

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: 12 лет и старше

№ 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	100	0,30	0,10	1,10	7,20	0,00	7,50	0,00	4,20	0,00	0,00	0,30
170/ 532	Борщ с капустой и картофелем + Мясо отварное	250/50	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	80/160	27,53	7,47	21,95	265,00	0,21	8,97	24,00	31,10	337,00	65,70	4,03
	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	150/50	30,93	22,89	36,00	310,66	0,10	0,82	0,37	251,55	383,23	54,36	0,93
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
			103.8 5	64.12	188.43	1482.16	0,69	76.17	713.47	539.01	1060.7 3	263.71	13.77

День: второй

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	100	0,30	0,00	0,90	4,90	0,00	3,50	0,00	8,00	0,00	0,00	0,30
197/ 532	Рассольник Петербургский + Мясо отварное	250/50	2,10/ 14,23	5,11/ 1,91	16,59/ 0,28	195,75	0,10/ 0,04	7,54/ 0,28	0,00/ 0,00	26,45/ 6,56	71,95/ 116,50	25,90/ 15,13	0,98/ 1,18
694/ 143	Пюре картофельное с рыбной котлетой	180/12 0	3,67/ 12,59	5,76/ 4,21	24,53/ 13,51	356,14	0,16/ 0,05	21,80/ 0,40	30,60/ 3,75	44,37/ 68,05	103,91/ 84,25	33,30/ 10,00	1,21/ 1,01
943	Чай с сахаром + Витамин С	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00/ 50,00	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
	Обед:												
102 5	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
			45.16	31.66	170.79	1018.19	0,52	84.85	34.36	317.68	461,65	149,07	8,49

День: третий

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	100	0,30	0,10	1,10	7,20	0,00	7,50	0,00	4,20	0,00	0,00	0,30
206	Суп картофельный с бобовыми + Курица отварная	250/50	5,49/ 14,23	5,28/ 1,91	16,33/ 0,28	209,75	0,23/ 0,04	5,81/ 0,28	0,00/ 0,00	38,08/ 6,56	87,18/ 116,50	35,30/ 15,13	2,03/ 1,18
688/ 536	Макаронные изделия отварные с сосиской	180/ 100	5,52/ 10,40	4,52/ 20,00	26,45/ 21,20	265,82	0,06/ 0,04	0,00/ 0,00	21,00/ 0,00	4,86/ 19,20	37,17/ 127,20	21,12/ 6,00	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
	Обед:												
449	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
			50.75	40.97	186.71	1100.97	0,7	14.06	42.00	213.90	512.05	140.17	11,16

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	100	0,30	0,00	0,90	4,90	0,00	3,50	0,00	8,00	0,00	0,00	0,30
187/ 532	Щи из свежей капусты с картофелем + Мясо отварное	250/50	1,75/ 14,23	4,89/ 1,91	8,49/ 0,28	159,75	0,06/ 0,04	18,46/ 0,28	0,00/ 0,00	43,33/ 6,56	47,63/ 116,50	22,25/ 15,13	0,80/ 1,18
436/ 260	Рис отварной Гуляш мясной	180/100	4,37/ 23,8	6,44/ 19,52	44,03/ 50,74	454, 64	0,13/ 0,21	0,00/ 1,54	0,00/ 0,00	1,64/ 29,40	0,00/ 234,98	0,00/ 31,39	0,63/ 2,80
628	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06	0,00	13,85	2,66	0,00	2,00	0,00	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
	Обед:												
438	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	18,99	28,32	3,51	345,90	0,13	0,33	452,90	151,72	346,49	25,97	3,91
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
			70.26	63.93	174.1	1234.05	0,72	26.11	452.98	299.03	791.99	126.02	11.92

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	100	0,30	0,00	0,90	4,90	0,00	3,50	0,00	8,00	0,00	0,00	0,30
93/5 32	Суп картофельный с макаронными изделиями Курица отварная	250/50	2,69/ 14,23	2,84/ 1,91	17,14/ 0,28	179,75	0,11/ 0,04	8,25/ 0,28	0,00/ 0,00	24,60/ 6,56	66,65/ 116,50	27,00/ 15,13	1,09/ 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	70	4,33	2,25	38,72	192,50	0,08	0,06	11,90	13,65	42,98	16,87	0,97
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
			49.63	33.27	163.43	1119.55	0.64	37.19	11.91	272.41	327.13	105.52	9,72

День: первый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак:												
б/н	Порционная нарезка – помидоры свежие	100	0,30	0,10	1,10	7,20	0,00	7,50	0,00	4,20	0,00	0,00	0,30
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	45,30	176,53	47,35	1,26
688/ 608	Макаронные изделия отварные + Котлеты	180/ 100	6,62/ 15,55	5,42/ 11,55	31,73/ 15,70	430,89	0,07/ 0,10	0,00/ 0,15	25,20/ 28,75	5,83/ 43,75	44,60/ 166,38	25,34/ 32,13	1,33/ 1,50
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
	Обед:												
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	30,93	22,89	36,00	310,66	0,10	0,82	0,37	251,55	383,23	54,36	0,93
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
			67.77	49.41	165.07	1204.2	0,52	17.58	69.32	390.23	773.14	182.7	8.74

День: второй

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	100	0,30	0,10	1,10	7,20	0,00	7,50	0,00	4,20	0,00	0,00	0,30
204/ 532	Суп картофельный с макаронными изделиями + Кура отварное	250/75	2,69/ 15,83	2,84/ 10,20	17,14/ 0,00	259,44	0,11/ 0,03	8,25/ 0,00	0,00/ 15,00	24,60/ 29,25	66,65/ 107,25	25,00/ 15,00	1,09/ 1,35
679/ 536	Рис отварной с сосиской	200/ 80	4,76/ 8,32	7,85/ 16,00	2,35/ 16,96	448,6	0,03/ 0,03	0,00/ 0,00	0,05/ 0,00	6,84/ 13,13	300/ 19,2	36,04/ 127,2	0,66/ 1,44
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00/ 50,00	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
	Обед:												
102 5	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
			44.17	51.86	160.83	1258.64	0.39	67.08	15.06	248.27	585.50	244.40	8.92

День: третий

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	100	0,30	0,00	0,90	4,90	0,00	3,50	0,00	8,00	0,00	0,00	0,30
197/ 532	Рассольник Петербургский + Мясо отварное	250/50	2,10/ 14,23	5,11/ 1,91	16,59/ 0,28	195,75	0,10/ 0,04	7,54/ 0,28	0,00/ 0,00	26,45/ 6,56	71,95/ 116,50	25,90/ 15,13	0,98/ 1,18
694/ 244	Пюре картофельное с рыбной котлетой	180/ 100	3,67/ 7,65	5,76/ 1,01	24,53/ 3,18	217,20	0,16/ 0,05	21,80/ 0,96	30,60/ 3,75	44,37/ 12,88	103,91/ 84,25	33,30/ 10,00	1,21/ 0,54
628	Чай с сахаром + витамин С	200	0,06	0,00	13,85	2,66	0,00	2,00	0,00	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
	Обед:												
438	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	18,99	28,32	3,51	345,90	0,13	0,33	452,90	151,72	346,49	25,97	3,91
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
			53.76	44.96	115.14	1032.61	0,63	36,41	487.33	308.36	769.49	141.58	10.42

День: четвертый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	100	0,30	0,00	0,90	4,90	0,00	3,50	0,00	8,00	0,00	0,00	0,30
170/ 532	Борщ с капустой и картофелем + Мясо отварное	250/50	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	180/10 0	8,95/ 10,40	6,73/ 20,00	43,00/ 21,20	500,53	0,22/ 0,04	0,00/ 0,00	0,02/ 0,00	15,57/ 24,00	250,20/ 159,00	81,00/ 20,00	4,73/ 1,80
628	Чай с сахаром + витамин С	200	0,06	0,00	13,85	2,66	0,00	2,00	0,00	2,78	1,39	0,76	0,08
459	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,50	0,08	0,06	11,90	13,65	42,98	16,87	0,97
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:												
231	Сырники со сгущенкой	150/30	18,4	14,1	31,9	287,8	0,10	0,3	0,09	196,20	156,05	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
			89.45	80.46	266.04	1898.89	0,84	51.24	701.02	594.36	1040.1 2	324.48	17.81

День: пятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	100	0,30	0,10	1,10	7,20	0,00	7,50	0,00	4,20	0,00	0,00	0,30
202/ 532	Суп картофельный с бобовыми + Мясо отварное	250/50	5,49/ 14,23	5,28/ 1,91	16,33/ 0,28	209,75	0,23/ 0,04	5,81/ 0,28	0,00/ 0,00	38,08/ 6,56	87,18/ 116,50	35,30/ 15,13	2,03/ 1,18
511/ 591	Макароны отварные + Гуляш	180/100	4,37/ 23,80	6,44/ 19,52	44,03/ 5,74	454,64	0,04/ 0,21	0,00/ 1,54	0,00/ 0,00	1,64/ 29,40	0,00/ 234,98	0,00/ 31,39	0,63/ 2,80
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
	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
	Обед:												
449	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
			64,40	42, 21	190,93	1285,79	0.85	30.40	21,10	242,88	580,26	144,44	11,30