

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № _____



Утверждаю

ИП Аракелян В.Е. _____

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТ 12 ДО 18 ЛЕТ ПО СТОЛОВОЙ МАОУ СОШ № _____
на 2024 - 2025 учебный год



ВЫБОР 2

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30	15,8	18,9	41,2	223,3	288	2012
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180/10	4,4	8,6	46,4	280,9	304	2011
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13,0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	7,9	32,6	431	2008
Итого за прием пищи:	680	25,6	28,0	127,3	691,9		
Дополнительное питание							
Молоко питьевое на розлив	200	5,6	6,2	9,1	116,4		
Итого за прием пищи:	200	5,6	6,2	9,1	116,4		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	10,2	15,5	19,3	232,6	102	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	120/30	11,5	6,1	9,9	171,1	255	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/10	3,0	8,4	18,9	162,7	309	2011
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	100	1,4	6,1	8,3	93,5	33	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	8,7	34,8	349	2011
Итого за прием пищи:	1000	33,7	36,9	114,0	927,9		
Всего за день:		64,9	71,1	250,4	1 736,2		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	250/10	8,0	9,3	29,9	235,0	182	2011
БАТОН	70	5,3	2,0	36,0	183,4		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	12,6	97,6	382	2011
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		2008
Итого за прием пищи:	570	20,7	28,1	93,5	710,6		
Дополнительное питание							
Молоко питьевое на розлив	200	5,6	6,2	9,1	116,4		
Итого за прием пищи:	200	5,6	6,2	9,1	116,4		
Обед							
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	6,4	15,9	12,9	135,3	82	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100/20	10,4	18,4	14,3	230,8	279	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	180/10	7,3	9,9	33,1	250,9	171.1	2011
МОРСКАЯ КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	1,1	8,1	3,0	89,8	A2	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,0	28,2	119,0	440	2008
Итого за прием пищи:	970	33,8	53,1	140,4	1 059,0		
Всего за день:		60,1	87,4	243,0	1 886,0		

3 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 С ИЗЮМОМ И ФРУКТОВЫМ СОУСОМ	250/20	19,6	23,5	51,1	330,9	223	2011
БАТОН	70	5,3	2,0	36,0	183,4		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	200	0,0	0,0	7,7	31,0	430	2008
Итого за прием пищи:	560	27,3	36,8	94,9	656,5		
Дополнительное питание							
Молоко питьевое на розлив	200	5,6	6,2	9,1	116,4		
Итого за прием пищи:	200	5,6	6,2	9,1	116,4		
Обед							
СУП С ЛАПШОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	7,6	10,4	18,7	185,7	112	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	10,1	24,2	8,0	181,3	271	2011
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ (ГОРОХ)	180/10	16,0	9,1	33,5	280,2	199	2011
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	1,7	0,6	22,1	100,6	375	2011
Итого за прием пищи:	950	44,9	54,0	138,9	1 100,0		
Всего за день:		77,8	97,0	242,9	1 872,9		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЕЛЬМЕНИ ИЗ П/Ф МЯСНЫЕ	250/15	10,5	18,6	32,2	396,0		
ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,7	13,3	5,1	120,0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,4	0,3	39,0	94,7		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,6	2,5	13,0	85,0	379	2011
Итого за прием пищи:	605	18,2	34,7	89,3	695,7		
Дополнительное питание							
Молоко питьевое на розлив	200	5,6	6,2	9,1	116,4		
Итого за прием пищи:	200	5,6	6,2	9,1	116,4		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	3,7	2,8	19,6	119,0	98	2008
БЕДРО КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ	100	15,5	24,3	0,0	237,7		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,2	13,7	13,2	186,0	143	2011
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	100	3,0	0,2	6,3	38,8		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	18,1	89,9	388	2011
Итого за прием пищи:	940	32,7	42,1	106,1	904,6		
Всего за день:		56,5	83,0	204,5	1 716,7		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	250/10	6,1	10,9	27,0	230,5	183	2011
БАТОН	70	5,3	2,0	36,0	183,4		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 МОЛОКОМ	200	1,6	1,6	10,5	63,0	378	2011
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		2008
Итого за прием пищи:	570	16,9	27,8	88,5	671,5		
Дополнительное питание							
Молоко питьевое на розлив	200	5,6	6,2	9,1	116,4		
Итого за прием пищи:	200	5,6	6,2	9,1	116,4		
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	6,6	17,0	9,9	225,3	88	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	11,8	11,1	9,2	183,4	308	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/10	3,0	8,4	18,9	162,7	309	2011
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13,0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,4	0,3	39,3	174,2		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	8,7	34,8	349	2011
Итого за прием пищи:	950	30,1	37,5	116,5	931,9		
Всего за день:		52,6	71,5	214,1	1 719,8		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	250/20	20,2	34,2	4,1	305,7	214	2008
БАТОН	70	5,3	2,0	36,0	183,4		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	2,9	12,7	91,8	382	2011
Итого за прием пищи:	560	31,4	50,4	52,9	692,1		
Дополнительное питание							
Молоко питьевое на розлив	200	5,6	6,2	9,1	116,4		
Итого за прием пищи:	200	5,6	6,2	9,1	116,4		
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	7,5	10,0	11,2	165,1	99	2011
АЗУ ИЗ СВИНИНЫ	280	24,9	28,0	24,8	430,8	260	2008
ТУШЕНАЯ МОРКОВЬ С СЫРОМ	100	2,5	9,1	8,9	129,1	A6	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	10,1	41,7	348	2011
Итого за прием пищи:	940	42,6	48,0	103,9	999,9		
Всего за день:		79,6	104,6	165,9	1 808,4		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250/10	6,3	12,4	26,2	242,9	189	2008
БАТОН	70	5,3	2,0	36,0	183,4		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	2,6	1,9	13,0	80,3	379	2011
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		2008
Итого за прием пищи:	570	18,1	29,6	90,2	701,2		
Дополнительное питание							
Молоко питьевое на розлив	200	5,6	6,2	9,1	116,4		
Итого за прием пищи:	200	5,6	6,2	9,1	116,4		
Обед							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	7,9	10,1	16,9	190,6	96	2011
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	100	10,9	13,1	8,5	198,9	306	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ	180	4,4	5,3	18,2	140,8	321	2011
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	100	3,0	0,2	6,3	38,8		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,4	0,3	39,3	174,2		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	22,6	90,4	411	2008
Итого за прием пищи:	940	34,1	29,6	140,6	972,2		
Всего за день:		57,8	65,4	239,9	1 789,8		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	120/20	13,7	5,7	9,3	143,6	255	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180/10	3,4	8,7	27,7	203,0	125	2011
ТУШЕНАЯ МОРКОВЬ С СЫРОМ	100	2,5	9,1	8,9	129,1	A6	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	7,7	31,0	430	2008
Итого за прием пищи:	690	24,2	23,9	83,7	648,8		
Дополнительное питание							
Молоко питьевое на розлив	200	5,6	6,8	9,1	116,4		
Итого за прием пищи:	200	5,6	6,8	9,1	116,4		
Обед							
ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	8,1	10,9	14,6	175,5	A8	2022
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	20,2	10,5	8,5	233,0	282	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/10	3,0	8,4	18,9	162,7	309	2011
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13,0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,4	0,3	39,3	174,2		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД ВИШНЯ	200	1,2	0,4	17,6	78,7	375	2011
Итого за прием пищи:	970	41,2	31,2	129,4	975,6		
Всего за день:		71,0	61,9	222,2	1 740,8		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ И ЯГОДНЫМ СОУСОМ	250/20	15,6	21,9	46,4	325,3	188	2011
БАТОН	70	5,3	2,0	36,0	183,4		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	200	0,0	0,0	7,7	31,0	430	2008
Итого за прием пищи:	560	23,3	35,2	90,2	650,9		
Дополнительное питание							
Молоко питьевое на розлив	200	5,6	6,8	9,1	116,4		
Итого за прием пищи:	200	5,6	6,8	9,1	116,4		
Обед							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	13,7	2,4	17,2	145,1	87	2012
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	11,7	30,6	3,1	314,8	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	180/10	7,3	9,9	33,1	250,9	171.1	2011
МОРСКАЯ КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	1,1	8,1	3,0	89,8	A2	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	8,7	34,8	349	2011
Итого за прием пищи:	950	41,4	51,8	114,0	1 068,6		
Всего за день:		70,3	93,8	213,3	1 835,9		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	250/10	5,9	11,9	28,6	245,2	A9	2022
БАТОН	70	5,3	2,0	36,0	183,4		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	200	0,0	0,0	7,7	31,0	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		2008
Итого за прием пищи:	570	15,1	27,2	87,3	654,2		
Дополнительное питание							
Молоко питьевое на розлив	200	5,6	6,8	9,1	116,4		
Итого за прием пищи:	200	5,6	6,8	9,1	116,4		
Обед							
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК) СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250/10	8,2	8,7	19,3	193,9	83	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120	19,2	2,1	3,6	111,4	244	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	175,5	312	2011
ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,7	13,3	5,1	148,0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД СМОРОДИНА	200	1,2	0,4	17,6	78,7	375	2011
Итого за прием пищи:	970	41,7	31,6	120,2	940,7		
Всего за день:		62,4	65,6	216,6	1 711,3		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					минеральные вещества	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг
Итого за весь период	653,0	801,3	2 212,8	17 817,8	320,33	6,78	8,28	17,76	3,29	5 598,29	7 896,22
Среднее значение за период	65,3	80,1	221,3	1 781,8	32,03	0,68	0,83	1,78	0,33	559,83	789,62
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,7	40,5	44,8								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Дополнительное питание	Обед
ОВЗ 12-18 лет (2 вариант)	594	200	958