

СОГЛАСОВАНО:

Директор

/

2 сентября

2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АУ "Комбинат питания"

М.В.Дудукина

12 сентября

2024 г.

Примерное 12-ти дневное меню для школьного питания обучающихся

№ рецептуры	Прием пищи, наименование	Вес блюда / Суммарный объем блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда / Суммарный объем блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
												Б
	блюда		Б	Ж	У							
			От 7 до 11 лет					От 12 лет и старше				
	ЗАВТРАК											
171	Каша гречневая распычатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	180	10,32	7,31	46,37	292,50	
260	Гуляш из филе птицы	80	14	16,14	13,45	258,54	100	17,5	20,18	16,81	232,18	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60	
	Хлеб пшеничный	30	3,20	0,50	16,80	84,80	60,00	6,40	1,00	33,60	169,60	
	Творог мягкий в промышленной упаковке	125	9	7,8	15,6	162						
	Печенье						50	3,5	9	33,5	230	
	ИТОГО:	585,00	34,90	30,55	99,49	809,09	590,00	37,82	37,51	145,28	984,28	
	ОБЕД											
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,74	0,06	6,89	49,02	100	1,4	4,6	10,3	88	
101	Суп с рисом и рыбными консервами	280	7,40	3,40	20,60	143,00	280	7,40	3,40	20,60	143,00	
269 / 331	Биточки с соусом	150	14,75	15,3	22,15	284,5	150	14,75	15,3	22,15	284,5	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,49	30,46	195,71	180	6,55	6,59	36,55	234,85	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	200	0,08	0	21,82	87,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00	
	ИТОГО:	900,00	32,51	24,97	131,44	888,83	970,00	34,26	30,61	140,94	966,95	
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ											
45	Салат из белокочанной капусты						100	1,4	4,6	10,3	88	
101	Суп с рисом и рыбными консервами						280	7,40	3,40	20,60	143,00	
269 / 331	Биточки с соусом						150	14,75	15,3	22,15	284,5	
304	Рис отварной						180	4,52	7,33	49,68	282,78	
349	Компот из смеси сухофруктов						200	0,08	0	21,82	87,6	
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00	
	ИТОГО:						970,00	32,23	31,35	154,07	1014,88	
	ПОЛДНИК											
389	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6						

	Пряники	100	5,6	5	76,3	362					
	ИТОГО:	300	6,6	5	100,7	463,6					
	День второй (вторник 1)										
	ЗАВТРАК										
	Бутерброд с сыром и маслом	35/25/5					35/25/5				
	Батон Нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40	35	2,60	1,01	17,80	92,40
	Сыр	25	6,02	7,40	0,07	90,80	25	6,02	7,40	0,07	90,80
	Масло сливочное	5	0,05	4,10	0,05	37,50	5	0,05	4,10	0,05	37,50
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	160	6,00	11,20	45,00	305,00	160	6,00	11,20	45,00	305,00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	1,00	0,00	24,40	102,00	200	1,00	0,00	24,40	102,00
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2,70	0,10	16,00	75,00	100	2,70	0,10	16,00	75,00
	ИТОГО:	725,00	18,47	23,83	118,32	762,70	725,00	18,47	23,83	118,32	762,70
	ОБЕД										
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,2	100	2,30	6,80	15,40	132,00
88	Щи из свежей капусты с говядиной и сметаной	285	9,3	5	4,9	147	285	9,3	5	4,9	147
294	Котлета из птицы с маслом	105	16,2	20	7,8	271	105	16,2	20	7,8	271
128	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,30	180	3,67	5,76	24,53	164,76
360	Кисель	200	0,1	0	32	128,3	200	0,1	0	32	128,3
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	860	34,12	34,6	103,9	891,8	930	35,65	38,28	114,15	972,06
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
75	Икра свекольная						100	2,30	6,80	15,40	132,00
88	Щи из свежей капусты с говядиной и сметаной						285	9,3	5	4,9	147
294	Котлета из птицы с маслом						105	16,2	20	7,8	271
309	Макаронные изделия отварные						180	6,43	5,90	26,48	173,52
360	Кисель						200	0,1	0	32	128,3
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:						930	38,41	38,42	116,1	980,82
	ПОЛДНИК										
	Вафли	100	5,5	6,5	34,9	211					
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190					
	ИТОГО:	300	10,4	11,5	67,4	401					
	День третий (среда 1)										
	ЗАВТРАК										
173	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	160	6,5	9,3	34,5	248	160	6,5	9,3	34,5	248
223	Запеканка из творога с сгущенным молоком	140	21	22,3	33	423	140	21	22,3	33	423
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	200	3,58	2,68	28,34	151,8
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8

	Пряники	60	3,4	3	45,8	217	60	3,4	3	45,8	217
	ИТОГО:	590,00	37,68	37,78	158,44	1124,60	590,00	37,68	37,78	158,44	1124,60
	ОБЕД										
67	Винегрет овощной	60	0,84	1,56	5,16	37,80	100	1,40	2,60	8,60	63,00
101 / 105	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками	285	9,28	6,67	27,9	182,7	285	9,28	6,67	27,9	182,7
234	Котлета из трески с маслом	105	13,15	14,5	11,55	228,5	105	13,15	14,5	11,55	228,5
131	Гороховое пюре	150	12,99	6,53	33,36	242,86	180	15,58	7,83	40,03	291,43
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	860,00	40,44	30,00	122,49	880,86	930,00	43,59	32,34	132,60	954,63
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
67	Винегрет овощной						100	1,40	2,60	8,60	63,00
101 / 105	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками						285	9,28	6,67	27,9	182,7
234	Котлета из трески с маслом						105	13,15	14,5	11,55	228,5
139	Капуста тушеная						180	3,60	6,48	19,08	149,40
376	Чай с сахаром						200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:						930,00	31,61	30,99	111,65	812,60
	ПОЛДНИК										
	Печенье	30	1,9	6,4	12	75					
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2,70	0,10	16,00	75,00					
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60					
	ИТОГО:	330,00	4,7	6,52	43	210					
	День четвертый (четверг 1)										
	ЗАВТРАК										
	Бутерброд с сыром	35 / 20					35 / 25				
	Батон Нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40	35	2,60	1,01	17,80	92,40
	Сыр	20	6,02	7,40	0,07	90,80	25	6,02	7,40	0,07	90,80
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,49	30,46	195,71	150	5,46	5,49	30,46	195,71
278	Тефтели из говядины с соусом	150	9,49	21,97	15,83	304,09	150	9,49	21,97	15,83	304,09
377	Чай с сахаром и лимоном	207	0,2	0	16	65	205		0	15	64
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке	35	4,00	4,90	27,20	208,00	35	4,00	4,90	27,20	208,00
	Хлеб пшеничный	30	3,20	0,50	16,80	84,80	30	3,20	0,50	16,80	84,80
	ИТОГО:	627	30,97	41,27	124,16	1040,80	630	30,77	41,27	123,16	1039,80
	ОБЕД										
47	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3	6,6	57	100	1,6	5	110	95
82	Борщ с птицей и сметаной	285	9,6	5,04	4,9	188	285	9,6	5,04	4,9	188
304	Рис отварной	150	3,77	6,11	7,45	235,65	180	4,52	7,33	8,94	282,78
260	Гуляш из говядины	90	13,86	5,76	3,33	120,60	100	15,40	6,40	3,70	134,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	200	0,08	0	21,82	87,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	845	32,35	20,63	73,62	817,85	925	35,28	24,49	178,88	916,38

ОБЕД 2 ВАРИАНТ											
47	Салат из квашеной капусты						100	1,6	5	110	95
82	Борщ с птицей и сметаной						285	9,6	5,04	4,9	188
171	Каша гречневая рассыпчатая						180	10,32	7,31	46,37	292,50
260	Гуляш из говядины						100	15,40	6,40	3,70	134,00
349	Компот из смеси сухофруктов						200	0,08	0	21,82	87,6
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:						925	41,08	24,47	216,31	926,1
ПОЛДНИК											
	Сок фруктовый	200	0	0	24,4	101					
	Печенье	100	7	18	67	460					
	ИТОГО:	300	7	18	91,4	561					
День пятый (пятница 1)											
ЗАВТРАК											
	Бутерброд с маслом	35 /10					35 /10				
	Батон Нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40	35	2,60	1,01	17,80	92,40
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	10	0,1	8,2	0,1	75
181	Каша вязкая молочная манная с маслом	160	4,5	8,5	25	195	160	4,5	8,5	25	195
209	Яйцо вареное	40	5,1	5,1	4,6	63	40	5,1	5,1	4,6	63
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	200	4,9	5	32,5	190
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Фрукт	200	0,8	0,6	10,3	94	200	0,8	0,6	10,3	94
	ИТОГО:	675,00	21,20	28,91	107,10	794,20	675,00	21,20	28,91	107,10	794,20
ОБЕД											
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,74	0,06	6,89	52,8	100	1,4	4,6	10,3	88
102	Суп с горохом с птицей и гречками	295	14	11,3	23,4	253	300	14,3	11,5	23,8	258
259	Жаркое по -домашнему	150	14,70	6,90	18,00	191,00	180	17,64	8,28	21,60	214,88
	Сок фруктовый	200	0	0	24,4	101	200	0	0	24,4	101
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	765,00	33,52	18,98	102,21	726,80	840,00	37,42	25,10	109,62	790,88
ПОЛДНИК											
	Бутерброд с сыром	35 /20									
	Батон Нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40					
	Сыр	20	4,68	6	0	74,2					
	Вафли	35	1,93	2,28	12,22	73,85					
376	Чай с сахаром	215	0,1	0,02	15	60					
	ИТОГО:	305	9,31	9,31	45,02	300,45					
День шестой (суббота 1)											
ЗАВТРАК											
143	Рагу из овощей с птицей	200	14,3	14,8	15,8	254	200	14,3	14,8	15,8	254
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24,4	101	200	0	0	24,4	101
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60

	ИТОГО:	300	6,6	5	100,7	463,6					
	День восьмой (вторник 2)										
	ЗАВТРАК										
2	Бутерброд с джемом	55	2,6	2,6	27,4	123	55	2,6	2,6	27,4	123
173	Каша молочная "Геркулес" с маслом	160	7,70	13,50	41,30	318,00	160	7,70	13,50	41,30	318,00
210	Омлет натуральный с маслом и зеленым горошком	68	5,8	10,7	6,5	146	68	5,8	10,7	6,5	146
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Фрукт	200	0,8	0,6	10,3	94	200	0,8	0,6	10,3	94
	ИТОГО:	713,00	20,20	27,92	117,30	825,80	713,00	20,20	27,92	117,30	825,80
	ОБЕД										
67	Винегрет овощной	60	0,84	1,56	5,16	37,8	100	1,40	2,60	8,60	63,00
111	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	275	12,10	10,30	22,70	220,00	275	12,10	10,30	22,70	220,00
278	Тефтели из говядины с соусом	150	9,49	21,97	15,83	304,09	150	9,49	21,97	15,83	304,09
128	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,30	180	3,67	5,76	24,53	164,76
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	200	0,08	0	21,82	87,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	895,00	29,65	39,35	115,47	915,79	965,00	30,82	41,35	123,00	968,45
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
67	Винегрет овощной						100	1,40	2,60	8,60	63,00
111	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей						275	12,10	10,30	22,70	220,00
278	Тефтели из говядины с соусом						150	9,49	21,97	15,83	304,09
171	Каша гречневая рассыпчатая						180	10,32	7,31	46,37	292,50
349	Компот из смеси сухофруктов						200	0,08	0	21,82	87,6
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:						965,00	37,47	42,90	144,84	1096,19
	ПОЛДНИК										
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190					
	вафли	100	5,5	6,5	34,9	211					
	ИТОГО:	300	10,4	11,5	67,4	401					
	День девятый (среда 2)										
	ЗАВТРАК										
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,49	30,46	195,71	150	5,46	5,49	30,46	195,71
290/331	Бедро птицы тушенное с соусом сметанным	150	28,50	21,00	24,88	409,10	150	16,75	23,78	24,88	409,10
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	152	200	3,6	2,7	28,3	152
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	60	6,4	1	33,6	169,6
	Печенье	35	2,45	6,3	23,45	161	35	2,45	6,3	23,45	161
	ИТОГО:	565,00	43,21	35,99	123,89	1002,61	595,00	34,66	39,27	140,69	1087,41
	ОБЕД										
47	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3	6,6	57	100	1,6	5	11	95

102	Суп с горохом с птицей и гречками	295	14	11,3	23,4	253	300	14,3	11,5	23,8	258
268 / 331	Биточки с соусом	130	14,75	15,3	22,15	284,5	130	14,75	15,3	22,15	284,5
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,60	2,40	49,70	235,00	180	10,32	7,31	46,37	292,50
360	Кисель	200	0,1	0	32	128,3	200	0,1	0	32	128,3
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	895	40,49	32,72	163,37	1086,8	930	45,15	39,83	164,84	1187,3
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
47	Салат из квашеной капусты						100	1,6	5	110	95
102	Суп картофельный с горохом и говядиной						275	14	11,3	23,4	253
268	Биточки с соусом						130	14,75	15,3	22,15	284,5
309	Макаронные изделия отварные						180	6,55	6,59	36,55	234,85
360	Кисель						200	0,1	0	32	128,3
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:						945	41,08	38,91	253,62	1124,65
	ПОЛДНИК										
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60					
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2,70	0,10	16,00	75,00					
	Печенье	30	1,9	6,4	12	110					
	ИТОГО:	330,00	4,7	6,52	43	245					
	День десятый (четверг 2)										
	ЗАВТРАК										
175	Каша "Дружба"	160	4,3	9	27	208	160	4,3	9	27	208
223	Запеканка из творога с сгущенным молоком	140	21	22,3	33	423	140	21	22,3	33	423
377	Чай с сахаром и лимоном	207	0,20	0,00	16,00	65,00	207	0,20	0,00	16,00	65,00
	Вафли	30	3,00	13,00	29,00	238,00	30	3,00	13,00	29,00	238,00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24,4	101					
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	ИТОГО:	767,00	31,70	44,80	146,20	1119,80	567,00	31,70	44,80	121,80	1018,80
	ОБЕД										
75	Икра свекольная	60	1,44	4,08	6,41	79,2	100	2,30	6,80	15,40	132,00
101 / 105	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками	285	9,28	6,67	27,9	182,7	285	9,28	6,67	27,9	182,7
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	6,3	10,8	22,5	166	100	7	12	25	184,4
128	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,30	180	3,67	5,76	24,53	164,76
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	845	24,26	27,09	121,77	754,2	925	26,43	31,97	137,35	852,86
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
75	Икра свекольная						100	2,30	6,80	15,40	132,00
101	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками						285	9,28	6,67	27,9	182,7
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе						100	7	12	25	184,4
128	Гороховое пюре						180	15,58	7,83	40,03	291,43

376	Чай с сахаром						200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:						925	38,34	34,04	152,85	979,53
	ПОЛДНИК										
	Бутерброд с сыром	35 /20									
	Батон Нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40					
	Сыр	20	4,68	6	0	74,2					
	Печенье	45	3,5	9	34	230					
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60					
	ИТОГО:	300,00	10,88	16,03	66,80	456,60					
	День одиннадцатый (пятница 2)										
	ЗАВТРАК										
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,49	30,46	195,71	150	5,46	5,49	30,46	195,71
295 /330	Котлеты рубленные из птицы с соусом	150	16,75	23,78	24,88	409,1	150	16,75	23,78	24,88	409,1
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Фрукт	200	0,8	0,6	10,3	94	200	0,8	0,6	10,3	94
	ИТОГО:	730,00	26,31	30,39	97,44	843,61	730,00	26,31	30,39	97,44	843,61
	ОБЕД										
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,74	0,06	6,89	49,02	100	1,4	4,6	10,3	88
82	Борщ с говядиной и сметаной	285	9,6	5,04	4,9	188	285	9,6	5,04	4,9	188
291	Плов из птицы	180	17,50	20,30	28,70	367,00	180	17,50	20,30	28,70	367,00
389	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6	200	1	0	24,4	101,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	785,00	32,92	26,12	94,41	834,62	825,00	33,58	30,66	97,82	873,60
	ПОЛДНИК										
389	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6					
	Печенье	100	7	18	67	460					
	ИТОГО:	300	8	18	91,4	561,6					
	День двенадцатый (суббота 2)										
	ЗАВТРАК										
128	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,30	150	3,06	4,80	20,44	137,30
260	Гуляш из говядины	60	18,4	7,7	4,4	161	90	27,6	11,55	6,6	241,5
389	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6	200	1	0	24,4	101,6
	Хлеб пшеничный	60	6,4	1	33,6	169,6	60	6,4	1	33,6	169,6
	Печенье	35	2,45	6,3	23,45	161	60	4,2	10,8	40,2	276
	ИТОГО:	505,00	31,31	19,80	106,29	730,50	560,00	42,26	28,15	125,24	926,00
	ОБЕД										
101	Суп картофельный с рисовой крупой с говядиной	275	9,74	7,74	20,1	192	275	9,74	7,74	20,1	192
131	Гороховое пюре	150	12,99	6,53	33,36	242,86	180	15,58	7,83	40,03	291,43
290 /331	Цыпленок, тушеный в соусе	90	11,10	12,40	3,00	128,30	120	14,80	16,50	4,00	171,06
360	Кисель	200	0,1	0	32	128,3	200	0,1	0	32	128,3
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	775,00	38,01	27,39	117,98	820,46	835,00	44,30	32,79	125,65	911,79