



ИП \_\_\_\_\_ Р.А.Плагова

" 06 " апреля 2026г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УВР Жукова  
МБОУ Красноармейская СОШ  
" 06 " апреля 2026г.



**Основное 10-дневное циклическое меню для учащихся возрастной категории 12 лет и старше  
в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования  
муниципального образования Ленинского района Республики Крым: сезон Весна**  
(завтраки, обеды)

## Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с	250	10,77	7,44	60,02	351	173
	Сыр (порциями)	25	5,8	7,37		91	15
	Чай с лимоном	200	1,06	0,26	15,38	69,23	377
	Хлеб пшеничный	45	3,87	0,63	20,3	102,6	13 001
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	13 003
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>23,66</b>	<b>16,38</b>	<b>118,83</b>	<b>723,83</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из квашеной капусты	80	1,27	4,07	6,19	68,42	47
	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	7,08	5,65	21,98	167,35	102
	Котлеты домашние с маслом	100	11,28	28,33	10,91	344,39	271
	Соус сметанный с томатом.	50	0,74	1,3	3,08	27,25	331
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	200	4,48	12,99	33,66	270,3	142
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16	126,7	349
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	13 001
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	13 003
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>31,09</b>	<b>53,24</b>	<b>137,35</b>	<b>1158,61</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1 600</b>	<b>54,75</b>	<b>69,62</b>	<b>256,18</b>	<b>1882,44</b>	

День: понедельник

Неделя: 1

Рацион: Вена Ленинский р-н школы 12 лет и

Рацион: Вена Ленинский р-н школы 12 лет и Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры			Углеводы
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка творожно-морковная	180	20,98	20,29	43,97	447,56	224,1
	Молоко сгущенное	30	2,13	1,5	16,56	88,5	9 004
	Чай с молоком	200	2,45	1,86	17,52	96,85	378
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,55	114	13 001
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	13 003
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
<b>Итого за Завтрак</b>		590	32,02	25,03	123,73	856,91	
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной.	80	1,26	8,14	5,36	103,36	67
	Суп из овощей	250	1,88	5,28	11,13	99,93	99
	Печень по-строгановски...	100	26,52	22,46	7,04	370	255
	Соус сметанный.	30	0,44	0,78	1,85	16,35	330
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	200	11,28	12,68	50,8	361,98	171
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	389
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,55	114	13 001
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
<b>Итого за Обед</b>		950	50,02	50,62	122,31	1185,62	
<b>Итого за день</b>		1 540	82,04	75,65	246,04	2042,53	

Рацион: Вена Ленинский р-н школы 12 лет и		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры			Углеводы
<b>Завтрак</b>							
	Салат из свеклы отварной	80	1,14	4,87	6,69	75,07	52
	Биточки из птицы паровые	100	10,62	10,76	6,64	165,92	306
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Соус сметанный с томатом.	30	0,44	0,78	1,85	16,35	331
	Макаронные изделия отварные.	150	5,78	0,69	37,02	177,45	202
	Какао с молоком	200	3,88	3,8	25,06	151,36	382
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,55	114	13 001
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	13 003
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>33</b>	<b>26,48</b>	<b>113,42</b>	<b>826,15</b>	
<b>Обед</b>							
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	80	0,64	0,08	1,36	10,4	70
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,08	5,98	13,93	118,23	82
	Котлеты или биточки рыбные	100	12,03	10,43	14,9	202,43	234
	Соус сметанный с томатом.	30	0,44	0,78	1,85	16,35	331
	Рис отварной.	200	5,1	7,74	53,38	303,58	304
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16	126,7	349
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,55	114	13 001
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>27,97</b>	<b>26,15</b>	<b>155,91</b>	<b>975,69</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1 630</b>	<b>60,97</b>	<b>52,63</b>	<b>269,33</b>	<b>1801,84</b>	

Рацион: Вена Ленинский р-н школы 12 лет и		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая	№ рецепту	
			Белки	Жиры			Углеводы
<b>Завтрак</b>							
	Котлеты рубленые из птицы	100	15,3	21,84	17,28	327,82	294
	Соус сметанный с томатом.	30	0,44	0,78	1,85	16,35	331
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,46	9,51	38,1	271,48	171
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	385
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,55	114	13 001
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>34,7</b>	<b>39,63</b>	<b>98,98</b>	<b>896,65</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из квашеной капусты	80	1,27	4,07	6,19	68,42	47
	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,4	16,98	126,23	96
	Жаркое по-домашнему	200	20,5	9,41	19,57	245,52	259
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	389
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,55	114	13 001
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>32,71</b>	<b>20,16</b>	<b>88,87</b>	<b>674,17</b>	
	<b>Итого за День</b>	<b>1 450</b>	<b>67,41</b>	<b>59,79</b>	<b>187,85</b>	<b>1570,82</b>	

Рацион: Вена Ленинский р-н школы 12 лет и		Неделя: 1		День: пятница		№ рецепту	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая		
			Белки	Жиры	Углевод	ры	
<b>Завтрак</b>							
	Мюсли с фруктами	250	10,99	13,95	66,49	438,86	180
	Сыр (порциями)	25	5,8	7,37		91	15
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,44	28,22	156,66	523
	Кондитерское изделие	30	2,22	2,82	21,93	122,1	
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	13 001
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	13 003
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
<b>Итого за Завтрак</b>		665	27,22	28,73	153,37	988,82	
<b>Обед</b>							
	Горошек зеленый консервированный	80	2,48	0,16	5,2	32	131,3
	Суп крестьянский с крупой	250	2,25	5,28	13,73	111,98	98
	Биточки из птицы паровые	100	10,62	10,76	6,64	165,92	306
	Соус сметанный с томатом.	30	0,44	0,78	1,85	16,35	331
	Пюре картофельное.	200	4,34	7,1	29,36	199,3	312
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	389
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	13 001
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
<b>Итого за Обед</b>		940	27,91	25,22	98,4	736,75	
<b>Итого за день</b>		1 605	55,13	53,95	251,77	1725,57	

Рацион: Вена Ленинский р-н школы 12 лет и		Неделя: 2		День: понедельник		№ рецептуры	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	Углеводы	Энергетическая		
			Белки	Жиры	Я		
<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая из манной крупы с сахаром	250	7,25	4,18	50,65	270,32	181
	Кондитерское изделие	30	2,22	2,82	21,93	122,1	
	Какао с молоком	200	3,88	3,8	25,06	151,36	382
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,55	114	13 001
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
<b>Итого за Завтрак</b>		670	20,39	12,28	147,77	788,78	
<b>Обед</b>							
	Салат из квашеной капусты	80	1,27	4,07	6,19	68,42	47
	Суп картофельный с крупой гречневой	250	3,05	3,15	19,5	118,9	101,01
	Плов из птицы	200	18,89	23,27	36,04	429,27	291
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	389
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,55	114	13 001
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
<b>Итого за Обед</b>		820	31,85	31,77	107,86	850,59	
<b>Итого за день</b>		1 490	52,24	44,05	255,63	1639,37	

Рацион: Вена Ленинский р-н школы 12 лет и		Неделя: 2		День: вторник		№ рецепту	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая		
			Белки	Жиры	Углеводы	Я	
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка творожно-морковная	180	20,98	20,29	43,97	447,56	224,1
	Молоко сгущенное	30	2,13	1,5	16,56	88,5	9 004
	Кондитерское изделие	30	2,22	2,82	21,93	122,1	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,44	28,22	156,66	523
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,55	114	13 001
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>35,57</b>	<b>29,53</b>	<b>160,81</b>	<b>1059,82</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,34	3,34	6,56	61,98	53
	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	7,08	5,65	21,98	167,35	102
	Котлеты рубленые из птицы	100	15,3	21,84	17,28	327,82	294
	Соус сметанный с томатом.	30	0,44	0,78	1,85	16,35	331
	Пюре картофельное.	200	4,34	7,1	29,36	199,3	312
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	389
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	13 001
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
	<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>36,28</b>	<b>39,85</b>	<b>118,65</b>	<b>984</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1 570</b>	<b>71,85</b>	<b>69,38</b>	<b>279,46</b>	<b>2043,82</b>	

Рацион: Вена Ленинский р-н школы 12 лет и		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры			Углеводы
<b>Завтрак</b>							
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	80	0,64	0,08	1,36	10,4	70
	Омлет натуральный	150	1,24	15,36	2,02	151,63	210
	Сыр (порциями)	25	5,8	7,37		91	15
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16	126,7	349
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,55	114	13 001
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>645</b>	<b>15,76</b>	<b>24,35</b>	<b>83,67</b>	<b>624,73</b>	
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной.	80	1,26	8,14	5,36	103,36	67
	Суп из овощей	250	1,88	5,28	11,13	99,93	99
	Печень по-строгановски..	100	26,52	22,46	7,04	370	255
	Соус сметанный.	30	0,44	0,78	1,85	16,35	330
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	200	12,09	10,5	52,63	340,25	171
	Кисель из сока плодового или ягодного с	200	0,2		37,68	151,9	359
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,55	114	13 001
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
<b>Итого за Обед</b>		<b>950</b>	<b>49,03</b>	<b>48,24</b>	<b>156,02</b>	<b>1279,79</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 595</b>	<b>64,79</b>	<b>72,59</b>	<b>239,69</b>	<b>1904,52</b>	

Рацион: Вена Ленинский р-н школы 12 лет и		Неделя: 2		День: четверг		№ рецепту
Принем лица	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры		
<b>Завтрак</b>						
	Икра кабачковая консервированная	80	1,52	7,12	6,16	95,2
	Тефтели 2-й вариант	100	6,78	7,54	8,58	129,09
	Соус томатный	30	0,19	1,43	1,46	19,5
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
	Макаронные изделия отварные.	150	5,78	0,69	37,02	177,45
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,44	28,22	156,66
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>28,33</b>	<b>25,76</b>	<b>117,54</b>	<b>816,1</b>
<b>Обед</b>						
	Салат из моркови и изюмом	80	1,02	0,11	18,03	79,01
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,08	5,98	13,93	118,23
	Котлеты или биточки рыбные	100	12,03	10,43	14,9	202,43
	Соус томатный	30	0,19	1,43	1,46	19,5
	Пюре картофельное.	200	4,34	7,1	29,36	199,3
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,55	114
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>28,3</b>	<b>26,33</b>	<b>123,81</b>	<b>852,47</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1 630</b>	<b>56,63</b>	<b>52,09</b>	<b>241,35</b>	<b>1668,57</b>

Рацион: Вона Ленинский р-н школы 12 лет и		Неделя: 2		День: пятница		№ рецепту ры	
Прием пищи		Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая я		
Наименование блюда			Белки	Жиры		Углевод ы	
Завтрак							
Горошек зеленый консервированный		80	2,48	0,16	5,2	32	131,3
Плов из птицы		200	18,89	23,27	36,04	429,27	291
Сыр (порциями)		25	5,8	7,37		91	15
Компот из смеси сухофруктов		200	1,04	0,06	30,16	126,7	349
Хлеб пшеничный		40	3,44	0,56	18,04	91,2	13 001
Хлеб ржаной		30	1,76	0,28	13,33	63	13 003
Фрукты или ягоды свежие		100	0,4	0,4	9,8	47	338
Итого за завтрак		675	33,81	32,1	112,57	880,17	
Обед							
Итого за обед							
Салат из свеклы отварной		80	1,14	4,87	6,69	75,07	52
Суп картофельный с макаронными		250	3,03	3,7	21	130	103
Котлеты домашние с маслом		100	11,28	28,33	10,91	344,39	271
Соус томатный		30	0,19	1,43	1,46	19,5	366
Каша рассыпчатая гречневая с маслом		200	11,28	12,68	50,8	361,98	171
Напиток из плодов шиповника		200	0,68	0,28	29,62	136,6	388
Хлеб пшеничный		40	3,44	0,56	18,04	91,2	13 001
Хлеб ржаной		40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
Итого за Обед		940	33,38	52,23	156,3	1242,74	
Итого за день		1 615	67,19	84,33	268,87	2122,91	
Итого за период		15 725	633	634,08	2496,17	18402,39	
Среднее значение за период			63,3	63,4	249,6	1840,2	

Утвердил \_\_\_\_\_

Составил \_\_\_\_\_

