



Утверждено приказом директора
МБОУ "Гимназия №1"
от 28.07.2025 г. № 96/18

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12 - 18 ЛЕТ НА 2025 - 2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	25	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, 200/5/10	215	6,98	5,95	39,38	240,16	0,16	2,41	38,7	0,97	107,29	187,92	37,04	2,22
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Батон йодированный	30	2,31	0,9	15,45	80,69	0,03	0,6		1,68	6,6	25,5	9,9	0,36
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		665	19,95	25,23	81,20	640,84	0,28	21,05	253,3	3,4	346,37	419,5	77,53	8

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	90	15,27	13,36	1,31	186,69	0,53	4,5		2,71	14,2	158,06	21,71	2,34
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
	Батон йодированный	30	2,31	0,9	15,45	80,69	0,03	0,6		1,68	6,6	25,5	9,9	0,36
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
Итого за Завтрак		620	25,54	20,41	81,27	615,58	0,7	13,43	38,32	5,85	134,32	311,58	69,99	7,88

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
222/М/ССЖ	Бигус	200	25,2	15,14	32,54	371,56	0,09	0,93	99,7	0,53	271,04	338,11	40,3	1,00
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
428/М/ССЖ	Булочка с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
	Батон йодированный	30	2,31	0,9	15,45	80,69	0,03	0,6		1,68	6,6	25,5	9,9	0,36
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		580	30,86	20,33	80,43	637,39	0,26	69,1	139,91	1,85	437,38	458,38	92,29	3,18

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
245/М/ССЖ	Бефстроганов из индейки	90	17,38	9,89	5,5	186,24	0,06	2,29	29,39	2,44	36,69	172,56	19,35	0,89
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,9	31,4	0,2	43,44	96,82	32,8	1,2
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Батон йодированный	30	2,31	0,9	15,45	80,69	0,03	0,6		1,68	6,6	25,5	9,9	0,36
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		660	24,23	23,44	70,21	602,55	0,32	54,19	153,69	4,94	125,41	331,96	86,84	6,94

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
214/М/ССЖ	Омлет с сыром	200	12,64	12,77	5,21	188,54	0,12	20,52	335,58	1,99	98,76	214,05	30,95	2,9
71/М	Поджаренная из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15
382/М/ССЖ	Кофейный напиток на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
428/М/ССЖ	Булочка с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92
	Батон йодированный	30	2,31	0,9	15,45	80,69	0,03	0,6		1,68	6,6	25,5	9,9	0,36
338/М	Груша	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		560	22,42	21,30	70,87	569,69	0,31	34,82	360,79	4,41	288,81	420,66	130,05	5,58

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп, 200/5/5	210	6,11	6,89	37,84	238,55	0,13	1,3	45,07	0,26	128,85	157	36,86	0,8
377/М/ССЖ	Чай с ягодами, 200/11	200	0,32	0,56	11,62	53,61		20,1	25,5	0,5	7,48	9,14	7,4	0,99
	Батон йодированный	30	2,31	0,9	15,45	80,69	0,03	0,6		1,68	6,6	25,5	9,9	0,36
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		610	19,34	26,30	72,82	612,55	0,26	60,14	287,17	3,08	378,33	388,44	77,01	3,47

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268/М/ССЖ	Котлеты из говядины	100	13,96	8,13	11,92	176,98	0,46	2,8		1,22	15,43	146,19	24,1	2,31
71/М	Поджаренная из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27
143/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,62	10,45	17,28	179,2	0,26	49,7	403,63	4,68	43,69	95,9	40,04	1,81
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
	Батон йодированный	30	2,31	0,9	15,45	80,69	0,03	0,6		1,68	6,6	25,5	9,9	0,36
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М/ССЖ	Макараник с сосиской	200	25,14	14,81	27,78	350	0,08	0,78	91,8	1,37	222,8	301,8	32,53	0,87
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
428/М/ССЖ	Булочка с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
	Батон йодированный	30	2,31	0,9	15,45	80,69	0,03	0,6		1,68	6,6	25,5	9,9	0,36
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
Итого за Завтрак		580	30,56	20,25	83,62	648,19	0,22	38,45	125,05	3,09	382,64	429,07	91,52	6,4

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей, 90/150	200	26,68	15,56	40,69	405,08	0,17	3,2	777,5	2,58	29,39	307,52	63,83	1,77
71/М	Поджаренная из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Батон йодированный	30	2,31	0,9	15,45	80,69	0,03	0,6		1,68	6,6	25,5	9,9	0,36
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		610	30,37	23,97	75,78	641,86	0,27	47,7	836	4,6	86,57	371,8	94,22	3,3

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
229/М/ССЖ	Рыба тушеная в томате с овощами 90/30	100	13,68	7,90	11,07	169,90	0,10	2,3	19,8	2,54	33,95	168,08	27,91	0,93
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,9	31,4	0,2	43,44	96,82	32,8	1,2
382/М/ССЖ	Кофейный напиток на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
428/М/ССЖ	Булочка с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92
	Батон йодированный	30	2,31	0,9	15,45	80,69	0,03	0,6		1,68	6,6	25,5	9,9	0,36
338/М	Груша	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Поджаривание томаты	30	2,52	1,44	12,6	80,25	0,03	0,45	9		216	77,4	11,7	0,09
Итого за Завтрак		610	27,51	22,05	89,61	675,13	0,43	29,9	82,41	4,73	470,34	511,91	125,31	4,15