



20-дневное меню школьных обедов 5 - 11 классов
Ноябрь 2025г - февраль 2026г



I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Щи с мясом и сметаной	250	6,0/6,28/7,12/109,74	Щи вегетарианские со сметаной	250	1,8/5,4/7,2/84,8
Плов с мясом	280	26,9/33,15/40,4/567,0	Гуляш	100	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Булгур отварной с маслом	180	3,3/4,95/32,25/186,45
Компот из сухофруктов / Компот фруктово - ягодный	200/200	0,37/0,14,85/59,48 0,19/0,07/14,95/61,78	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Маринад из моркови	100	1,2/4,26/6,18/67,92	Горошек консервированный	100	1,86/0,12/4,26/24,6
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	5/8,6/12,6/147,8	Борщ с мясом и сметаной	250	5,74/8,78/8,74/138,04
Котлета из птицы Ряба/ Чахохбили	100/100	16,69/13,86/10,69/234,91 20,25/15,57/2,34/230,13	Печень По-строгановски	100	13,81/7,8/7,21/154,12
Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,3/3,9/25,69/151,35	Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	180/180	3,3/7,8/22,35/173,1/ 3,3/3,9/25,69/151,35
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
СРЕДА			СРЕДА		
Горошек консервированный	100	1,86/0,12/4,26/24,6	Маринад из моркови	100	1,2/4,26/6,18/67,92
Суп картофельный с мясом	250	6/5,4/10,8/115,6	Уха с рыбой	250	7,2/6,4/8/117,6
Филе птицы тушеное с овощным чатни (филе птицы, перец болгарский, морковь, лук)	100	3,94/16,18/5,21/224,21	Котлета мясная (говядина, курица) / Гуляш	100/100	7,24/14,97/7,9/235,78 18,13/17,05/3,69/240,96
Спагетти отварные с маслом	180	6,45/4,05/40,2/223,65	Каша гречневая вязкая с маслом	180	4,35/3,9/20,4/134,25
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Сок фруктовый	200	0/0/24,2/96,6
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2/6,2/11/125,8	Суп гороховый с мясом	250	9/5,6/13,8/141
Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96	Курица запеченная с соусом и зеленью	100	24,03/19,83/1,61/279,17
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Макароны отварные с маслом	180	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Свекольник с мясом и сметаной	250	5,88/8,82/9,6/142,2	Суп куриный с домашней лапшой	250	9/5,6/13,8/141
Рыба запеченная с помидорами и сыром	100	18,61/5,33/2,89/133,04	Запеканка из рыбы под сырной шапкой / Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	100/100	18,4/11,32/9,43/214,33 19,71/15,77/6,21/245,34
Рис отварной с маслом	180	3,3/4,95/32,25/186,45	Сложный гарнир №6 (картофельное пюре, капуста тушеная) / Рагу овощное с маслом	180/180	3,36/3,1/21,04/125,69 2,4/6,9/14,1/128,85
Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8

20-дневное меню школьных обедов 5 - 11 классов
Ноябрь 2025г - февраль 2026г

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Рассольник с мясом и сметаной	250	6,4/6,2/12,2/130,6	Суп овощной с мясом и сметаной	250	6,2/6,2/11/125,8
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	14,85/13,32/5,94/202,68	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	100	15,76/13,35/1,61/190,46
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,2/5,1/33,9/210,3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов/Компот фруктово-ягодный	200/200	0,37/0/14,85/59,48 0,15/0,04/12,83/52,45	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Салат из морской капусты / Маринад из моркови	100	0,8/5,0/7,56/79,6 1,2/4,26/6,18/67,92
Борщ с мясом и сметаной	250	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп картофельный с мясом	250	6/5,4/10,8/115,6
Гуляш	100	18,13/17,05/3,69/240,96	Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	100	19,71/15,75/6,21/245,34
Спагетти отварные с маслом	180	6,45/4,05/40,2/223,65	Картофельное пюре с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью	180/180	3,3/7,8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,69/151,35
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
СРЕДА			СРЕДА		
Икра овощная / Горошек консервированный	100/100	1,2/5,4/5,16/73,2 / 1,86/0,12/4,26/24,6	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Щи с мясом и сметаной	250	6,0/6,28/7,12/109,74	Борщ с мясом и сметаной	250	5,74/8,78/8,74/138,04
Рыба запеченная с помидорами и сыром	100	18,61/5,33/2,89/133,04	Фрикадельки куриные с томатным соусом / Чахохбили	100*100	14,03/11,56/9,77/200,41 20,25/15,57/2,34/230,13
Картофельное пюре с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью	180/180	3,3/7,8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,69/151,35	Макароны отварные с маслом	180	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	50/45	3,8/0,4/24,6/117,5 2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Икра овощная / Кукуруза консервированная	100/100	1,2/5,4/5,16/73,2 / 1,24/0,21/6,11/31,32
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,51/4,83/14,47/123,38	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	250	25,25/27,65/13,69/407,8 9
Мясная корзинка с сыром / Бефстроганов	100/100	25,81/27,17/7,87/381,07 18,49/18,54/3,59/256	Мясо тушеное	100	17,99/16,59/2,87/232,87
Рис отварной с маслом	180	3,3/4,95/32,25/186,45	Рис отварной с маслом	180	3,3/4,95/32,25/186,45
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Маринад из моркови	100	1,2/4,26/6,18/67,92	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Суп гороховый с мясом	250	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп куриный с рисом и томатом	250	4,94/4,7/13,2/114,68
Биточек из птицы с сыром / Филе птицы запеченное с помидорами	100/100	18,52/15,91/10,69/261,14 20,25/11,2/1,3/189,9	Котлета мясная (говядина, курица)/ Бефстроганов	100/100	17,25/14,98/7,87/235,78 18,49/18,54/3,59/256
Картофель запеченный	180	3,15/4,5/17,55/122,85	Рагу овощное с маслом	180	2,4/6,9/14,1/128,85
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8