



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОУ СОШ №7
 Кузнецова С.П.
 Протокол №122 от 31.10.2024г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ НА БАЗЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
 НОВОАЛЕКСАНДРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД ОТ 12 и старше**

I неделя														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ПОНЕДЕЛЬНИК 1-й день														
Завтрак														
1	Сыр Российский(порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	№15 2015г.	0,008	0,17	64,2	8,4	211,2	120	0,24
2	Суп молочный с крупой (крупя)	200	2,97	3,57	6,14	71,20	№121 2017	0,036	0,66	26,4	14,14	127,6	90,94	0,12
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 2015 г.	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
5	Пряники	60	3,89	4,92	40,99	223,80		0,054	0	33,6	12,36	10,26	36,42	0,73
	ИТОГО завтрак:	552	17,11	17,76	81,65	558,52		0,138	3,66	124,2	50,5	372,46	286,56	1,89
Обед														
1	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,25	16,50	148,25	№ 102 2017 г.	0,23	5,83	0	35,63	42,63	88,13	2,05
2	Бефстроганов	100/50	16,1	15,43	15,00	263,25	№245 2017	0,18	0,83	49,5	20,43	55,07	73,6	3,32
3	Капуста тушеная	180	3,72	5,88	16,97	135,18	№321 2017 г.	0,05	30,84	0	37,2	99,84	72,25	1,44
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 2017	0,016	0,73	0	17,5	32,5	23,4	0,7
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	3,3	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	830	29,21	27,18	104,96	795,21		0,526	38,23	49,5	114,33	241,54	306,58	8,66
Полдник														
1														
2														
	ИТОГО понедельник:	1382	46,32	44,94	186,61	1353,73		0,664	41,89	173,7	164,83	614	593,14	10,55
ВТОРНИК 2-й день														
Завтрак														
1	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,41	25,6	2,72	299,20	№210 2017	0,1	0,26	335,3	16,67	106,48	233,3	2,72
2	Свекла тушеная в сметанном	110	1,97	7,26	10,26	112,64	№140 2017г.	0,026	1,38	18,48	19,93	44,97	51,57	1,46
3	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	62,00	№376 2017г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44

5	Мармелад	30	0,03	0	23,82	96,30		0,06	1,8	0	0,6	1,2	0,3	0,1
	ИТОГО завтрак:	550	19,64	33,28	71,12	663,66		0,226	3,47	353,78	51,8	172,95	322,77	5
Обед														
1	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,94	103,75	№82 2017	0,05	10,68	0	26,13	49,73	54,6	1,23
3	Пельмени мясные отварные(полуфабрикат) промышленного производства	280/10	29,85	17,57	50,99	482,39	№392 2017 г	0,24	0,56	58,95	52,56	34,54	181,3	1,37
3	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017г.	0,022	4	0	8	14	14	2,8
4	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	68,97		0,04	0	0	10	9,2	42,4	1,24
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	800	36,47	23,14	111,55	786,67		0,372	15,24	58,95	103,29	112,07	309,7	6,86
Полдник														
1														
2														
	ИТОГО вторник:	1350	56,11	56,42	182,67	1450,33		0,598	18,71	412,73	155,09	285,02	632,47	11,86
2														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
СРЕДА 3-й день														
Завтрак														
1	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным №330	100/30	13,55	15,97	13,65	263,25	№294 2017г.	0,1	0,74	60,27	19,63	60,67	76,05	1,5
2	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,42	31,68	202,14	№309 17 г.	0,18	0	0	25,32	5,83	44,64	1,32
3	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,60	118,60	№382 2017	0,06	1,59	24,4	21,3	152,2	124,6	0,48
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
	ИТОГО завтрак:	550	27,39	25,29	82,25	677,51		0,38	2,33	84,67	79,45	227,9	280,09	3,74
Обед														
1	Овощи натуральные соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,00	№70 2017	0,06	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18
2	Суп картофельный с пшеничной	250	1,98	2,65	12,11	85,75	№101 2017	0,09	8,25	0	22,78	26,7	55,98	0,88
3	Тефтел мясные (говядина)с соусом сметанно- томатным	100/30	8,82	9,79	11,16	167,80	№279 2017 г.	0,06	0,49	39,0	19,5	27,95	98,26	0,8
4	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,82	№310 2017	0,18	25,2	0	35,16	23,4	95,64	1,4
5	Кисель из сока плодового с сахаром	180	0,28	0	35,46	144,00	№359 2017	0,01	0,18	0	6,53	20,21	13,88	0,17
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	820	18,01	18,18	110,82	687,10		0,45	35,17	39	95,04	116,66	320,16	4,58
	ИТОГО среда:	1370	45,4	43,47	193,07	1364,61		0,83	37,5	123,67	174,49	344,56	600,25	8,32
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
4-й день четверг														

														1,32
	ИТОГО пятница:	1460	58,69	52,51	190,24	1514,54		1,051	48,39	8769,62	0	285,61	1137,21	20,69

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 1 неделю

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь	236,4	217,9	755,8	5 988,3	6,05	250,10	9 606,03	569,90	2 053,66	3 265,21	53,36
Среднее	53,4	51,0	226,7	1 603,7	1,21	50,02	1 723,86	113,98	410,73	653,04	10,67

5

Составлено на основании Сборника технических нормативов "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Авторы: Могильный М.П., Зайцева Т.А., Холодова

Составила технолог

Ярцева Л.И.

2 неделя														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
Понедельник														
6-й день Завтрак														
1	Вареники с творогом из полуфабриката промышленного производства	200/5	21,95	13,75	40,38	300,29	№395 2017	1,34	0,12	59,07	35,31	80,94	141,5	0,7
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017 г.	0	0	40	0	2,4	3	0,02
3	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33
5	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47,00	№338 2017 г.	0,03	10	0	9	16	5,5	2,2
	ИТОГО завтрак:	560	24,87	21,72	79,80	543,43		1,37	0,15	99,07	55,61	117,34	178,9	3,53
Обед														
1	Овощи натуральные соленые или свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	№70 2017	0,006	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18
2	Суп из овощей	250	1,59	5,0	9,13	95,25	№99 2017 г.	0,073	10,38	0	20,75	34,86	42,28	0,78
3	Фрикадельки из птицы с маслом сливочным	100/5	13,67	18,96	7,74	255,81	№297 2017 г.	0,033	2,02	57,65	14,62	50,8	86,63	1,05
4	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,04	239,94	№305 2017 г.	0,029	0,0	0,0	22,8	2,9	72,7	0,6
5	Сок фруктовый с мякотью(нектар)	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017	0,02	4,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,035	0,0	0,0	7,5	6,9	31,8	0,9
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0,0	0,0	6,6	4,6	17,4	0,2
	ИТОГО обед:	815	24,13	29,68	106,10	794,53		0,216	17,45	57,65	84,47	120,94	272,03	6,56
Полдник														
1														
2														
	ИТОГО понедельник:	1375	49	51,40	185,90	1337,96		1,586	17,6	115,3	140,08	238,28	450,93	10,09
1														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ВТОРНИК														
7-й день Завтрак														
1	Котлета особая с соусом сметанно- томатным №331	100/30	12,82	17,06	13,49	260,00	№269 2017 г.	0,15	0,016	19,7	28,52	21,4	149,57	2,19
2	Каша пшеничная рассыпчатая	180/10	8,12	9,51	46,59	317,06	№171 2017 г.	0,21	0	47,5	59,6	33,78	166,26	1,96

3	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	№382 2017г	0,05	1,43	21,96	19,2	137	112,1	0,43
4	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,05	0	0	16,5	11,5	43,5	0,55
ИТОГО завтрак:		550	28,56	30,26	100,05	800,70		0,46	1,446	89,16	123,82	203,68	471,43	5,13
Обед														
1	Овощи натуральные соленые или свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	№70 2017	0,006	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18
2	Рассольник ленинградский	250	2,0	5,09	12,00	107,25	№96 2017 г.	0,09	8,38	0	24,18	29,15	56,73	0,93
3	Рыба припущенная с маслом	100/5	15,47	7,4	0,83	132,02	№227 2017 г.	0,07	0,76	44,32	41,44	13,93	177,0	0,82
4	Рагу из овощей	180	3,0	18,84	14,76	243,48	№143 2017 г.	0,1	21,48	78,84	27,84	63,72	77,16	1,03
5	Кисель из сока	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017 г.	0,012	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
ИТОГО обед:		815	24,28	31,89	91,98	761,48		0,328	34,07	123,16	119,02	147,66	385,79	4,3
Полдник														
1														
2														
ИТОГО вторник:		1365	52,84	62,15	192,03	1562,18		0,788	35,516	212,32	242,84	351,34	857,22	9,43
2														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
СРЕДА														
8-й день Завтрак														
1	Каша вязкая молочная пшенная	210	5,82	5,43	38,45	225,95	№173 2017	0,16	0	53,71	36,48	131,05	153,64	0,83
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,4	14,36	90,54	№379 2017 г.	0,04	0,9	18,0	12,6	113,22	81,0	0,12
3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2
4	Сыр Российский (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	№15 2017	0,01	0,21	78	10,5	264	150	0,3
5	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47,00	№338 2017 г.	0,03	10	0	9	16	5,5	2,2
ИТОГО завтрак:		560	19,18	17,5	81,93	565,01		0,34	11,11	149,71	84,78	530,67	430,64	4,65
Обед														
1	Овощи натуральные соленые или свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	№70 2017	0,006	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18
2	Суп картофельный с рисом	250	2,0	2,71	12,11	85,75	№101 2017 г.	0,09	8,25	0	22,75	26,75	56,0	0,88
3	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	100/5	16,65	15,97	15,53	273,00	№294 2017	0,19	0,85	50,8	20,97	56,46	75,6	3,42
4	Макароны отварные с маслом	180/5	6,73	7,14	37,56	241,38	№203 2017 г.	0,07	0	35,23	9,99	14,92	46,27	1,0
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	0,7	0,72	0	17,5	32,5	23,4	0,7

6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,035	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	84,47		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	820	29,54	26,47	122,19	889,37		1,111	10,87	86,03	89,51	149,03	257,67	7,33
Полдник														
1														
2														
	ИТОГО среда:	1380	48,72	43,95	204,12	1454,38		1,451	21,98	235,74	174,29	679,7	688,31	11,98
ЧЕТВЕРГ														
9-й день Завтрак														
1	Фрикадельки в сметанно - томатном соусе №331	100/30	9,71	13,88	13,14	222,84	№ 165 2017 г.	0,04	0,34	20,19	17,57	30,27	98,48	6,54
2	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,48	164,70	№312 2017г.	0,17	21,79	0	33,3	44,4	103,92	1,2
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,00	№377 2017 г.	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,1	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
	ИТОГО завтрак:	572	16,67	20,06	72,14	543,06		0,31	24,96	20,19	66,47	98,07	241,6	8,54
Обед														
1	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,94	103,75	№82 2017	0,05	10,68	0	26,13	49,75	54,6	1,23
2	Птица тушенная в соусе	100/180	24,37	21,54	24,14	388,27	№292 2017 г.	0,22	15,54	56,2	67,2	105,72	205,56	5,12
3	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
5	Напиток из груши дички	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388 2017	3,33	100	0	3,44	21,34	3,44	0,63
	ИТОГО обед:	800	32,37	27,76	110,74	830,91		7	226,22	56,2	98	214,25	333,64	8,98
Полдник														
1														
2														
	ИТОГО четверг:	1372	49,04	47,82	182,88	1373,97		7,31	251,18	76,39	164,47	312,32	575,24	17,52
4														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ПЯТНИЦА														

10-й день Завтрак														
1	Вареники из полуфабриката промышленного производства с картофелем	205	8,2	10,25	65,6	387,45	№395 2017 г.	1,34	0	59,06	35,32	80,94	141,48	0,7
2	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,1	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
4	Сыр Российский(порциями)	20	4,64	5,9	0,00	72,00	№15 2017	0,007	0,14	52	7	176	100	0,2
5	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47,00	№338 2017	0,03	10	0	9	16	11	2,2
	ИТОГО завтрак:	580	16,47	16,97	109,72	447,45		1,34	0,03	59,06	36,72	92,04	144,28	0,98
Обед														
1	Овощи натуральные соленые или свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	№70 2017	0,006	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18
2	Суп с клецками	250	3,56	4,59	18,78	144,25	№ 108 2017 г.	0,1	5,75	0	25,35	33,4	72,23	1,18
3	Зразы рубленные из говядины с соусом сметанно- томатным	100/30	12,1	17,0	12,03	280,26	№274 2017 г.	0,056	1,66	31,96	20,26	40,38	134,1	8,9
4	Рис отварной	180	4,25	8,75	44,20	272,26	№ 171 2017 г.	0,03	0	40,63	28,33	17,31	83,67	0,6
5	Сок фруктовый	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017г.	0,02	4	0	8	14	14	2,8
6	Хлеб ржаной	30	1,68	0,3	14,82	68,97		0,035	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	840	24,41	30,87	120,20	900,30		0,267	12,46	72,59	100,24	123,49	360,4	14,81
Полдник														
1														
2														
	ИТОГО пятница:	1420	40,88	47,84	229,92	1347,75		1,607	12,49	131,65	136,96	215,53	504,68	15,79

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 2 неделю											
Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за	240,5	253,2	994,9	7 076,2	12,74	338,77	771,40	858,64	1 797,17	3 076,38	64,81
Среднее	48,1	50,6	199,0	1 415,2	1,48	67,75	154,28	171,73	359,43	615,28	14,37

Составлено на основании Сборника технических нормативов "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях".
 Авторы :Могильный М.П., Зайцева Т.А.,ХолодоваЕ.Н., Щедрина Т.В.,Саркисова В.И.,Тимофеева Т.В.,Шалтумаев Т.Ш.,Харченко В.Ю.,Полещук Е.А.,Писаренко О.Н.,Тинаева А.В.(ГОУ ВПО ПГТУ).(Под редакцией М.П. Могильного В.А.Тутельяна 2017 г.

Составила технолог Ярцева Л.И.