



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОУ СОШ №12
 Е.В. Каграманян

Менюготавливаемых блюд

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	№ 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
№ 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
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

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
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 или	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 крупой	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)е соусом сметанно- томатным №331	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
4-й день четверг														
Завтрак														
1	Запеканка из творога с молоком гущеным	180/30	30.69	23.22	58.80	567.00	№223 2017 .	0.13	0.99	136.5	55.77	410.73	451.83	1.35
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62.00	№377 2017 г.	0	2.82	0	2.4	14.2	4.4	0.36

3	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76		0.02	0	0	6.6	4.6	17.4	0.22
4	Сыр(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
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:		582	39.76	32.69	93.46	830.76		0.188	13.98	200.7	82.17	656.73	604.63	4.37
Обед														
1	Овощи натуральные соленные или	30	0.21	0.03	0.57	3.60	№70 2017	0.006	1.47	0.15	4.2	5.1	9	0.15
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.77	4.95	7.90	89.75	№ 88 2017 г.	0.06	15.78	0	22.13	49.25	49	0.83
3	Птица отварная с соусом смет.№330	100/50	21.63	18.75	3.68	266.25	№ 288 2017 г.	0.075	4.43	49.13	8.03	68.25	128.63	1.5
4	Каша рассыпчатая пшениная(гарнир)	180	7.92	6.84	45.46	275.40	№302 2017	0.024	5.45	0	28.94	56.86	58.49	1.63
5	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20	№388 2017	3.33	100	0	3.44	21.34	3.44	0.63
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:		860	35.47	31.38	102.85	838.93		3.545	127.13	49.28	73.61	212.3	297.76	5.89
Полдник														
1														
2														
ИТОГО четверг:		1442	75.23	64.07	196.31	1669.69		3.733	141.11	249.98	249.98	869.03	902.39	10.26
4														
№ 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
ПЯТНИЦА 5 -й день														
Завтрак														
1	Рыба тушеная в томате томате с	100/50	14.6	7.4	5.70	157.50	№229 2017г.	0.075	5.6	8.73	72.8	58.58	243.3	1.28
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	200/15	0.07	0.02	15.00	60.00	№376 2017	0	0.03	0	1.4	11.1	2.8	0.28
4	Масло сливочное(порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.00	№14 2017г.	0	0	40	0	2.4	3	0.02
5	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:		595	21.58	20.83	64.63	541.72		0.285	27.42	48.73	120.7	125.68	387.82	3.22
Обед														
1	Овощи натуральные соленные или	30	0.21	0.03	0.57	3.60	№70 2017	0.06	1.47	0.15	4.2	5.1	9	0.15
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2.57	2.78	15.69	109.00	№112 2017 г.	0.09	6.08	0	23.8	29.5	57.73	1
3	Печень по- строгановски	100/50	19.85	16.85	5.30	277.50	№255 2017 г.	0.3	12.69	8673	26.19	49.85	358.96	7.5
4	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10.56	11.4	47.57	334.19	№171 2017 г.	0.25	0	47.74	167.72	31.5	251.06	5.65
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.00	132.80	№349 2017 г.	0.016	0.73	0	17.46	32.48	23.44	0.7
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:		865	37.11	31.68	125.61	972.82		0.766	20.97	8720.89	246.24	159.93	749.39	16.15
Полдник														
1														0.19
2														1.13
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.И., Зайцева Т.А.,

Составила технолог

Ярцева Л.И.

2 неделя														
№ 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
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			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
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														

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
№ 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
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 тушеная 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			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
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 рубленые 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., Холодова Е.Н., Щедрина Т.В., Саркисова В.И., Тимофеева Т.В., Шалтумаев Т.Ш., Харченко В.Ю., Полещук Е.А., Писаренко О.Н., Тинасва А.В.(ГОУ ВПО ПГТУ).(Под редакцией М.П. Могильного В.А.Тутельяна 2017 г.
 Составила технолог Ярцева Л.И.