

"Приложение

УТВЕРЖДЕНО  
приказом министерства образования Саратовской области  
от 21.10.2025 № 1433



Примерное единое меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях  
возрастная категория 12 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ОБЕД</b>						
131	Кукуруза консервированная припущенная	100	3,01	0,19	6,31	38,8
88	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	250	5,78	7,03	7,15	115,25
411	Биточки куриные с соусом	100	9,2	3,41	7,2	127,2
334	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	45,95	229,2
551	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
	<b>Итого в обед:</b>	<b>890</b>	<b>32,11</b>	<b>18,41</b>	<b>117,57</b>	<b>809,65</b>
						29,77%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ВТОРОЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ОБЕД</b>						
70	Огурцы консервированные в нарезке	100	0,8	0,2	1,8	13
54-3с	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	250	5,93	7,25	17,03	156,9
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23,4	27	5,5	359,5
128	Картофельное пюре	180	6,48	11,03	31,68	252
639	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,13	0,93	8,73	54,8
ПР	Хлеб ржаной	20	1,6	0,33	8	44
	<b>Итого в обед:</b>	<b>870</b>	<b>40,51</b>	<b>46,78</b>	<b>95,84</b>	<b>973,7</b>
						35,80%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ОБЕД</b>						
484	Морковь тушеная с курагой	100	1,13	4,5	9,8	56
548	Суп гороховый на м/к бульоне	250	8,38	5,73	20,35	166,43
54-2м-20.1	Гуляш из отварного мяса	100	12,98	17,17	15,93	256,32
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,56	46,44	294
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,13	0,93	8,73	54,8
ПР	Хлеб ржаной	20	1,6	0,33	8	44
	<b>Итого в обед:</b>	<b>870</b>	<b>36,72</b>	<b>36,52</b>	<b>133,65</b>	<b>974,55</b>
						35,83%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ОБЕД</b>						
ПР	Кабачковая икра	100	2,50	6,50	11,20	112,00
547.1	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками мяса	250	6,96	6,01	19,71	160,6
261	Печень в сметанном соусе	110	23,42	13,22	5,6	237,6
469	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	45,95	229,2
54-5хн-20.1	Компот из яблок и ягод	200	0,18	0,1	9,92	42,02
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
	<b>Итого в обед:</b>	<b>900</b>	<b>45,26</b>	<b>33,49</b>	<b>117,48</b>	<b>929,62</b>
						34,18%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ПЯТЫЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ОБЕД</b>						
39	Салат из белокачанной капусты со свеклой и морковью	100	1,2	6,6	8,8	102
101	Суп харчо	250	5,96	7,69	19,36	170,68
54-22м-20	Рагу из курицы	280	17,3	14,2	43,61	339,83
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4,2	1,8	17,5	109,6
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
	<b>Итого в обед:</b>	<b>900</b>	<b>31,66</b>	<b>30,89</b>	<b>132,97</b>	<b>919,11</b>
						33,79%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ШЕСТОЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ОБЕД</b>						
131	Кукуруза консервированная припущенная	100	3,01	0,19	6,31	38,8

106/107	Суп картофельный с крупной (пшено) рыбный	250	4.45	4.08	18.21	134.59
444/505	Котлеты куриные, припущенные с соусом красным	110	13.3	14.38	12	123.2
198	Каша из гороха с маслом сливочным	180	13	4.45	43.09	283.8
551	Компот из кураги	200	1.92	0.12	25.86	151
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3.2	1.4	13.1	82.2
ПР	Хлеб ржаной	30	2.4	0.5	12	66
<b>Итого в обед:</b>		<b>900</b>	<b>41.28</b>	<b>25.115</b>	<b>130.57</b>	<b>879.59</b>
						32.34%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ОБЕД</b>						
ПР	Кабачковая икра	100	2.50	6.50	11.20	112.00
542	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	250	5.88	6.2	12.65	137.95
442	Птица тушеная в сметанном соусе	150	20.93	11.71	6.86	245.64
546	Рис отварной	180	4.44	5.76	43.8	244.2
639	Компот из замороженной ягоды	200	0.17	0.04	23.1	93.5
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3.2	1.4	13.1	82.2
ПР	Хлеб ржаной	30	2.4	0.5	12	66
<b>Итого в обед:</b>		<b>940</b>	<b>39.52</b>	<b>32.11</b>	<b>122.71</b>	<b>981.49</b>
						36.08%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ВОСЬМОЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ОБЕД</b>						
28	Салат из белокачанной капусты	100	1.16	5.86	11.3	102.2
97	Суп картофельный с клецками	250	4.05	5.36	22.96	156.4
5410	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	120	19.4	13.5	7.5	230.2
128	Картофельное пюре	180	6.48	11.03	31.68	252
388	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	24.4	103
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3.2	1.4	13.1	82.2
ПР	Хлеб ржаной	30	2.4	0.5	12	66
<b>Итого в обед:</b>		<b>910</b>	<b>37.39</b>	<b>37.95</b>	<b>122.94</b>	<b>992</b>
						36.47%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ОБЕД</b>						
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.68	7.11	9.7	113.87
88	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	3.88	7	10	120
54-11м	Плов из отварной говядины	280	21.42	20.58	54.04	487.62
54-5кн-20.1	Компот из яблок и ягод	200	0.18	0.1	9.92	42.02
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4.2	1.8	17.5	109.6
ПР	Хлеб ржаной	30	2.4	0.5	12	66
<b>Итого в обед:</b>		<b>900</b>	<b>34.76</b>	<b>37.09</b>	<b>113.16</b>	<b>939.11</b>
						34.53%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ОБЕД</b>						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1.95	4.14	7.58	75.24
549	Суп фасолевый на м/к бульоне	250	8.48	5.73	18	157.38
259	Жаркое по-домашнему	280	10.05	16.45	20.88	341
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	31.7	131
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4.2	1.8	17.5	109.6
ПР	Хлеб ржаной	30	2.4	0.5	12	66
<b>Итого в обед:</b>		<b>900</b>	<b>27.675</b>	<b>28.715</b>	<b>107.66</b>	<b>880.22</b>
						32.36%

**Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней**

Суточная потребность в пищевых веществах с учётом дополнения к рациону 10%	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
		белки, г	жиры,г	углеводы,г	
					2720
<b>Обед</b>	<b>898</b>	<b>36.69</b>	<b>32.71</b>	<b>119.46</b>	<b>927.90</b>
<b>Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%</b>					<b>36%</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>800</b>	<b>27.00</b>	<b>27.60</b>	<b>114.90</b>	<b>816-952</b>