

Согласовано
 Директор МАОУ СОШ № 23 НГО



[Handwritten signature]

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

ВЫБОР 2

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8		2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	90/10	7,4	18,6	9,0	236,2	288	2012
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150/5	2,4	4,3	24,9	148,2	304	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,7	0,3	24,1	113,7		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	8,8	35,8	431	2008
Итого за прием пищи:	563	14,0	23,3	67,8	541,7		
Дополнительное питание							
МОЛОКО	200	5,6	6,2	9,1	116,4		
Итого за прием пищи:	200	5,6	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	12,4	15,5	186,1	102	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90/10	15,4	5,6	10,0	152,4	255	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	2,5	2,7	15,8	97,2	309	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	48	3,1	0,4	19,7	95,0		
Итого за прием пищи:	783	31,4	24,9	84,7	669,0		
Всего за день:		51,0	54,4	161,6	1 327,1		

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	200/5	4,6	7,2	22,6	174,5	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	13,6	101,4	382	2011
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		2008
Итого за прием пищи:	501	15,6	24,5	82,0	613,1		
Дополнительное питание							
МОЛОКО	200	5,6	6,2	9,1	116,4		
Итого за прием пищи:	200	5,6	6,2	9,1	116,4		
Обед							
МОРСКАЯ КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	60	0,7	4,9	1,8	54,1	A2	2022
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,2	12,7	10,7	180,4	82	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	90/20	9,0	21,7	12,8	285,6	279	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,7	5,0	16,5	125,0	171.1	2011
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,6	0,0	14,6	61,8	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:	793	23,8	44,8	86,1	849,3		
Всего за день:		45,0	75,5	177,2	1 578,8		

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	200/20/10	38,3	23,5	34,1	512,0	223	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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	8,7	34,8	430	2008
Итого за прием пищи:	506	44,3	35,3	73,7	800,6		
Дополнительное питание							
МОЛОКО	200	5,6	6,2	9,1	116,4		
Итого за прием пищи:	200	5,6	6,2	9,1	116,4		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4		2008
СУП С ЛАПШОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	6,1	8,3	15,1	149,5	112	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	9,1	19,9	7,8	246,8	271	2011
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ (ГОРОХ)	150/5	8,9	4,6	18,6	151,7	199	2011
КОМПОТ ИЗ ЯГОД Б/З	200	0,3	0,1	11,4	48,0	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	30,3	38,8	96,9	849,5		
Всего за день:		80,2	80,3	179,7	1 766,5		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	200/15/10	15,0	18,8	3,1	242,3	211	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,6	2,5	13,9	88,8	379	2011
Итого за прием пищи:	501	23,6	33,1	47,9	584,9		
Дополнительное питание							
МОЛОКО	200	5,6	6,2	9,1	116,4		
Итого за прием пищи:	200	5,6	6,2	9,1	116,4		
Обед							
ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК	60	1,8	0,1	3,8	23,3		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	5,2	9,8	14,4	167,3	104	2011
БЕДРО КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ	90	14,0	21,8	0,0	213,9		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,9	11,5	11,0	155,4	143	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,4	0,2	14,3	67,9	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:	768	28,1	44,0	82,9	809,9		
Всего за день:		57,3	83,3	139,9	1 511,2		

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	200/5	6,5	6,8	18,9	172,5	183	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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,3	26,1	378	2011
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		2008
Итого за прием пищи:	501	14,2	20,6	71,0	535,8		
Дополнительное питание							
МОЛОКО	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 НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,7	13,6	10,6	193,0	88	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	10,1	9,8	5,0	148,5	308	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	2,5	2,7	15,8	97,2	309	2011
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8		2008
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:	773	23,6	26,8	80,5	663,4		
Всего за день:		43,4	53,6	160,6	1 315,6		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	200/20	16,4	27,9	3,3	250,6	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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	13,7	95,6	382	2011
Итого за прием пищи:	500	26,8	43,8	47,9	614,6		
Дополнительное питание							
МОЛОКО	200	5,6	6,2	9,1	116,4		
Итого за прием пищи:	200	5,6	6,2	9,1	116,4		
Обед							
ТУШЕНАЯ МОРКОВЬ	60	1,1	3,0	5,4	53,2	A6	2022
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	10,9	1,9	13,7	116,1	87	2012
АЗУ ИЗ СВИНИНЫ	200	10,4	23,7	18,2	328,1	260	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК	200	0,0	0,0	9,7	39,6	348	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:	728	27,2	29,2	86,4	719,1		
Всего за день:		59,6	79,2	143,4	1 450,1		

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	200/5	5,0	7,6	21,1	173,2	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,6	1,9	14,0	84,2	379	2011
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		2008
Итого за прием пищи:	501	15,1	23,3	80,9	594,6		
Дополнительное питание							
МОЛОКО	200	5,6	6,2	9,1	116,4		
Итого за прием пищи:	200	5,6	6,2	9,1	116,4		
Обед							
ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК	60	1,8	0,1	3,8	23,3		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	6,4	8,1	13,5	152,5	96	2011
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	90	9,8	11,7	7,5	178,0	306	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	4,4	13,4	110,7	321	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД Б/З	200	0,4	0,1	13,7	57,1	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9		
Итого за прием пищи:	770	27,1	25,0	92,2	707,6		
Всего за день:		47,8	54,5	182,2	1 418,6		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	60	0,8	3,7	5,0	56,1	33	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90/20	16,3	1,7	10,9	124,3	255	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	3,5	21,4	130,0	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	8,8	35,8	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1		
Итого за прием пищи:	580	24,9	9,3	76,2	488,3		
Дополнительное питание							
МОЛОКО	200	5,6	6,2	9,1	116,4		
Итого за прием пищи:	200	5,6	6,2	9,1	116,4		
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
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	17,1	8,3	6,4	188,3	282	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	2,5	4,3	15,8	111,7	309	2011
КОМПОТ ИЗ ЯГОД Б/з	200	0,3	0,1	11,4	48,0	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	31,4	19,5	84,6	660,0		
Всего за день:		61,9	35,0	169,9	1 264,7		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ И ЯГОДНЫМ СОУСОМ	200/20/10	24,3	19,3	46,8	466,5	188	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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	8,7	34,8	430	2008
Итого за прием пищи:	506	30,3	31,1	86,4	755,1		
Дополнительное питание							
МОЛОКО	200	5,6	6,2	9,1	116,4		
Итого за прием пищи:	200	5,6	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
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	90	10,7	27,5	4,1	307,6	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,7	5,0	16,5	125,0	171.1	2011
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:	773	23,0	39,2	84,5	798,8		
Всего за день:		58,9	76,5	180,0	1 670,3		

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	200/5	4,8	7,3	23,1	177,7	A9	2022
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	0,0	0,0	8,7	34,8	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		2008
Итого за прием пищи:	501	12,3	21,1	77,6	549,7		
Дополнительное питание							
МОЛОКО	200	5,6	6,2	9,1	116,4		
Итого за прием пищи:	200	5,6	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	3,3	5,6	56,4	78	2008
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	90	14,4	1,7	2,8	153,8	244	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	3,5	21,4	130,0	312	2011
КОМПОТ ИЗ ЯГОД Б/З	200	0,3	0,1	11,4	48,0	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:	768	24,7	17,2	83,7	659,1		
Всего за день:		42,6	44,5	170,4	1 325,2		

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	547,7	636,8	1 664,9	14 628,1	253,77	6,60	8,74	12,53	5,65	5 458,93	7 581,39
Среднее значение за период	54,8	63,7	166,5	1 462,8	25,38	0,66	0,87	1,25	0,57	545,89	758,14
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,0	39,2	45,8								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Дополнительное питание	Обед
ОВЗ 7-11 лет (2 вариант)	516	200	770