

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 23



Утверждаю

ИП Аракелян В.Е.

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ ПО СТОЛОВОЙ МАОУ СОШ № 23
на 2024 - 2025 учебный год



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,6	5,5	29,0	192,0	189	2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	1,8	0,0	21,8	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	6,4	27,8	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		2008
Итого за прием пищи:	501	15,4	19,3	81,2	557,0		
Дополнительное питание							
МОЛОКО	200	5,8	6,2	9,1	116,4		
Итого за прием пищи:	200	5,8	6,2	9,1	116,4		
Обед							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	60	0,8	3,7	5,0	56,1	33	2012
СУП С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	8,1	10,5	23,4	186,1	102	2011
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ*	90	10,4	6,8	1,2	183,0	282	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150/10	2,9	4,6	23,3	146,2	125	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	8,7	34,8	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,0	0,4	18,9	91,0		
Итого за прием пищи:	776	26,7	26,1	90,5	744,6		
Всего за день:		47,9	51,6	180,8	1 418,0		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ (П/Ф) ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	210/10	8,9	7,4	40,3	207,0		
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	3,5	10,7	89,8	382	2011
Итого за прием пищи:	500	19,3	23,9	81,9	565,2		
Дополнительное питание							
МОЛОКО	200	5,8	6,2	9,1	116,4		
Итого за прием пищи:	200	5,8	6,2	9,1	116,4		
Обед							
МОРСКАЯ КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	60	0,7	1,9	1,8	54,1	A2	2022
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,9	7,7	16,1	108,2	82	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	9,9	12,8	15,5	209,2	246	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150/5	4,9	3,7	22,0	140,1	171.1	2011
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0,0	16,1	68,6	440	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,1	0,4	19,7	95,0		
Итого за прием пищи:	773	26,8	26,6	101,2	722,6		
Всего за день:		51,9	56,7	192,2	1 404,2		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И МАСЛОМ	200/20/10	13,0	8,0	29,8	240,0	219	2012
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	1,8	0,0	21,8	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,3	26,1	430	2008
Итого за прием пищи:	506	19,2	19,8	67,0	519,9		
Дополнительное питание							
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	200	5,6	5,0	20,0	148,0		
Итого за прием пищи:	200	5,6	5,0	20,0	148,0		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4		2008
СУП С ЛАПШОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	2,3	2,3	16,1	94,7	112	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ*	90	11,5	13,9	2,0	146,0	244	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150/5	3,9	3,7	22,6	139,4	312	2011
КОМПОТ ИЗ ЯГОД Б/З	200	1,7	0,6	22,1	100,6	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,1	0,4	19,7	95,0		
Итого за прием пищи:	773	25,3	26,4	106,8	734,2		
Всего за день:		50,1	51,2	193,8	1 402,1		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА"	200/5	8,2	3,0	24,8	154,0	190	2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	1,8	0,0	21,8	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,7	2,5	11,5	79,7	379	2011
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		2008
Итого за прием пищи:	501	18,4	19,3	82,1	570,9		
Дополнительное питание							
МОЛОКО	200	5,8	6,2	9,1	116,4		
Итого за прием пищи:	200	5,8	6,2	9,1	116,4		
Обед							
ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК	60	1,8	0,1	3,8	23,3		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	5,5	11,8	16,3	194,3	104	2011
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	90/20	10,0	9,8	13,0	206,0	306	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	3,1	4,4	19,9	131,4	309	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	15,7	76,2	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,1	0,4	19,7	95,0		
Итого за прием пищи:	793	25,7	26,9	108,1	813,3		
Всего за день:		49,9	52,4	199,3	1 500,6		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТУШЕНАЯ МОРКОВЬ С СЫРОМ	60	1,5	5,5	5,4	77,7	A6	2022
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ	90/20	10,0	7,1	14,5	214,0	256	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150	3,8	5,4	26,4	139,4	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,3	26,1	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Итого за прием пищи:	570	19,3	18,3	77,7	571,1		
Дополнительное питание							
МОЛОКО	200	5,8	6,2	9,1	116,4		
Итого за прием пищи:	200	5,8	6,2	9,1	116,4		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,1	10,2	7,7	143,0	88	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	240	15,5	14,0	41,8	365,0	244	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	8,7	34,8	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,9	0,2	21,6	95,8		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,1	0,4	19,7	95,0		
Итого за прием пищи:	730	26,1	24,9	100,5	742,0		
Всего за день:		51,2	49,4	187,3	1 464,6		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕС С МАСЛОМ	200/5	5,8	2,9	22,3	153,8	182	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	1,8	0,0	21,8	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	3,5	10,7	89,8	382	2011
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		2008
Итого за прием пищи:	501	16,8	20,2	78,8	580,8		
Дополнительное питание							
МОЛОКО	200	5,8	6,2	9,1	116,4		
Итого за прием пищи:	200	5,8	6,2	9,1	116,4		
Обед							
ТУШЕНАЯ МОРКОВЬ	60	1,1	4,9	5,4	70,7	A6	2022
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	5,7	1,9	20,7	116,0	87	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/20	12,1	13,0	7,8	193,0	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	3,1	4,4	19,9	131,4	309	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК	200	0,0	0,0	8,7	34,8	348	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,9	0,2	21,6	95,8		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,1	0,4	19,7	95,0		
Итого за прием пищи:	795	27,0	24,8	103,8	736,7		
Всего за день:		49,6	51,2	191,7	1 433,9		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	200/20	8,0	5,2	26,0	250,0	223	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,7	2,5	11,5	79,7	379	2011
Итого за прием пищи:	500	17,6	20,7	68,4	598,1		
Дополнительное питание							
МОЛОКО	200	5,8	6,2	9,1	116,4		
Итого за прием пищи:	200	5,8	6,2	9,1	116,4		
Обед							
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	60	1,8	0,1	3,8	23,3		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	6,4	6,1	13,5	135,1	96	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	8,0	15,5	10,4	238,5	314	2008
ОВОЩНОЕ РАГУ	150	3,2	3,3	18,6	118,6	143	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД Б/З	200	1,7	0,6	23,6	106,7	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,1	0,4	19,7	95,0		
Итого за прием пищи:	768	25,9	26,2	109,3	804,3		
Всего за день:		49,3	53,1	186,8	1 518,8		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200/10	12,0	5,0	29,8	338,0	214	2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10	0,3	0,0	6,5	28,1	430	2008
Итого за прием пищи:	500	19,2	18,0	67,2	634,5		
Дополнительное питание							
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	200	5,6	5,0	20,0	148,0		
Итого за прием пищи:	200	5,6	5,0	20,0	148,0		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	6,2	6,1	10,6	122,1	99	2011
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90	6,4	13,0	13,0	205,0	272	2008
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ (ГОРОХ)	150/5	6,0	5,0	28,0	190,0	199	2011
КОМПОТ ИЗ ЯГОД Б/з	200	1,7	0,6	22,1	100,6	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,1	0,4	19,7	95,0		
Итого за прием пищи:	773	25,6	25,4	114,1	807,6		
Всего за день:		50,4	48,4	201,3	1 590,1		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/5	10,8	5,9	24,7	190,0	189	2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	1,8	0,0	21,8	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,3	26,1	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		2008
Итого за прием пищи:	501	18,5	19,7	76,8	553,3		
Дополнительное питание							
МОЛОКО	200	5,8	6,2	9,1	116,4		
Итого за прием пищи:	200	5,8	6,2	9,1	116,4		
Обед							
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,8	0,1	3,8	23,3		
СВЕКОЛЬНИК	200	2,0	6,0	12,0	126,0	83	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	240	16,7	19,5	32,0	341,5	298	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	8,7	34,8	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,1	0,4	19,7	95,0		
Итого за прием пищи:	708	25,3	26,2	95,9	707,7		
Всего за день:		49,6	52,1	181,8	1 377,4		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗЕЛЕНЬ ГИРОШЕК	60	1,8	0,1	3,8	23,3		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	6,8	14,9	17,4	221,1	278	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	2,4	4,3	15,1	108,4	309	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,7	2,5	11,5	79,7	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1		
Итого за прием пищи:	565	18,3	22,2	77,9	574,6		
Дополнительное питание							
МОЛОКО	200	5,8	6,2	9,1	116,4		
Итого за прием пищи:	200	5,8	6,2	9,1	116,4		
Обед							
ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,0	8,0	3,1	88,8		2008
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	200	1,0	3,4	13,6	79,2	78	2008
БЕДРО КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ	90	14,0	8,3	0,0	183,9		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150/5	3,9	6,1	22,6	139,4	312	2011
КОМПОТ ИЗ ЯГОД Б/З	200	1,7	0,6	22,1	100,6	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,1	0,4	19,7	95,0		
Итого за прием пищи:	773	26,4	27,0	100,8	774,0		
Всего за день:		50,5	55,4	187,8	1 486,8		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минералы	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг
Итого за весь период	500,4	521,5	1 902,8	14 596,5	231,90	4,60	4,39	6,16	1,80	4 528,50	###
Среднее значение за период	50,0	52,2	190,3	1 459,7	23,19	0,46	0,44	0,62	0,18	452,85	###
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,7	32,2	54,1								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Дополнительное питание	Обед
ОВЗ 7-11 лет	515	200	766