

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИСКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
КЕСОВОГОРСКОГО РАЙОНА ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

«Утверждаю»
директор МБОУ
Лисковская СОШ
Быкова Н.А.
Приказ № 66 от 20 августа 2025г.

Примерное меню на 10 дней

День: первый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак:												
б/н	Порционная нарезка – помидоры свежие	60	0,18	0,06	0,66	4,32	0,00	4,50	0,00	2,52	0,00	0,00	0,18
170/532	Борщ с капустой и картофелем со сметаной + Мясо отварное	200/50	23,5/14,23	30,5/1,91	50, 5/0,28	571,1	0,16/0,04	33,8/0,28	689/0,00	168/6,56	213/116,50	96/15,13	4,35/1,18
436	Жаркое по-домашнему	50/100	17,21	4,67	13,72	165,63	0,13	5,61	15,00	19,44	210,63	41,06	2,52
874	Сок натуральный	200	1,40	0,00	24,40	106,00	0,02	14,80	0,10	34,00	0,00	0,00	0,06
Пр. Г	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	82,60	0,06	0,00	0,00	8,00	0,00	23,52	0,70
Пр. Г	Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,00	67,60	0,07	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	1,52
368	Яблоко	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	16	11	9	0,3
	Обед:												
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18,00	32,40	279,60	0,09	0,74	0,33	226,4	344,91	48,92	0,84
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
			90.32	56.39	176.16	1348.85	0,6	69.73	704.43	500.52	896.04	233.63	12.05

День: второй

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак:												
б/н	Порционная нарезка – огурцы свежие	60	0,18	0,00	0,54	2,94	0,00	2,10	0,00	4,80	0,00	0,00	0,18
197/ 532	Рассольник Петербургский + Мясо отварное	200/ 50	1,68/ 14,23	4,09/ 1,91	13,27/ 0,28	171,60	0,08/ 0,04	6,03/ 0,28	0,00/ 0,00	21,16/ 6,56	57,56/ 116,50	20,72/ 15,13	0,78/ 1,18
694/ 143	Пюре картофельное с рыбной котлетой	150/80	3,06/1 0,49	4,80/3 ,51	20,45/1 1,26	179,25	0,14/0 .04	18,17/ 0,33	25,50/ 3,00	36,98/5 6,71	86,60/0 ,00	27,75/0 ,00	1,01/ 0,99
943	Чай с сахаром + Витамин С	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
Пр. Г	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	82,60	0,06	0,00	0,00	8,00	0,00	23,52	0,70
Пр. Г	Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,00	67,60	0,07	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	1,52
368	Груша	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	16	11	9	0,3
	Обед:												
40	Булочка с повидлом	80	3,19	10,10	45,59	138,00	0,00	0,03	0,00	14,65	0,00	3,64	0,50
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	122,00	90,00	14,00	0,56
			42.31	29.38	171.08	859.19	0,50	38.24	28.51	306.46	361.66	113.76	8,12

День: третий

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак:												
б/н	Порционная нарезка – помидоры свежие	60	0,18	0,06	0,66	4,32	0,00	4,50	0,00	2,52	0,00	0,00	0,18
206/ 532	Суп картофельный с бобовыми + курица отварная	200/ 50	4,39/ 19,3	4,22/ 1,4	13,06/ 0,7	182,80	0,18/ 0,04	4,65/ 2,16	0,00/ 18,35	30,46/ 13	69,74/ 132	28,24/ 67	1,62/ 1,1
688/ 536	Макаронные изделия отварные с сосиской	150/ 80	5,52/ 8,32	4,52/ 16,00	26,45/ 16,96	347,65	0,06/ 0,03	0,00/ 0,00	21,00/ 0,00	4,86/ 19,20	37,17/ 127,20	21,12/ 16,00	1,11/ 1,44
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80
Пр. Г	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	82,60	0,06	0,00	0,00	8,00	0,00	23,52	0,70
Пр. Г	Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,00	67,60	0,07	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	1,52
368	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	38,76	0,04	25	0,00	34	35	13	0,3
	Обед:												
	Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330,00	0,18	0,47	21,00	101,40	141,60	39,10	1,68
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
			53.42	35.56	187.28	1191.73	0,68	36.78	60.35	245.04	545.11	207.98	10,85

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак:												
б/н	Порционная нарезка – огурцы свежие	60	0,18	0,00	0,54	2,94	0,00	2,10	0,00	4,80	0,00	0,00	0,18
187/ 532	Щи из свежей капусты с картофелем + Мясо отварное	200/ 50	1,40/ 14,23	3,91/ 1,91	6,79/ 0,28	142,80	0,05/ 0,04	14,77/ 0,28	0,00/ 0,00	34,66/ 6,56	38,10/ 116,50	17,80/ 15,13	0,64/ 1,18
436/ 260	Рис отварной Гуляш мясной	150/80	3,65/1 9,72	5,37/1 7,89	36,69/4 ,76	377,90	0,13/ 0,17	0,00/ 1,28	0,00/ 0,00	1,37/ 24,36	0,00/ 194,69	0,00/ 26,01	0,33/ 3,06
628	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06	0	13,85	52,66	0	1,12	0	2,78	1,39	0,76	0,08
Пр. Г	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	82,60	0,06	0,00	0,00	8,00	0,00	23,52	0,70
Пр. Г	Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,00	67,60	0,07	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	1,52
368	Груша	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	16	11	9	0,3
	Обед:												
438	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	0,10	0,25	345,00	114,20	260,50	19,50	2,94
951	Какао с молоком	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08	34,00	45,00	7,00	0,00
			60.67	54.49	128.16	1154.43	0,67	29.8	345,08	260.33	667.18	118.72	10.9 3

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак:												
б/н	Порционная нарезка – огурцы свежие	60	0,18	0,00	0,54	2,94	0,00	2,10	0,00	4,80	0,00	0,00	0,18
208/ 532	Суп картофельный с макаронными изделиями + Курица отварная	200/50	2,15/1 4,23	2,27/1 ,91	13,71/0 .28	158,80	0,09/ 0,04	6,60/ 0,28	0,00/ 0,00	19,68/ 6,56	53,32/ 116,50	21,60/ 15,13	0,87/ 1,18
	Рагу из птицы	80/ 150	18,60	21,30	26,70	375,00	0,21	13,80	0,00	54,00	0,00	0,00	2,70
943	Чай с сахаром + Витамин С	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
Пр. Г	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	82,60	0,06	0,00	0,00	8,00	0,00	23,52	0,70
Пр. Г	Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,00	67,60	0,07	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	1,52
368	Яблоко	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	16	11	9	0,3
	Обед:												
459	Пирог открытый с повидлом	65	4,02	2,09	35,96	178,75	0,07	0,05	11,05	12,68	39,91	15,67	0,90
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	122,00	90,00	14,00	0,56
			48.66	3254	156.88	1082.89	0,61	34.13	11.06	263.32	310.73	98.92	9.31

День: первый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак:												
б/н	Порционная нарезка – помидоры свежие	60	0,18	0,06	0,66	4,32	0,00	4,50	0,00	2,52	0,00	0,00	0,18
87	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	0,08	7,29	12,00	36,24	141,22	37,88	1,01
688/ 608	Макаронные изделия отварные с котлетой	150/ 80	5,52/ 12,44	4,52/ 9,24	26,45/ 12,56	351,45	0,06/ 0,08	0,00/ 0,12	21,00/ 23,00	4,86/ 35,00	37,17/ 133,10	21,12/ 25,70	1,11/ 1,20
233	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,00	0,00/ 50,00	0,00	12,00	4,29	0,00	0,60
Пр. Г	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	82,60	0,06	0,00	0,00	8,00	0,00	23,52	0,70
Пр. Г	Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,00	67,60	0,07	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	1,52
368	Яблоко	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	16	11	9	0,3
	Обед:												
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18,00	32,40	279,60	0,09	0,74	0,33	226,4	344,91	48,92	0,84
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	122,00	90,00	14,00	0,56
			62.35	43.71	171.53	1218.57	0,51	73.95	56.34	476.62	761.69	180.14	8.02

День: второй

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак:												
б/н	Порционные нарезка – помидоры свежие	60	0,18	0,06	0,66	4,32	0,00	4,50	0,00	2,52	0,00	0,00	0,18
204/ 532	Суп картофельный с макаронными издел. + Курица отварная	200/50	25,8/1 9,3	13,9/1 ,4	92,5/0, 7	690,9	0,43/ 0,04	34,4/ 2,16	488/ 18,35	69/ 13	273/ 132	104/ 67	0,87/ 1,1
679/ 536	Рис отварной с сосиской	150/ 45	2,38/ 8,32	5,26/ 16,00	1,24/ 16,96	341,50	0,01/ 0,03	0,00/ 0,00	0,02/ 0,00	5,13/ 19,20	150/1 127,20	24,7/ 16,00	0,33/ 1,44
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80
Пр. Г	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	82,60	0,06	0,00	0,00	8,00	0,00	23,52	0,70
Пр. Г	Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,00	67,60	0,07	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	1,52
368	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	38,76	0,04	25	0,00	34	35	13	0,3
	Обед:												
40	Булочка с повидлом	80	3,19	10,10	45,59	138,00	0,00	0,03	0,00	14,65	0,00	3,64	0,50
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
			65.83	60.57	231.95	1501.68	0,7	66.09	506.37	197.1	719.6	251.86	8.14

День: третий

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак:												
б/н	Порционная нарезка – огурцы свежие	60	0,18	0,00	0,54	2,94	0,00	2,10	0,00	4,80	0,00	0,00	0,18
197/ 532	Рассольник Петербургский + Мясо отварное	200/50	1,68/ 14,23	4,09/ 1,91	13,27/ 0,28	171,60	0,08/ 0,04	6,03/ 0,28	0,00/ 0,00	21,16/ 6,56	57,56/ 116,50	20,72/ 15,13	0,78/ 1,18
694/ 244	Пюре картофельное с рыбной котлетой	150/80	3,06/ 10,49	4,80/ 3,51	20,45/ 11,26	179,25	0,14/ 0,04	18,17/ 0,33	25,50/ 3,00	36,98/ 56,71	86,60/ 0,00	27,75/ 0,00	1,01/ 0,84
628	Чай с сахаром и лимоном	200//7	0,06	0	13,85	52,66	0	1,12	0	2,78	1,39	0,76	0,08
Пр. Г	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	82,60	0,06	0,00	0,00	8,00	0,00	23,52	0,70
Пр. Г	Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,00	67,60	0,07	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	1,52
368	Груша	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	16	11	9	0,3
	Обед:												
438	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	0,10	0,25	345,00	114,20	260,50	19,50	2,94
951	Какао с молоком	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08	34,00	45,00	7,00	0,00
			51.13	39.72	124.90	984.58	0,58	38.28	373.58	314.79	578.55	123.38	9.53

День: четвертый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак:												
б/н	Порционная нарезка – огурцы свежие	60	0,18	0,00	0,54	2,94	0,00	2,10	0,00	4,80	0,00	0,00	0,18
170/ 532	Борщ с капустой и картофелем со сметаной + Мясо отварное	200/ 50	23,5/ 14,23	30,5/ 1,91	50, 5/ 0,28	571,1	0,16/ 0,04	33,8/ 0,28	689/ 0,00	168/ 6,56	213/ 116,50	96/ 15,13	4,35/ 1,18
679/536	Каша рассыпчатая (гречневая) + Сосиска отварная	150/ 80	7,46/ 8,32	5,61/ 16,00	35,84/ 16,96	409,65	0,18/ 0,03	0,00/ 0,00	0,02/ 0,00	12,98/ 19,20	208,5/ 127,20	67,50/ 16,00	3,95/ 1,44
943	Чай с сахаром + Витамин С	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
Пр. Г	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	82,60	0,06	0,00	0,00	8,00	0,00	23,52	0,70
Пр. Г	Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,00	67,60	0,07	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	1,52
368	Яблоко	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	16	11	9	0,3
459	Пирог открытый с повидлом	65	4,02	2,09	35,96	178,75	0,07	0,05	11,05	12,68	39,91	15,67	0,90
	Обед:												
231	Сырники со сгущенкой	150/30	18,4	14,1	31,9	287,8	0,01	0,30	29,38	0,09	402,40	48,2	1,32
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	122,00	90,00	14,00	0,56
			85.59	75.18	251.67	1817.64	0.69	47.83	729.46	389.91	1208.51	305.02	16.8

День: пятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак:												
б/н	Порционные нарезка – помидоры свежие	60	0,18	0,06	0,66	4,32	0,00	4,50	0,00	2,52	0,00	0,00	0,18
206/ 532	Суп картофельный с бобовыми + Мясо отварная	200/ 50	4,39/ 14,23	4,22/ 1,91	13,06/ 0,28	182,80	0,18/ 0,04	4,65/ 0,28	0,00/ 0,00	30,46/ 6,56	69,74/ 116,50	28,24/ 15,13	1,62/ 1,18
511/ 591	Макаронные отварные +Гуляш	150/ 80/75	3,65/ 19,72	5,37/ 17,89	36,69/ 4,76	377,90	0,13/ 0,17	0,00/ 1,28	0,00/ 0,00	1,37/ 24,36	0,00/ 194,69	0,00/ 26,01	0,53/ 2,32
874	Сок натуральный	200	1,40	0,00	24,40	106,00	0,02	14,80	0,10	34,00	0,00	0,00	0,06
Пр. Г	Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,00	67,60	0,07	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	1,52
Пр. Г	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	82,60	0,06	0,00	0,00	8,00	0,00	23,52	0,70
368	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	38,76	0,04	25	0,00	34	35	13	0,3
	Обед:												
168	Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330,00	0,18	0,47	21,00	101,40	141,60	39,10	1,68
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
			59.08	38.61	187.0	1217.98	0,89	50.98	21.10	262.27	557.53	145	10.49