

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор гимназии

«01» сентября 2026 г.



В.К. Толстова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
горячих обедов и полдников
для обучающихся гимназии
7-11 лет (1175 – 1410 ккал.)

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор гимназии

В.К. Толстова

«01» сентября 2026 года



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ горячих обедов

и полдников для обучающихся гимназии

Калорийность для детей 7-11 лет 1175-1410 ккал

Первая неделя -день первый

Сборник рецептов	№ техкарты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг	
ОБЕД																					
2008	105	Суп с курой и макарон. изделиями	220,0	4,6	6,7	11,8	125,7	0,7	0,0	0,0	0,2	0,0	18,0	43,2	10,2	0,6	83,5	1,8	0,0	0,0	
2011	280	Фрикадельки куриные в соусе	105,0	7,2	19,1	10,7	249,2	0,2	0,2	0,1	0,0	0,0	19,4	70,7	11,6	0,7	149,3	3,9	0,0	0,1	
2011	304	Рис отварной	150,0	3,7	4,7	38,8	212,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	22,5	74,7	27,5	0,5	55,9	0,8	0,0	0,0	
2015	14,04	Кукуруза консервированная	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	ГОСТ	Хлеб ржаной	45,0	3,0	0,4	19,1	91,9	0,0	0,08	0,04	0,0	0,0	8,1	39,1	8,55	1,8	61,2	2,52	0,0	0,0	
2015	343	Компот из с/з компотной смеси	200,0	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,1	0,0	1,7	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	
ПОЛДНИК																					
1994	51	Каша молочная рисовая со слив.масл	205,00	5,92	7,04	43,97	252,0	0,5	0,19	0,12	0,04	0,07	120,68	178,10	49,74	1,51	249,46	10,90	0,0	0,0	
2009	ГОСТ	Батон нарезной иодированный	30,0	2,2	0,8	15,0	76,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	17,6	3,5	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0	
2017	21	Какао на молоке	200,0	3,77	3,9	25,78	147,72	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	98,0	64,8	11,0	0,1	132,5	8,1	0,0	0,0	
		ИТОГО за все приемы пищи:	1190,0	42,2	58,2	197,6	1232,3	2,6	0,5	0,32	0,24	0,2	272,1	482,1	118	5,6	753,5	27,4	0	0,1	

Первая неделя - день второй

[illegible]

Первая неделя - день третий

[illegible]

Первая неделя – день четвертый

Сборник рецептов	№ техкарты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
ОБЕД																				
2015	148	Суп картофельный с яйцом и курой	220	5,5	5,4	14,9	160,6	7,49	0,1	0,1	0,18	0,17	29,1	87,9	26,1	1,32	560,	7,38	0,0	0,0
2010	46	Запеканка творожная со сгущен.молочком	120/15	18,7	11,5	24,0	298,0	0,30	0,05	0,25	0,08	0,14	206,8	216,49	26,06	0,65	195,93	3,10	0,02	0,03
2009	ГОСТ	Батон нарезной иодированный	30,0	2,2	0,8	15,0	76,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	17,6	3,5	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
2008	ТТК	Яблоко	130,0	0,45	0	12,9	52,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0,0	0,0
2015	343	Компот из с/з компотной смеси	200,0	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,1	0,0	1,7	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
ПОЛДНИК																				
2015	424	Булочка домашняя с сахаром	60	4,7	5,01	32,5	185,6	0,0	0,05	0,03	0,01	0,07	10,5	38,1	7,33	0,55	57,3	1,52	0,01	0,01
2008	ТТК	Йогурт питьевой	150,0	2,5	2,2	3,5	52,0	0,91	0,05	0,25	0,05	0,0	128,0	99,0	18,0	0,0	151,0	0,0	0,0	0,0
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	34,0	24,91	86,2	61,4	8,7	0,25	0,63	0,03	0,38	271,05	459,00	82,77	2,82	994,24	12,0	0,02	0,04
		ИТОГО за все приемы пищи:	1025,0	34,05	24,91	86,2	1174,0	8,7	0,25	0,63	0,032	0,38	271,95	459,09	82,77	2,82	994,24	12,0	0,03	0,04

Первая неделя – день пятый

[illegible]

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор гимназии

В.К. Толстова

«01» сентября 2026 года



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ горячих обедов
и полдников для обучающихся гимназии
Калорийность для детей 7-11 лет 1175-1410 ккал**

Вторая неделя - день первый

Сборник рецептур	№ техкарты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	витамины					Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг	
ОБЕД																					
2008	105	Борщ со св.капустой и курой	220,0	1,9	2,0	12,0	65,4	6,88	0,04	0,05	0,0	0,0	46,36	45,3	20,8	1,01	302,0	5,08	0,0	0,0	
2011	280	Кура запеченная порционно в соусе	100,0	12,3	13,6	4,1	183,9	1,42	0,04	0,08	0,05	0,0	15,23	100,0	14,0	2,01	172,0	4,59	0,0	0,0	
2011	304	Макаронные изделия отварные	150,0	5,5	4,8	34,8	205	0,0	0,0	0,0	0,02	0,08	12,52	2,48	1,30	0,07	1,29	0,0	0,0	0,0	
1994	36	Свежие огурцы порционно	35,0	0,0	0,0	0,0	4,55	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	ГОСТ	Хлеб ржаной	45,0	3,0	0,4	19,1	91,9	0,0	0,08	0,04	0,0	0,0	8,1	39,1	8,55	1,8	61,2	2,52	0,0	0,0	
2015	343	Компот из с/з компотной смеси	200,0	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,1	0,0	1,7	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	
ПОЛДНИК																					
1994	51	Каша молочная пшеничная со слив.масл	205,00	8,4	8,3	43,0	281,3	0,5	0,19	0,12	0,04	0,07	120,68	178,0	49,7	1,51	249,0	10,9	0,0	0,0	
2009	ГОСТ	Батон нарезной иодированный	30,0	2,2	0,8	15,0	76,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	17,6	3,5	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0	
2017	21	Какао на молоке	200,0	3,77	3,9	25,78	147,72	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	98,0	64,8	11,0	0,1	132,0	8,1	0,0	0,0	
		ИТОГО за все приемы пищи:	1185,0	37,0	33,26	173,18	1175,8	9,3	0,35	0,39	0,07	0,08	314,1	447,0	110,0	6,8	947,0	31,2	0,0	0,0	

Вторая неделя -день второй

Сборник рецептур	№ техкарты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
ОБЕД																				
2008	105	Суп картофельный с бобовыми и кур.	220,0	4,6	6,7	11,8	125,7	0,7	0,0	0,0	0,2	0,0	18,0	43,2	10,2	0,6	83,5	1,8	0,0	0,0
2017	210	Омлет натуральный с сыром	150/15	22,7	20,4	2,9	310,8	0,23	0,06	0,39	0,25	2,34	207,0	238,7	17,9	2,22	211,0	23,8	0,0	0,0
2015	14,04	Помидор свежий порционно	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	ГОСТ	Батон нарезной йодированный	40,0	2,6	0,4	17,0	81,8	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200/15/2	0,2	0,0	15,0	61,4	0,52	0	0,01	0	0	14,07	8,01	6,12	0,77	30,75	00	00	0
ПОЛДНИК																				
1994	51	Оладьи со сгущенным молоком 2 шт	100/15	9,92	10,04	52,97	302,0	0,5	0,19	0,12	0,04	0,07	140,60	178,10	49,74	1,51	249,46	10,90	0,0	0,0
2008	ТТК	Яблоко	130,0	0,45	0	12,9	52,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0,0	0,0
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200/15/2	0,2	0,0	15,0	61,4	0,52	0	0,01	0	0	14,07	8,01	6,12	0,77	30,75	00	00	0
		ИТОГО за все приемы пищи:	1197,0	30,35	32,5	156,2	1203,7	2,5	0,35	0,52	0,49	2,41	412,46	588,02	123,64	8,07	659,2	38,7	0,02	0,06

Вторая неделя - день третий

Сборник рецептов	№ техкарты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
ОБЕД																					
2015	131	Суп со с/з рыбой (треска)	220	3,7	2,5	18,8	118,5	9,42	0,11	0,09	0,20	0,0	28,2	68,1	29,1	1,56	661,0	6,27	0,0	0,0	
2021	358	Филе рыбное запеченное с соусом	100	13,6	7,1	3,0	125,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2011	304	Рис отварной	150	3,7	4,7	38,8	212,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,4	70,7	11,8	0,7	149,0	3,9	0,0	0,0	
1994	36	Свежие помидоры порционно	35,0	0,0	0,0	0,0	4,55	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	ГОСТ	Хлеб ржаной	45,0	3,0	0,4	19,1	91,9	0,0	0,08	0,04	0,0	0,0	8,1	39,1	8,55	1,8	61,2	2,52	0,0	0,0	
2008	343	Компот из свежемороженных ягод	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,1	0,0	1,7	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	

ПОЛДНИК

[illegible]

Вторая неделя – день четвертый

Сборник рецептов	№ техкарты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	витамины					Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг	
ОБЕД																					
2015	148	Щи со свежей капустой и курой	220	5,5	5,4	14,9	160,6	7,49	0,1	0,1	0,18	0,17	29,1	87,9	26,1	1,32	560,	7,38	0,0	0,0	
2015	39	Гуляш мясной из говядины	50/50	10,5	26,5	4,3	301,5	0,95	0,24	0,07	0,01	0,0	18,8	109,	18,8	2,15	250,	5,06	0,0	0,0	
2011	304	Макаронные изделия отварные	150,0	5,5	4,8	34,8	205	0,0	0,0	0,0	0,02	0,08	12,5	2,48	1,30	0,07	1,29	0,0	0,0	0,0	
1994	36	Свежие огурцы порционно	35,0	0,0	0,0	0,0	4,55	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,2	0,0	15,0	61,4	0,52	0	0,01	0	0	14,0	8,01	6,12	0,77	30,7	00	00	0	
ПОЛДНИК																					
2015	424	Булочка домашняя с сахаром	60	4,7	5,01	32,5	185,6	0,0	0,05	0,03	0,01	0,07	10,5	38,1	7,33	0,55	57,3	1,52	0,0	0,0	
1994	51	Чай с сахаром и лимоном	200	8,4	8,3	43,0	61,4	0,5	0,19	0,12	0,04	0,07	120,	178,	49,7	1,51	249,	10,9	0,0	0,0	
2008	ТТК	Иогурт питьевой	150,0	2,5	2,2	3,5	52,0	0,91	0,05	0,25	0,05	0,0	128,	99,0	18,0	0,0	151,	0,0	0,0	0,0	
2008	ТТК	Яблоко	130,0	0,45	0	12,9	52,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	
		ИТОГО за все приемы пищи:	1267,0	37,7	52,21	160,9	1304,55	10,3	0,63	0,58	0,29	0,39	333,	522,	106,	5,15	1299	24,8	0,0	0,0	

Вторая неделя – день пятый

Сборник рецепт ур	№ техкар ты	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg	Fe, мг	K,мг	Na, мг	Se, мг	F, мг
ОБЕД																				
2015	131	Суп с рыбными консервами	220	3,7	2,5	18,8	118,5	9,42	0,11	0,09	0,20	0,0	28,2	68,13	29,13	1,56	661,05	6,27	0,0	0,04
2011	237	Котлета рыбная из пикши	90	3,2	16,8	12,9	220,6	0,7	0,04	0,06	0,05	0,28	40,0	59,29	11,74	0,82	92,12	3,52	0,0	0,01
2011	304	Рис отварной	150	3,7	4,7	38,8	212,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,4	70,7	11,8	0,7	149,2	3,9	0,0	0,0
2015	14,04	Зеленый горошек консервированный	35,0	0,9	0,0	1,5	8,2	0,8	0,02	0,01	0,00	0,0	4,01	11,5	3,09	0,13	20,80	0,0	0,0	0,0
2008	ГОСТ	Хлеб ржаной	45,0	3,0	0,4	19,1	91,9	0,0	0,08	0,04	0,0	0,0	8,1	39,15	8,55	1,8	61,2	2,52	0,0	0,0
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200/15/2	0,2	0,0	15,0	61,4	0,52	0	0,01	0	0	14,07	8,01	6,12	0,77	30,75	00	00	0
ПОЛДНИК																				
1994	51	Отварной картофель	150	9,92	10,04	52,97	162	0,5	0,19	0,12	0,04	0,07	140,68	178,10	49,74	1,51	249,16	10,99	0,0	0,0
2017	21	Рыба запеченная с овощами	70	3,77	3,9	25,78	147,72	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	98,0	64,8	11,0	0,1	132,16	8,1	0,0	0,0
2010	ТТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,8	0,2	7,5	61,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		ИТОГО за все приемы пищи:	1160,0	32,94	45,91	134,2	1175,0	11,56	0,14	0,43	0,29	0,35	356,27	209,62	131,06	7,41	1396,26	36,21	0,0	0,05