

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ  
«Лицей с кадетскими классами имени Г.С. Шпагина»  
города Вятские Поляны Кировской области

Е.Б. Сулова

«20» февраля 2026 г.

Приказ

0-013

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
И ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
МКОУ «ЛИЦЕЙ С КАДЕТСКИМИ КЛАССАМИ ИМЕНИ Г.С. ШПАГИНА»  
НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД (весна-лето)  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОТ 11 ДО 18 ЛЕТ

|                                              |                    |                                                 |             |                                     |  |                 |           |       |              |                  |                |        |  |
|----------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------|--|-----------------|-----------|-------|--------------|------------------|----------------|--------|--|
| Школа                                        |                    | "Лицей с кадетскими классами имени Г.С.Шпагина" |             |                                     |  | Утвердил:       | должность |       | Директор     |                  |                |        |  |
| Типовое примерное меню приготавливаемых блюд |                    |                                                 |             |                                     |  |                 | фамилия   |       | Суслова Е.Б. |                  |                |        |  |
| Возрастная категория                         |                    |                                                 | 11-18 лет   |                                     |  |                 |           | дата  |              | 2                | 3              | 2026   |  |
|                                              |                    |                                                 |             |                                     |  |                 |           |       | день         | месяц            | год            |        |  |
| Неде<br>ля                                   | День<br>недел<br>и | Прием<br>пищи                                   | Раздел меню | Блюда                               |  | Вес блюда,<br>г | Белки     | Жиры  | Углевод<br>ы | Калорийн<br>ость | №<br>рецептуры | Цена   |  |
| 1                                            | 1                  | Завтрак                                         | гор.блюдо   | биточки из говядины                 |  | 100             | 15        | 12    | 13           | 218              | 416            | 57,87  |  |
|                                              |                    |                                                 | закуска     | помидоры свежие порционно           |  | 60              | 1         | 0     | 2            | 13               | 12             | 15,86  |  |
|                                              |                    |                                                 | гор.напиток | чай с сахаром и лимоном             |  | 207             | 0         | 0     | 14           | 55               | 686            | 4,61   |  |
|                                              |                    |                                                 | хлеб        | хлеб                                |  | 30              | 2         | 0     | 14           | 71               | 3              | 1,91   |  |
|                                              |                    |                                                 | гарнир      | каша гречневая рассыпчатая с соусом |  | 210             | 8         | 10    | 32           | 191              | 463/528        | 10,11  |  |
| 1                                            | 1                  | Итого за день:                                  |             |                                     |  | 607             | 26        | 22    | 75           | 548              |                | 90,36  |  |
| 1                                            | 2                  | Завтрак                                         | гор.блюдо   | каша молочная пшенная с маслом      |  | 205             | 7         | 13    | 34           | 282              | 262/22         | 16,72  |  |
|                                              |                    |                                                 | напиток     | сок                                 |  | 200             | 0         | 0     | 20           | 90               |                | 32     |  |
|                                              |                    |                                                 | гор.напиток | какао на молоке                     |  | 200             | 4         | 4     | 23           | 135              | 693            | 14,77  |  |
|                                              |                    |                                                 | хлеб бел.   | батон с сыром                       |  | 60              | 10        | 9     | 16           | 188              | 14             | 27,55  |  |
|                                              |                    |                                                 | итого       |                                     |  | 665             | 20,84     | 25,7  | 92,5         | 695              |                | 91,04  |  |
| 1                                            | 2                  | Итого за день:                                  |             |                                     |  | 665             | 20,84     | 25,7  | 92,5         | 695              |                | 91,04  |  |
| 1                                            | 3                  | Завтрак                                         | гор.блюдо   | гуляш из куриной грудки             |  | 125             | 12        | 8     | 14           | 238              | 482            | 43,33  |  |
|                                              |                    |                                                 | закуска     | горошек зеленый к гарниру           |  | 60              | 2         | 0     | 3            | 17               | 1              | 25,34  |  |
|                                              |                    |                                                 | гор.напиток | компот из смеси сухофруктов         |  | 200             | 2         | 0     | 41           | 171              | 639            | 4,96   |  |
|                                              |                    |                                                 | хлеб        | хлеб                                |  | 30              | 2         | 0     | 15           | 71               | 3              | 1,91   |  |
|                                              |                    |                                                 | гарнир      | макаронные изделия отварные         |  | 180             | 7         | 8     | 36           | 224              | 469/528        | 8,09   |  |
|                                              |                    |                                                 | итого       |                                     |  | 595             | 24,88     | 16,73 | 108,99       | 720,2            |                | 83,63  |  |
| 1                                            | 3                  | Итого за день:                                  |             |                                     |  | 595             | 24,88     | 16,73 | 108,99       | 720,2            |                | 1465,8 |  |
| 1                                            | 4                  | Завтрак                                         | гор.блюдо   | тефтели из говядины в соусе         |  | 150             | 13        | 20    | 15           | 246              | 423/528        | 51,71  |  |
|                                              |                    |                                                 | закуска     | огурцы свежие порционно             |  | 60              | 1         | 0     | 2            | 9                | 12             | 14,64  |  |
|                                              |                    |                                                 | гор.напиток | чай с сахаром                       |  | 200             | 0         | 0     | 14           | 53               | 628            | 2,37   |  |
|                                              |                    |                                                 | хлеб        | хлеб                                |  | 30              | 2         | 0     | 15           | 71               | 3              | 1,91   |  |
|                                              |                    |                                                 | гарнир      | картофельное пюре                   |  | 180             | 3         | 5     | 20           | 140              | 473            | 15,3   |  |
|                                              |                    |                                                 | итого       |                                     |  | 620             | 19,5      | 25,74 | 65,05        | 518,2            |                | 85,93  |  |
| 1                                            | 4                  | Итого за день:                                  |             |                                     |  | 620             | 19,5      | 25,74 | 65,05        | 518,2            |                | 85,93  |  |

|   |   |                |             |                                                       |     |       |       |       |       |            |        |  |
|---|---|----------------|-------------|-------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|------------|--------|--|
|   |   |                |             |                                                       |     |       |       |       |       |            |        |  |
|   |   |                |             |                                                       |     |       |       |       |       |            |        |  |
| 1 | 5 | Завтрак        | гор.блюдо   | плов из куриной грудки                                | 200 | 20    | 5     | 13    | 187   | 460        | 37,96  |  |
|   |   |                | закуска     | кукуруза консервированная                             | 60  | 0     | 0     | 3     | 17    | 1          | 27,42  |  |
|   |   |                | гор.напиток | компот из кураги                                      | 200 | 2     | 0     | 41    | 171   | 639        | 8,36   |  |
|   |   |                | хлеб        | хлеб                                                  | 30  | 2     | 0     | 15    | 71    | 3          | 1,91   |  |
|   |   |                | хлеб бел.   | хлеб                                                  | 25  | 2     | 1     | 12    | 60    | 1          | 1,81   |  |
|   |   |                | итого       |                                                       | 515 | 26,97 | 6,88  | 84,6  | 505,5 |            | 77,46  |  |
| 1 | 5 | Итого за день: |             |                                                       | 515 | 26,97 | 6,88  | 84,6  | 505,5 |            | 77,46  |  |
| 2 | 1 | Завтрак        | гор.блюдо   | котлета из говядины                                   | 100 | 15    | 12    | 13    | 218   | 416        | 57,87  |  |
|   |   |                | закуска     | огурцы свежие порционно                               | 60  | 1     | 0     | 2     | 9     | 12         | 14,64  |  |
|   |   |                | гор.напиток | чай с сахаром и лимоном                               | 207 | 0     | 0     | 14    | 55    | 686        | 4,61   |  |
|   |   |                | хлеб        | хлеб                                                  | 30  | 2     | 0     | 14    | 71    | 3          | 1,91   |  |
|   |   |                | гарнир      | макаронные изделия отварные с соусом красным основным | 210 | 7     | 8     | 36    | 224   | 469/528    | 8,95   |  |
|   |   |                | итого       |                                                       | 607 | 24,08 | 20,35 | 78,68 | 576,1 |            | 87,98  |  |
| 2 | 1 | Итого за день: |             |                                                       | 607 | 24,08 | 20,35 | 78,68 | 576,1 |            | 87,98  |  |
| 2 | 2 | Завтрак        | гор.блюдо   | запеканка творожная со сгущенным молоком или джемом   | 170 | 26    | 16    | 25    | 348   | 54-1Т-2020 | 70     |  |
|   |   |                | закуска     |                                                       |     |       |       |       |       |            |        |  |
|   |   |                | гор.напиток | чай с сахаром                                         | 200 | 3     | 2     | 20    | 101   | 692        | 2,37   |  |
|   |   |                | хлеб        | батон                                                 | 30  | 2     | 0     | 14    | 71    | 3          | 2,9    |  |
|   |   |                | фрукты      | яблоко                                                | 200 |       |       |       |       |            | 26     |  |
|   |   |                | хлеб бел.   |                                                       |     |       |       |       |       |            |        |  |
|   |   |                | итого       |                                                       | 600 | 30,1  | 17,7  | 59,3  | 519,8 |            | 101,27 |  |
| 2 | 2 | Итого за день: |             |                                                       | 600 | 30,1  | 17,7  | 59,3  | 519,8 |            | 101,27 |  |
| 2 | 3 | Завтрак        | гор.блюдо   | биточки из грудки куриной                             | 100 | 20    | 5     | 13    | 187   | 460        | 31,9   |  |
|   |   |                | закуска     | помидоры свежие порционно                             | 60  | 1     | 0     | 2     | 13    | 12         | 15,86  |  |
|   |   |                | гор.напиток | компот из чернослива и изюма                          | 200 | 2     | 0     | 41    | 171   | 639        | 7,76   |  |
|   |   |                | хлеб        | хлеб                                                  | 30  | 2     | 0     | 15    | 71    | 3          | 1,91   |  |
|   |   |                | гарнир      | пюре гороховое с маслом                               | 185 | 9     | 8     | 6     | 235   | 468        | 13,59  |  |
|   |   |                | итого       |                                                       | 575 | 34,57 | 13,86 | 77,5  | 676,5 |            | 71,02  |  |
| 2 | 3 | Итого за день: |             |                                                       | 575 | 34,57 | 13,86 | 77,5  | 676,5 |            | 71,02  |  |

[illegible]