



Примерное 20-дневное меню
школьных обедов для обучающихся с 1-4 классов
Сезон: осень (сентябрь-октябрь) 2025 г.

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6/0,6/15,4/72
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6
Плов из булгура с мясом NEW	250	24,03/28,43/37,97/494,25	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Кукуруза консервированная	60	1,320,24/8,82/40,8	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5/8,6/12,6/147,8	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/84,8
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью/ Чахохбили	105 90	16,69/13,86/10,69/234,9 20,25/15,57/2,34/230,13	Запеканка из печени со сливочным соусом/ Печень По-строгановски	90 90	11,61/7,02/2,52/119,43 13,7/7,7/3,3/138,15
Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,3/7,8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,69/151,35	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2	Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6
Филе птицы в кисло-сладком соусе NEW	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Курица запеченная с соусом и зеленью NEW	90	24,03/19,83/1,61/279,17
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Сок фруктовый	200	0/0/24/2/96,6
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4
Суп из овощей с гречками	200/10	2,15/2,28/13,12/81,67	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141
Котлета мясная (говядина, свинина, курица)/ Гуляш (говядина)	90 90	15,21/14,04/8,91/222,75 18,13/17,05/3,69/240,96	Жаркое с мясом	240	20,88/8,88/24,48/428,64
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Рыба тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51	Запеканка из рыбы NEW/ Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90 90	11,61/6,78/6,37/133,21 19,71/15,775/6,21/245,34
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук) /Рагу овощное с маслом	100/50 150	4,15/10,86/18,64/189,12 2,4/6,9/14,1/128,85
Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8

III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн. ден.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.ц/н.(ккал)
Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Суп картофельный с фасолью	200	6,66/5,51/8,75/111,57	Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Филе птицы тушенное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,76/13,35/1,61/190,46
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6/4,95/24,6/156,6
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	5,67/6,42/8,46/118,37
Запеканка куриная под сырной шапкой NEW / Курица запеченная с сыром	90 95	20,17/20,31/2,09/274,0 23,46/16,34/0,57/243,58	Пельмени отварные с маслом и зеленью /Бигос с мясом	150/7 240	12,68/18,4/23,26/311,03 25,25/27,65/13,69/407,89
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62			
СРЕДА			СРЕДА		
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6/0,6/15,4/72
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Фрикадельки рыбные с рисом в сливочном соусе NEW/ Рыба под соусом сливочным с зеленью	90 90	12,04/8,3/9,79/161,84 16,99/6,36/3,06/136,12	Фрикадельки куриные с красным соусом / Чахохбили	90 90	13,03/8,84/8,16/156,21 20,25/15,57/2,34/230,13
Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,3/3,9/25,6/151,35 3,3/7,8/22,35/173,1	Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,3/7,8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,6/151,35
Хлеб пшеничный/ржаной	50/45	3,8/0,4/24,6/117,5 2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Суп картофельный с макаронными изделиями NEW	200	5,51/4,83/14,47/123,38	Суп из тыквы с гречками	200/10	2,32/2,28/13,15/82
Гуляш по-венгерски NEW	90	14,42/13,68/4,17/198,05	Мясо тушеное	90	17,99/16,59/2,87/232,87
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92	Ассорти из свежих овощей	60	0,57/0,36/1,92/11,4
Суп гороховый с мясом	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп куриный с булгуром, помидорами и перцем NEW	200	4,66/7,31/7,08/112,51
Биточек из птицы/Филе птицы запеченное с помидорами	90 90	16,56/14,22/11,7/240,93 20,25/11,2/1,3/189,9	Зразы мясная лепная / Бефстроганов	90 90	18,7/19,2/7,5/278,28/ 18,49/18,54/3,59/256
Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)/ Рагу овощное с маслом	100/50 150	4,15/10,86/18,64/189,12 2,4/6,9/14,1/128,85
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8

Выполнение натуральных норм школьных обедов для детей с 7 до 11 лет.
 Вариант № 2
 20-дневное меню
 без салатов

Наименование продовольствия	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	19 день	20 день	21 день	22 день	23 день	за 20 дн итого	ср за день	Сум норма, нетто	% вып.	
Хлеб ржаной	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	20,0	25,0	25,0	25,0	520,0	21,7	80	27,1	
Хлеб пшеничный	60,7	39,0	30,0	30,7	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	30,0	45,0	46,0	36,4	45,0	30,0	45,0	4,5	30,0	49,4	29,0	803,0	33,5	150	22,3	
Мука пшеничная	4,0	4,5	3,3	4,5	4,0	45,0	45,0	5,1	4,0	3,3	3,3	4,0	4,5	65,0	3,3	61,0	4,0	12,0	68,0	16,5	72,2	3,0	45	57,3	
Крупа	49,5	61,0	60,0		4,0	55,0	61,0	4,0	60,0	27,0	6,0	19,0		65,0	65,0	60,0	65,0				1390,5	57,9	187	90,3	
Макаронные				65,0																				31,0	
Картофель	20,0	64,0	40,0	12,8	187,5	64,0	24,0	188,0	24,0		27,0	165,0	129,4	40,0		60,0	60,0	151,2	27,0	116,6	2380,6	99,2	280	36,4	
Овощи (свежие, мороженые, консервированные)	169,8	115,5	89,8	134,8	117,3	107,0	125,0	31,0	132,5	110,4	83,7	123,0	147,3	76,0	133,6	97,9	102,3	116,7	117,7	249,3	2300,6	99,2	280	36,4	
Фрукты (свежие)			20,0	25,0		30,0	25,0	25,0		25,0	35,0		40,0	20,0		20,0	20,0	15,0		20,0	320,0	13,3	185	7,2	
Сухофрукты					17,0																34,0	1,4	15	9,4	
Соки плодово-ягодные, напитки витаминизированные, в т.ч.																								200	25,0
Исходные	200,0	200,0		56,8		24,8	24,8	24,8	24,8	160,0	24,8	200,0	56,3		200,0	20,0	58,6	100,0	24,8		1200,0	50,0	200	51,1	
Мясо		56,3	100,0																		856,6	35,8	70		
Субпродукты (печень, язык, сердце)																								30	
Птица	67,2	50,4		40,6	19,5	126,0	135,0			19,5	81,3		52,5	135,0		132,0	33,8	19,5	80,0	84,0	996,2	41,5	35	118,6	
Рыба-филе			30,0	105,0					105,0			105,0		20,0							445,0	18,5	58	32,0	
Молоко	28,0	9,0		7,0				23,0				23,0	6,4						13,5	99,0	168,9	7,0	300	2,3	
Кисломолочные продукты																								150	
Творог																								50	
Сыр					11,0			15,0	11,0			9,0	10,0	4,9			11,3		6,3		78,5	3,3	10	32,7	
Сметана				10,0								9,0	10,0	2,9			16,7				116,1	4,8	10	48,4	
Масло сливочное	11,0	5,0	7,0	9,0	5,0		5,0	10,5	11,0	5,0	5,0	10,0	4,0	5,0	5,0	5,0	5,0		10,4	7,5	125,4	5,2	30	17,4	
Масло растительное	7,0	9,2	10,3	4,1	11,8	9,1	7,5	6,9	8,8	6,8	3,3	8,3	10,6	2,5	9,8	4,7	4,8	13,0	8,8	6,8	154,1	6,4	15	42,8	
Яйцо, шт								1,0				0,1	1,2				0,2			0,1	2,6	0,1	1 шт	10,0	
Сахар			1,0	15,0	17,8	18,0	15,0	16,0	2,3	17,0	16,6		18,0	15,0	1,0	15,0	15,0		18,0	15,5	231,2	9,6	30	32,1	
Кондитерские изделия																								10	
Чай																								1	
Кофе																								1	
Кофейный напиток																								2	
Дрожжи хлебопекарные																								0,2	
Соль	2,6	1,6	1,3	1,6	1,7	1,1	1,6	1,6	1,3	1,3	1,5	1,3	2,2	1,4	1,6	1,9	1,4	1,4	1,6	1,2	31,2	1,3	3	43,3	
Специи	0,3	0,2	0,1	0,2	0,5	0,1	0,2	0,1	0,2	0,1	0,6	0,1	0,2	0,1	0,2	0,6	0,1	0,4	0,3	0,0	4,9	0,2	2	10,2	