

Утверждаю

Директор школы

Васильева И.П.

Приказ №98/1 от 31.03.2025 г.

Меню на 1 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 1						
завтрак						
Каша пшенная молочная жидкая	200/5	7,04	12,83	33,47	273	У127
Кофейный напиток	200	2,7	2,8	10,42	105	У148
Батон нарезной	50	4,45	0,85	28,5	138	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Всего в завтрак	555	14,59	16,88	82,19	563	
обед						
Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79	У001
Суп картофельный с бобовыми	250	6,19	5,58	22,21	166	М139
Плов из птицы или кролика (бройлер-цыпляток)	260	21,06	20,54	47,06	465	М492
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	
Всего в обед	890	35,33	34,62	122,23	959	
Всего за день	1445	49,92	51,5	204,42	1522	

Меню на 1 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 2						
завтрак						
Запеканка рисовая с творогом	200	11,4	14	67,2	440	M315
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	
Чай с лимоном	200	0,3		6,22	24	Y146
Батон нарезной	50	4,45	0,85	28,5	138	
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
Всего в завтрак	570	17,99	16,85	123,32	715	
обед						
Салат из свежих помидоров с перцем	100	1	7,1	4,2	86	Y004
Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,29	7,18	13,31	127	M110
Колобки мясо-картофельные	100	8,9	20,3	8,9	252	Y074
Макаронные изделия отварные	200	7	8,2	47	294	Y097
Компот из свежих яблок	200	0,2		25,82	102	M631
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	
Всего в обед	940	25,87	43,98	128,99	1018	
Всего за день	1510	43,86	60,83	252,31	1732	

Меню на 1 неделю среда						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 3						
завтрак						
Каша манная молочная жидкая	200/5	5,95	8,61	29,73	215	У125
Какао с молоком	200	4,9	5	20,52	142	У149
Сыр (порциями)	10	2,3	2,9		36	М097
Батон нарезной	50	4,45	0,85	28,5	138	
Бананы	100	1,5	0,5	25	96	
Всего в завтрак	565	19,1	17,86	103,75	627	
обед						
Салат из свежих помидоров	100	1,1	5	4,7	63	У002
Суп крестьянский с крупой	250/10	2,9	7,3	14,6	137	М134
Котлета рыбная "Нептун"	100	12,8	13,6	9,9	207	У088
Картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218	У092
Компот из чернослива, кураги, изюма	200	0,6		26,41	104	У155
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	
Всего в обед	940	28,08	36,1	114,57	885	
Всего за день	1505	47,18	53,96	218,32	1512	

Меню на 1 неделю четверг						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 4						
завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	6,84	12,63	33,27	235	У128
Кофейный напиток	200	2,7	2,8	10,42	105	У148
Батон нарезной	50	4,45	0,85	28,5	138	
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	
Всего в завтрак	555	14,89	16,48	80,29	521	
обед						
Салат из свежей капусты	100	1,2	4,9	10,5	85	У013
Рассольник ленинградский	250/10	3,3	6,5	20,4	156	М132
Колбаска "Витаминка"	100	17,2	17,4	3,27	236	У082
Каша рассыпчатая гречневая	200	11,6	10,4	56,8	372	М508
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	
Всего в обед	940	40,78	40,6	140,93	1097	
Всего за день	1495	55,67	57,08	221,22	1618	

Меню на 1 неделю пятница						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 5						
завтрак						
Лапшевник с творогом	200	15,6	15,4	42,2	362	У108
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	
Чай с сахаром	200/8	0,2		8,01	30	М685
Батон нарезной	50	4,45	0,85	28,5	138	
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
Всего в завтрак	578	22,09	18,25	100,11	643	
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5	4	60	У003
Агырчи шyd	250/10	8,2	9,5	16,8	173	У044
Котлета "Детская"	100	14,3	10,5	13,1	198	У075
Каша рассыпчатая пшениная	200	8,8	10	51,2	334	М508
Напиток апельсиновый	200	0,1		15,22	56	У157
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	
Всего в обед	940	38,78	36,2	130,08	978	
Всего за день	1518	60,87	54,45	230,19	1620	

Меню на 1 неделю суббота						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 6						
завтрак						
Макаронник	200	10,8	7,8	53,4	318	У133
Какао с молоком	200	4,9	5	20,52	142	У149
Сыр (порциями)	10	2,3	2,9		36	М097
Батон нарезной	50	4,45	0,85	28,5	138	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Всего в завтрак	560	22,85	16,95	112,22	681	
обед						
Салат "Полоньинский"	100	1,13	0,13	4,33	24	М024
Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,29	6,28	10,21	109	М124
Котлеты, биточки, шницели	100	15,9	14,4	16	261	М451
Рис отварной	200	5	8,22	51,4	304	М511
Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70	У141
Компот из свежих яблок	200	0,2		25,82	102	М631
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	
Всего в обед	990	32,3	35,03	142,22	1027	

Меню на 2 неделю понедельник						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 7						
завтрак						
Каша "Дружба" вязкая	200/5	6,77	8,82	40,59	265	У119
Кофейный напиток	200	2,7	2,8	10,42	105	У148
Батон нарезной	50	4,45	0,85	28,5	138	
Бананы	100	1,5	0,5	25	96	
Всего в завтрак	555	15,42	12,97	104,51	604	
обед						
Салат из свежей капусты	100	1,2	4,9	10,5	85	У013
Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	М148
Фрикадельки "Петушок"	100	14,3	17,1	9,5	247	У081
Каша рассыпчатая гречневая	200	11,6	10,4	56,8	372	М508
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	
Всего в обед	930	37,38	39,6	140,66	1072	
Всего за день	1485	52,8	52,57	245,17	1676	

Меню на 2 неделю вторник						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 8						
завтрак						
Пудинг творожный запеченный	200	24,6	19	39,6	428	У109
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	
Чай с лимоном	200	0,3		6,22	24	У146
Батон нарезной	50	4,45	0,85	28,5	138	
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
Всего в завтрак	570	31,19	21,85	95,72	703	
обед						
Салат из свежих помидоров	100	1,1	5	4,7	63	У002
Рассольник ленинградский	250/10	3,3	6,5	20,4	156	М132
Суфле "Рыбка золотая"	100	14,5	15,1	15,6	254	У087
Картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218	У092
Компот из чернослива, кураги, изюма	200	0,6		26,41	104	У155
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	
Всего в обед	940	30,18	36,8	126,07	951	
Всего за день	1510	61,37	58,65	221,79	1654	

Меню на 2 неделю среда						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 9						
завтрак						
Каша овсянная "Геркулес" жидкая	200/5	6,14	9,51	26,34	210	У129
Какао с молоком	200	4,9	5	20,52	142	У149
Сыр (порциями)	10	2,3	2,9		36	М097
Батон нарезной	50	4,45	0,85	28,5	138	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Всего в завтрак	565	18,19	18,66	85,16	573	
обед						
Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79	У001
Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,29	6,28	10,21	109	М124
Макаронник с мясом	230/5	26,00	32,90	47,64	600	М479
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		23,42	92	У153
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	
Всего в обед	875	35,97	47,48	114,03	1036	
Всего за день	1440	54,16	66,14	199,19	1609	

Меню на 2 неделю четверг						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 10						
завтрак						
Запеканка рисовая с творогом	200	11,4	14	67,2	440	M315
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	
Чай с сахаром	200/8	0,2		8,01	30	M685
Батон нарезной	50	4,45	0,85	28,5	138	
Бананы	100	1,5	0,5	25	96	
Всего в завтрак	578	18,99	17,05	139,81	770	
обед						
Салат "Полоньинский"	100	1,13	0,13	4,33	24	M024
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120	M140
Котлета "Загадка"	100	13,9	10,1	11,8	186	Y076
Каша рассыпчатая пшенная	200	8,8	10	51,2	334	M508
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	
Всего в обед	930	34,21	24,13	138,29	913	
Всего за день	1508	53,2	41,18	278,1	1682	

Меню на 2 неделю пятница						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 11						
завтрак						
Каша гречневая на молоке вязкая	200/5	6,15	9,64	31,78	246	У121
Кофейный напиток	200	2,7	2,8	10,42	105	У148
Батон нарезной	50	4,45	0,85	28,5	138	
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
Всего в завтрак	555	13,7	13,59	81	536	
обед						
Салат из свежих помидоров с перцем	100	1	7,1	4,2	86	У004
Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,29	7,18	13,31	127	М110
Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят	100	16,1	15,1	15,1	262	М499
Каша рассыпчатая ячневая	200	6,4	8,2	42,6	274	М508
Компот из свежих яблок	200	0,2		25,82	102	М631
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	
Всего в обед	940	32,47	38,78	130,79	1008	
Всего за день	1495	46,17	52,37	211,79	1544	

Меню на 2 неделю суббота						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 12						
завтрак						
Макаронник	200	10,8	7,8	53,4	318	У133
Какао с молоком	200	4,9	5	20,52	142	У149
Сыр (порциями)	12	2,76	3,48		43	М097
Батон нарезной	50	4,45	0,85	28,5	138	
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	
Всего в завтрак	562	23,81	17,33	110,52	684	
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5	4	60	У003
Суп крестьянский с крупой	250/10	2,9	7,3	14,6	137	М134
Котлеты, биточки, шницели	100	15,9	14,4	16	261	М451
Рис отварной	200	5	8,22	51,4	304	М511
Компот из чернослива, кураги, изюма	200	0,6		26,41	104	У155
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	
Всего в обед	940	31,78	36,12	142,17	1023	
Всего за день	1502	55,59	53,45	252,69	1707	
Итого		635,94	654,16	2789,63	19584	
Среднее за период		54	55	232	1632	