

**Подписано цифровой подписью: Нарутдинова
Елена Владимировна**
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, ИНН
ЮЛ=7710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой
Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=г. Москва,
C=RU, O=Казначейство России, CN=Федеральное
казначейство
Причина: Я утвердила этот документ
Дата: 7 Октябрь 2025 г. 13:11:44

УТВЕРЖДАЮ:
И.о.директора МБОУ "Александровская СОШ"

О.А.Лысенко

Приказ № 1|31-од "01" сентября 2025г

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11-18 ЛЕТ
МБОУ "АЛЕКСАНДРОВСКАЯ СОШ" НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составлено в соответствии с "Санитрано-эпидемиологическими требованиями к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования", утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. № 32 Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20. Перспективное меню составлено на основе технологических карт, разработанных на основе Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под ред. Лапшиной В.Т., 2004 г.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

СЕЗОН: осенне-зимний

ПОНЕДЕЛЬНИК

Возрастная категория с 11 до 18 лет

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевая Ценность | | | Калории | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|---------------------|-------------------------|-----------------|------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|----------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| ГОРЯЧИЙ ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 307 | Котлеты запеченные | 100 | 15.55 | 11.55 | 15.7 | 228.75 | 0.1 | 0.15 | 28.75 | | 43.75 | 166.38 | 32.14 | 1.5 |
| 679 | Гарнир гречневый | 180 | 8.95 | 6.73 | 43 | 276.53 | 0.22 | | 0.02 | | 15.57 | 250.2 | 81 | 4.73 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | | 14 | 28 | | | | | 6 | | | 0.4 |
| 13 | салат из свежих помидор | 100 | 10.4 | 20 | 21.2 | 224 | 0.04 | | | | 24 | 159 | 20 | 1.8 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4.56 | 0.48 | 29.52 | 140.64 | 0.102 | | | | 18.9 | 78.3 | 17.1 | 1.8 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.41 | 0.0021 | 14.94 | 64.2 | 0.039 | | | | 6.30 | 26.1 | 5.7 | 0.6 |
| | ИТОГО | 670 | 41.07 | 38.7621 | 138.36 | 962.12 | 0.281 | 0.15 | 28.77 | 0 | 98.95 | 679.98 | 155.94 | 10.83 |

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

СЕЗОН: осенне-зимний

ВТОРНИК

Возрастная категория с 11 до 18 лет

| № рецепт | Наименование блюда | Масса порций | Пищевая Ценность | | | Калории | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества | | |
|---------------------|---------------------------|-----------------|------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|----------|----------------------|---------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B | C | A | E | Ca | P | Mg |
| ГОРЯЧИЙ ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 208 | Суп картофельный с вермиш | 250 | 2.69 | 2.84 | 17.14 | 104.75 | 0.11 | 8.25 | | | 24.6 | 66.65 | 27.00 |
| 694 | Картофельное пюре | 200 | 4.08 | 6.4 | 27.26 | 183 | 0.18 | 24.22 | 34 | | 49.3 | 115.46 | 37 |
| 301 | Птица тушеная | 100 | 22.06 | 18.23 | 5.88 | 276.25 | 0.06 | 0.03 | 53.75 | | 68.13 | 166.13 | 25.38 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.04 | 0 | 24.76 | 94.2 | 0.01 | 1.08 | 0 | | 6.4 | 3.6 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4.56 | 0.48 | 29.52 | 140.64 | 0.102 | | | | 18.9 | 78.3 | 17.1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.41 | 0.0021 | 14.94 | 64.2 | 0.039 | | | | 6, 3 | 26.1 | 5.7 |
| ИТОГО | | 840 | 34.84 | 27.9521 | 104.56 | 863.04 | 0.501 | 33.58 | 87.75 | 0 | 167.33 | 456.24 | 112.18 |

| βa (mR.) |
|-----------------|
| Fe |
| 1.09 |
| 1.34 |
| 1.21 |
| 0.18 |
| 1.8 |
| 0.6 |
| 6.22 |

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**СЕЗОН: осенне-зимний****СРЕДА****Возрастная категория с 11 до 18 лет**

| № рец. | Наименование блюда | Масса порци | Пищевая Ценность | | | Калории | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|---------------------|------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-----------|----------|----------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| ГОРЯЧИЙ ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 87 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1.81 | 4.91 | 125.25 | 102.5 | 0.05 | 10.29 | | | 44.38 | 53.23 | 26.25 | 1.19 |
| 688 | Макароны отварные | 200 | 7.36 | 6.02 | 35.26 | 224.6 | 0.08 | | 28 | | 6.48 | 49.56 | 28.16 | 1.48 |
| 286 | Тефтели запеченные | 100 | 11.78 | 12.91 | 14.9 | 223 | 0.07 | 1.13 | 51 | | 57.8 | 141.4 | 28.4 | 1.27 |
| 869 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0.04 | 0.14 | 27.5 | 110.8 | 0.01 | 1.83 | | | 13.98 | 9.06 | 4.16 | 0.14 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4.56 | 0.48 | 29.52 | 140.64 | 0.102 | | | | 18.9 | 78.3 | 17.1 | 1.8 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.41 | 0.0021 | 14.94 | 64.2 | 0.039 | | | | 6.30 | 26.1 | 5.7 | 0.6 |
| ИТОГО | | 840 | 26.96 | 24.46 | 247.37 | 865.74 | 0.351 | 13.25 | 79 | 0 | 147.84 | 357.65 | 109.77 | 6.48 |

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

СЕЗОН: осенне-зимний

ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория с 11 до 18 лет

| № рецепт | Наименование блюда | Масса порций | Пищевая ценность | | | Калории | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|---------------------|---------------------|--------------|------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|----------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| ГОРЯЧИЙ ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 436 | Жаркое по домашнему | 240 | 27.53 | 7.47 | 21.95 | 265 | 0.21 | 8.97 | 24 | | 31.1 | 337 | 65.7 | 4.03 |
| 45 | Винегрет | 100 | 1.36 | 6.18 | 8.44 | 94.8 | 0.06 | 10.25 | | | 23.2 | 44.97 | 20.75 | 0.85 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | | 14 | 28 | | | | | 6 | | | 0.4 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4.56 | 0.48 | 29.52 | 140.64 | 0.102 | | | | 18.9 | 78.3 | 17.1 | 1.8 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.41 | 0.0021 | 14.94 | 64.2 | 0.039 | | | | 6.30 | 26.1 | 5.7 | 0.6 |
| | яблоко | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.6 | 94 | 4 | 22 | 1.2 | 2.6 | 1.60 | 4.00 | 4.6 | 24 |
| ИТОГО | | 830 | 35.86 | 14.9321 | 108.45 | 686.64 | 4.411 | 41.22 | 25.2 | 0 | 87.1 | 490.37 | 113.85 | 31.68 |

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

СЕЗОН: осенне-зимний

ПЯТНИЦА

Возрастная категория с 11 до 18 лет

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевая Ценность | | | Калории | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | |
|---------------------|----------------------|-----------------|------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-----------|----------|----------------------------|---------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B | C | A | E | Ca | P | Mg |
| ГОРЯЧИЙ ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 304 | Плов из мяса птицы | 210 | 20.3 | 17 | 35.69 | 377 | 0.06 | 1.01 | 48 | | 45.1 | 199.3 | 47.5 |
| 12 | салат из кукурузы | 100 | 2.88 | 6.18 | 8.04 | 99.3 | 0.1 | 9.3 | | | 18.66 | 5.78 | 19.53 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | | 14 | 28 | | | | | 6 | | |
| | Кондитерское изделие | 60 | 0.24 | | 39.18 | 150 | 0.3 | 0.3 | | | 8.40 | 5.40 | 4.2 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4.56 | 0.48 | 29.52 | 140.64 | 0.102 | | | | 18.9 | 78.3 | 17.1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.41 | 0.0021 | 14.94 | 64.2 | 0.039 | | | | 6.30 | 26.1 | 5.7 |
| | Биойогурт | 180 | 7.56 | 3.24 | 8.64 | 93.6 | 0.054 | 1.08 | 18 | | 223.2 | 171 | 27 |
| | ИТОГО | 840 | 37.15 | 26.9021 | 150.01 | 859.14 | 0.655 | 11.69 | 66 | 0 | 326.56 | 485.88 | 121.03 |

| |
|--------------|
| (Mg.) |
| Fe |
| 2.19 |
| 0.66 |
| 0.4 |
| 1.08 |
| 1.8 |
| 0.6 |
| 0.018 |
| 6.748 |

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

СЕЗОН: осенне-зимний

ПОНЕДЕЛЬНИК

Возрастная категория с 11 до 18 лет

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевая Ценность | | | Калории | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | |
|---------------------|-----------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|-----------|------------|----------------------------|---------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B | C | A | E | Ca | P | Mg |
| ГОРЯЧИЙ ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 688 | Макароны отварные | 200 | 7.36 | 6.02 | 35.26 | 224.6 | 0.08 | | 28 | | 6.48 | 49.56 | 28.16 |
| 286 | Тефтели запеченные | 100 | 11.78 | 12.91 | 14.9 | 223 | 0.07 | 1.13 | 51 | | 57.8 | 141.4 | 28.4 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.04 | 0 | 24.76 | 94.2 | 0.01 | 1.08 | 0 | | 6.4 | 3.6 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4.56 | 0.48 | 29.52 | 140.64 | 0.102 | | | | 18.9 | 78.3 | 17.1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.41 | 0.0021 | 14.94 | 64.2 | 0.039 | | | | 6.30 | 26.1 | 5.7 |
| | Апельсин | 200 | 1.8 | 0.4 | 16.2 | 86 | 0.8 | 120 | 16 | 0.4 | 68 | 46 | 26 |
| | ИТОГО | 790 | 26.95 | 19.81 | 135.58 | 832.64 | 1.101 | 122.21 | 95 | 0.4 | 163.88 | 344.96 | 105.36 |

| |
|-------------|
| (Mg.) |
| Fe |
| 1.48 |
| 1.27 |
| 0.18 |
| 1.8 |
| 0.6 |
| 0.6 |
| 5.93 |

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**СЕЗОН: осенне-зимний****ВТОРНИК****Возрастная категория с 11 до 18 лет**

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевая Ценность | | | Калории | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|---------------------|---------------------------|--------------|------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-----------|----------|----------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | V | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| ГОРЯЧИЙ ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 436 | Жаркое по домашнему | 240 | 27.53 | 7.47 | 21.95 | 265 | 0.21 | 8.97 | 24 | | 31.1 | 337 | 65.7 | 4.03 |
| 536 | салат из свежих огурцов | 100 | 10.4 | 20 | 21.2 | 224 | 0.04 | | | | 24 | 159 | 20 | 1.8 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 28 | 0.01 | 1.83 | 0 | 0 | 13.98 | 9.06 | 4.16 | 0.14 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4.56 | 0.48 | 29.52 | 140.64 | 0.102 | | | | 18.9 | 78.3 | 17.1 | 1.8 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.41 | 0.0021 | 14.94 | 64.2 | 0.039 | | | | 6.30 | 26.1 | 5.7 | 0.6 |
| | Сок натуральный фруктовый | 200 | 0.2 | 0 | 19 | 80 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ИТОГО | | 830 | 44.3 | 27.9521 | 120.61 | 801.84 | 0.401 | 10.8 | 24 | 0 | 94.28 | 609.46 | 112.66 | 8.37 |

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**СЕЗОН: осенне-зимний****СРЕДА****Возрастная категория с 11 до 18 лет**

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевая Ценность | | | Калории | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|---------------------|--------------------------|--------------|------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|----------|----------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| ГОРЯЧИЙ ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 197 | Рассольник Петербургский | 250 | 2.1 | 5.11 | 16.59 | 120.75 | 0.1 | 7.54 | | | 26.45 | 71.95 | 25.9 | 0.98 |
| 304 | Плов из мяса птицы | 210 | 20.3 | 17 | 35.69 | 377 | 0.06 | 1.01 | 48 | | 45.1 | 199.3 | 47.5 | 2.19 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3.52 | 3.72 | 25.49 | 145.2 | 0.04 | 1.3 | 0.01 | | 122 | 90 | 14 | 0.56 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.41 | 0.0021 | 14.94 | 64.2 | 0.039 | | | | 6.30 | 26.1 | 5.7 | 0.6 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4.56 | 0.48 | 29.52 | 140.64 | 0.102 | | | | 18.9 | 78.3 | 17.1 | 1.8 |
| | Сыр порционный | 15 | 3.48 | 4.43 | | 54.6 | 0.01 | 0.11 | 39 | | 132 | 75 | 5.25 | 0.15 |
| | ИТОГО | 765 | 35.37 | 30.7421 | 122.23 | 902.39 | 0.351 | 9.85 | 87.01 | 0 | 350.75 | 540.65 | 115.45 | 6.28 |

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**СЕЗОН: осенне-зимний****ЧЕТВЕРГ****Возрастная категория с 11 до 18 лет**

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевая Ценность | | | Калории | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|---------------------|---------------------------|--------------|------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|----------|----------------------------|---------------|------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| ГОРЯЧИЙ ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 694 | Картофельное пюре | 200 | 4.08 | 6.4 | 27.26 | 183 | 0.18 | 24.22 | 34 | | 49.3 | 115.46 | 37 | 1.34 |
| 245 | Рыба запеченная | 100 | 17.54 | 2.38 | 0.31 | 92.5 | 0.09 | 0.15 | 7.5 | | 16.88 | 172 | 13 | 0.71 |
| 208 | Суп картофельный с вермиш | 250 | 2.69 | 2.84 | 17.14 | 104.75 | 0.11 | 8.25 | | | 24.6 | 66.65 | 27.00 | 1.09 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | | 14 | 28 | | | | | 6 | | | 0.4 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4.56 | 0.48 | 29.52 | 140.64 | 0.102 | | | | 18.9 | 78.3 | 17.1 | 1.8 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.41 | 0.0021 | 14.94 | 64.2 | 0.039 | | | | 6.3 | 26.1 | 5.7 | 0.6 |
| | Кондитерское изделие | 60 | 0.24 | | 39.18 | 150 | 0.3 | 0.3 | | | 8.40 | 5.40 | 4.2 | 1.08 |
| ИТОГО | | 900 | 30.72 | 12.1021 | 142.35 | 763.09 | 0.821 | 32.92 | 41.5 | 0 | 130.38 | 463.91 | 104 | 7.02 |

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**СЕЗОН: осенне-зимний****ПЯТНИЦА****Возрастная категория с 11 до 18 лет**

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевая Ценность | | | Калории | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|---------------------|----------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|----------|----------|----------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| ГОРЯЧИЙ ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | Пельмени на мясном бульоне | 250 | 11.12 | 9.17 | 25.58 | 261.25 | 0.18 | 0.28 | | | 20.88 | 1.87 | 20.88 | 1.87 |
| | Кондитерское изделие | 60 | 0.24 | | 39.18 | 150 | 0.3 | 0.3 | | | 8.40 | 5.40 | 4.2 | 1.08 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | | 14 | 28 | | | | | 6 | | | 0.4 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4.56 | 0.48 | 29.52 | 140.64 | 0.102 | | | | 18.9 | 78.3 | 17.1 | 1.8 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.41 | 0.0021 | 14.94 | 64.2 | 0.039 | | | | 6.3 | 26.1 | 5.7 | 0.6 |
| | Сок натуральный фруктовый | 200 | 0.2 | 0 | 19 | 80 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ИТОГО | | 800 | 17.73 | 9.6521 | 142.22 | 724.09 | 0.621 | 0.58 | 0 | 0 | 60.48 | 111.67 | 47.88 | 5.75 |