |       |      |
| Суп картоф. гороховый на м.к.б.        | 206         | 300    | 7                | 6    | 13,2  | 127              | 0,16     | 6,2  | 0     | 0,82 | 62,5                 | 43,5 | 266   | 1,85 |
| (горох,картофель,лук, морковь,         |             |        |                  |      |       |                  |          |      |       |      |                      |      |       |      |
| Оладьи с повидлом                      | 733         | 150/15 | 10               | 17   | 35    | 300              | 0,04     | 0,05 | 0,015 | 0    | 61,4                 | 6,8  | 43,8  | 0,9  |
| (мука,дрожжи,сахар,молоко,соль)        |             |        |                  |      |       |                  |          |      |       |      |                      |      |       |      |
| Чай с сахаром (чай заварка, сахар)     | 942         | 200/15 | 0,2              | 0    | 15,3  | 52               | 0        | 0    | 0     | 0    | 14                   | 8    | 6     | 0,9  |
| Хлеб                                   |             | 30     | 2,1              | 0,33 | 12,1  | 71,8             | 0        | 0    | 0     | 0,6  | 6,9                  | 25,3 | 3,9   | 0,6  |
| Фрукты                                 |             | 100    | 0,3              | 0    | 47    | 75               | 4        | 0    | 1,2   | 0    | 32                   | 12   | 8,8   | 2,6  |
|                                        |             | 810    |                  |      |       | 625,8            |          |      |       |      |                      |      |       |      |
| 10 День. Пятница                       |             |        |                  |      |       |                  |          |      |       |      |                      |      |       |      |
| Завтрак                                |             |        |                  |      |       |                  |          |      |       |      |                      |      |       |      |
| Булочка                                |             | 60     | 3,3              | 1,7  | 14,05 | 165              | 0,02     | 20   | 0     | 0    | 22                   | 168  | 9,3   | 0,3  |
| (мука,дрожжи,сахар,соль)               |             |        |                  |      |       |                  |          |      |       |      |                      |      |       |      |
| Чай с сахаром (заварка, сахар)         | 942         | 200/15 | 0,2              | 0    | 15,3  | 52               | 0        | 0    | 0     | 0    | 14                   | 8    | 6     | 0,9  |
| Обед                                   |             |        |                  |      |       |                  |          |      |       |      |                      |      |       |      |
| Борщ из св. капусты на м.к.б.          | 110         | 300    | 2,8              | 10,2 | 104   | 127              | 0,05     | 0,65 | 0     | 0,8  | 5,7                  | 29   | 200   | 0,25 |
| (свекла, картоф.лук, морковь)          |             |        |                  |      |       |                  |          |      |       |      |                      |      |       |      |
| Печень по-строгановски                 | 582         | 90     | 13,25            | 11,2 | 13,5  | 180              | 0,14     | 3,25 | 0,02  | 0,03 | 39                   | 28,5 | 80    | 0,5  |
| (печень,соус,сметана)                  |             |        |                  |      |       |                  |          |      |       |      |                      |      |       |      |
| Рис отварной (рис.масло,соль,вода)     | 682         | 165    | 3,7              | 5,4  | 20    | 223              | 0,33     | 0    | 0     | 0    | 15                   | 2,7  | 7,7   | 0,6  |
| Чай с сахаром (заварка, сахар)         | 942         | 200/15 | 0,2              | 0    | 15,3  | 52               | 0        | 0    | 0     | 0    | 14                   | 8    | 6     | 0,9  |
| Хлеб                                   |             | 30     | 2,1              | 0,33 | 12,1  | 71,8             | 0        | 0    | 0     | 0,6  | 6,9                  | 25,3 | 3,9   | 0,6  |
|                                        |             | 800    |                  |      |       | 653,8            |          |      |       |      |                      |      |       |      |