

Утверждаю

Директор МБОУ «Атяшевская средняя школа»

_____ /Москаев Г.В./

**Десятидневное примерное меню горячего питания
МБОУ «Атяшевская средняя школа» с 01.09.2024 по 28.02.2025**

Учебный год 2024-2025

Сезон - осень- зима

Возрастная группа 7 - 11 лет

Возрастная группа 12 - 18 лет

меню на

День: понедельник						
Неделя: первая						
Возрастная категория: с 7 до 11						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
94	Суп молочный с крупой	200	5,21	5,08	16,42	132,2
859	Компот из св. яблок	200	0,2	0,2	22,3	110
41	Масло порционно	10	0	12,3	0,15	112,5
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,44	15,04	76
406	булочка	60	5,01	1,92	33,57	152
Итого по завтраку		500	13,06	19,94	87,48	582,70
Обед						
126	Икра морковная	60	1,2	4,6	10,88	93,7
87	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8
307	Котлеты из птицы	90	9,70	13,92	7,89	196
679	Каша гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75
376	Чай с сахаром	200	0,01	0,00	4,90	59,9
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	50	2,64	0,44	15,04	76
451	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
Итого за Обед		780	31,29	34,71	111,14	928,25
Всего за понедельник		1270	44,35	49,60	198,57	1473,45

День: понедельник						
Неделя: первая						
Возрастная категория: с 12 до 18						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Обед						
126	Икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,7
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25
307	Котлеты из птицы	100	12,13	17,40	9,86	245
679	Каша гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,5
376	Чай с сахаром	200	0,01	0,00	4,90	59,9
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	80	3,06	0,36	18,48	88,4
Итого за Обед		910	36,33	38,07	104,83	946,75

Ответственный за питание

Москаева НВ

МЕНЮ НА

День: вторник						
Неделя: первая						
Возрастная категория: с 7 до 11						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
168	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная	210	6,21	5,28	32,79	203
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,44	15,04	76
	фрукты	100	1,5	0,5	21	96
Итого по завтраку		540	13,87	9,94	94,32	520,20
Обед						
43	Салат из капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
42	Сыр порционный	15	4,64	5,90	0,00	72,8
679	Каша пшенная	150	6,60	4,38	35,27	213,71
342	Коф. напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	50	2,64	0,44	15,04	76
	Вафли	40	2,304	6,016	21,12	147,84
Итого за Обед		765	22,89	25,31	109,93	768,14
Всего за вторник		1310,00	36,76	35,25	204,25	1288,34

День: вторник						
Неделя: первая						
Возрастная категория: с 12 до 18						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Обед						
43	Салат из капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
42	Сыр порционный	20	4,64	5,90	0,00	72,8
679	Каша пшенная	200	8,80	5,84	47,02	284,9
342	Коф. напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	80	3,06	0,36	18,48	88,4
	фрукты	100	1,5	0,5	21	96
Итого за Обед		850	23,77	22,70	107,61	738,85

Ответственный за питание

Москаева НВ

МЕНЮ на

День: среда						
Неделя: первая						
Возрастная категория: с 7 до 11						
№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
421	Макароны с сыром	220	9,67	10,19	41,36	281,3
951	Коф. напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	30	2,64	0,44	15,04	76
	Хлебобулочные изделия	50	2,30	6,02	21,12	147,8
	Итого по завтраку	500	16,01	18,65	99,92	621,10
Обед						
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
197	Рассольник	250	2,00	5,11	16,93	121,75
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
486	Рыба тушеная	90	13,87	7,85	6,53	150
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,60	0,00	33,40	142
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	50	2,64	0,44	15,04	76
	Итого за Обед	800	24,03	21,85	97,37	683,34
	Всего за среда	1400,00	40,04	40,50	197,29	1304,44

День: среда						
Неделя: первая						
Возрастная категория: с 12 до 18						
№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Обед						
33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,60	93,9
197	Рассольник	250	2,00	5,11	16,93	121,75
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	183
486	Рыба тушеная	100	18,03	10,21	8,49	195
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,60	0,00	33,40	142
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	80	3,06	0,36	18,48	88,4
	Итого за Обед	910	29,79	27,53	110,43	824,05

Ответственный за питание

Москаева НВ

МЕНЮ на

День: четверг						
Неделя: первая						
Возрастная категория: с 7 до 11						
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
679	Каша гречневая с говядиной	210	15,99	14,28	48,39	386,48
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	30	2,64	0,44	15,04	76
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого по завтраку		540	19,16	15,14	88,43	568,48
Обед						
126	Икра морковная	60	2,2	4,6	10,88	93,7
176	Суп молочный с крупой	250	7,43	12,57	57,59	373,32
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	20,45	168,45
532	Мясо отварное	90	14,23	1,91	0,28	75
648	Кисель из концентрата	200	1,36	0,00	29,02	116
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	50	2,64	0,44	15,04	76
406	Кондитерские изделия	50	11,1	14,6	13,9	238
Итого за Обед		850	44,48	38,64	147,16	1140,47
Всего за четверг		1390,00	63,64	53,78	235,59	1708,95

День: четверг						
Неделя: первая						
Возрастная категория: с 12 до 18						
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Обед						
126	Икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,7
176	Суп молочный с крупой	250	7,43	12,57	57,59	373,32
688	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	224,6
532	Мясо отварная	100	28,46	3,83	0,56	150
648	Кисель из концентрата	200	1,36	0,00	29,02	116
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	80	3,06	0,36	18,48	88,4
406	Кондитерские изделия	50	11,1	14,6	13,9	238
Итого за Обед		760	60,23	41,38	162,16	1284,02

Ответственный за питание

Москаева НВ

Меню на

День: пятница						
Неделя: первая						
Возрастная категория: с 7 до 11						
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
236	Пудинг из творога с рисом	160	22,72	19,32	66,66	361,14
377	Чай с лимоном	220	0,13	0,02	15,2	62
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,44	15,04	76
	Йогурт	90	2,6	1,2	15,5	85
Итого по завтраку		500	28,09	20,98	112,40	584,14
Обед						
45	Винегрет	60	0,81	3,70	4,61	54,96
106	Суп рыбный	250	4,10	1,83	6,74	67,28
639	Рис отварной	150	7,46	5,61	25,84	230,45
591	Гуляш	90	19,72	17,89	4,76	168,2
692	Кофейный напиток	200	1,56	1,3	22,52	107
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	50	2,64	0,44	15,04	76
	Печенье	50	5,25	5,75	33	235
Итого за Обед		850	41,54	36,52	112,51	938,89
Всего за пятницу		1350	65,97	57,50	224,91	1523,03

День: пятница						
Неделя: первая						
Возрастная категория: с 12 до 18						
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Обед						
45	Винегрет	100	1,35	6,16	7,69	91,6
106	Суп рыбный	250	4,10	1,83	6,74	67,28
639	Рис отварной	180	8,35	6,73	43,00	276,53
591	Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203
692	Кофейный напиток	200	1,56	1,3	22,52	107
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	80	2,64	0,44	15,04	76
	Печенье	50	5,25	5,75	33	235
Итого за Обед		960	47,05	41,73	133,73	1056,41

Ответственный за питание

Москаева НВ

Меню на

День: понедельник						
Неделя: вторая						
Возрастная категория: с 7 до 11						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
168	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная	150	6,21	5,28	32,79	203
379	Коф.напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,64	0,44	15,04	76
42	Сыр порционный	20	4,64	5,90	27,40	72,8
	фрукты	100	1,5	0,5	21	96
	Итого по завтраку	520	18,16	14,80	112,18	548,40
Обед						
38	Салат из моркови	60	0,85	3,05	5,41	52,44
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,90	6,66	10,81	101
637	Мясо отварное (птица)	90	16,88	10,88	0,00	165
302	Каша гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75
648	Кисель из концентрата	200	1,36	0,00	29,02	116
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	50	2,64	0,44	15,04	76
	Печенье	50	10,25	5,75	33	235
	Итого за Обед	850	45,48	32,87	131,92	989,19
	Всего за понедельник	1370	63,64	47,67	244,10	1537,59

День: понедельник						
Неделя: вторая						
Возрастная категория: с 12 до 18						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Обед						
38	Салат из моркови	100	1,41	5,08	9,02	87,4
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,88	7,99	12,97	101
637	Мясо отварное (птица)	100	21,10	13,60	0,00	206,25
302	Каша гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,5
648	Кисель из концентрата	200	1,36	0,00	29,02	116
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	80	3,06	0,36	18,48	88,4
	Итого за Обед	910	43,13	34,34	115,86	891,55

Ответственный за питание

Москаева НВ

МЕНЮ на

День: вторник						
Неделя: вторая						
Возрастная категория: с 7 до 11						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
469	Запеканка из творога со сгущ. молоком	180	27,84	18	58,8	279,6
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,64	0,44	15,04	76
424	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
	Пряники	30	2,30	6,02	21,12	147,8
	Итого по завтраку	500	38,01	29,08	110,46	628,40
Обед						
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26
309	Макароны отварные	150	5,80	4,30	35,90	205
197	Рассольник	250	4,82	6,92	20,00	167
286	тефтели (мясные)	90	8,87	9,83	11,71	171
379	Коф.напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	50	2,64	0,44	15,04	76
	Итого за Обед	800	26,30	26,68	103,51	765,86
	Всего за вторник	1300	64,31	55,76	213,97	1394,26

День: вторник						
Неделя: вторая						
Возрастная категория: с 12 до 18						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Обед						
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1
132	Рассольник	250	4,82	6,92	20,00	167
309	Макароны отварные	180	7,00	4,40	43,10	240
286	тефтели (мясные)	100	11,78	12,91	14,90	223
379	Коф.напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	80	3,06	0,36	18,48	88,4
	Итого за Обед	910	31,49	31,45	120,62	896,10

Ответственный за питание

Москаева НВ

Меню на

День: среда						
Неделя: вторая						
Возрастная категория: с 7 до 11						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
94	Суп молочный с крупой	150	7,25	6,85	23,21	183,5
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,44	15,04	76
338	Фрукты	100	0,27	0	22,8	92,27
406	Хлебобулочные изделия	50	5,01	1,92	33,57	152
	Итого по завтраку	530	19,31	12,75	112,20	622,37
Обед						
49	Салат витаминный	60	1,43	4,99	7,66	83,2
170	Борщ	250	1,81	4,91	8,75	102,5
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25
608	котлета мясная	90	12,44	9,24	12,56	183
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,60	0,00	33,40	142
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	50	2,64	0,36	15,04	76
	Итого за Обед	800	22,98	24,3	97,85	723,95
Всего за среда						

День: среда						
Неделя: вторая						
Возрастная категория: с 12 до 18						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Обед						
49	Салат витаминный	100	1,58	6,09	8,60	187,24
82	Борщ	250	1,44	3,94	8,75	83
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7
608	котлета мясная	100	12,44	9,24	12,56	183
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,60	0,00	33,40	142
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной й	80	3,06	0,44	18,48	88,4
	Итого за Обед	910	23,79	25,47	106,32	848,34

Ответственный за питание

Москаева НВ

МЕНЮ на

День: четверг						
Неделя: вторая						
Возрастная категория: с 7 до 11						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
438	Омлет	180	14,27	22,16	2,65	267,93
377	Чай с лимоном	205	0,13	0,02	15,2	62
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,64	0,44	15,04	76
42	Сыр порционно	15	4,64	5,90	0,00	72,8
342	Компот ассорти	50	0,22	0,06	13	62,27
	Итого по завтраку	500	21,90	28,58	45,89	541,00
Обед						
424	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
126	Икра морковная	60	2,2	4,6	10,88	93,7
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
177	Каша "Дружба" с изюмом	200	10,44	11,11	41,30	307
389	Сок	200	0,27	0	22,8	92,27
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	50	2,64	0,44	15,04	76
	Кондитерские изделия	40	3	3,92	29,7	166,8
	Итого за Обед	840	29,14	29,95	136,35	933,52
	Всего за четверг	1340	49,88	57,06	182,24	1456,32

День: четверг						
Неделя: вторая						
Возрастная категория: с 12 до 18						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Обед						
126	Икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,7
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
177	Каша "Дружба" с изюмом	200	10,44	11,11	41,30	307
389	Сок	200	0,27	0	22,8	92,27
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	80	3,06	0,36	18,48	88,4
424	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
338	Фрукты	100	0,4	0,4	110,09	47
	Итого за Обед	970	26,96	26,35	220,18	826,12

Ответственный за питание

Москаева НВ

Меню на

День: пятница						
Неделя: вторая						
Возрастная категория: с 7 до 11						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
168	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная	150	6,21	5,28	32,79	203
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76
449	Блины с джемом	60	8	18	18	188
	Йогурт	90	2,6	1,2	15,5	85
	Итого по завтраку	540	22,97	28,64	106,82	697,20
Обед						
12	Овощи свежие (соленые) в нарезке	60	2,88	6,18	8,04	99,3
88	Суп рыбный	250	1,75	4,89	8,49	84,75
42	Сыр порционный	15	4,64	5,90	0,00	72,8
304	Плов	210	20,3	17	35,69	377
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	50	2,64	0,44	15,04	76
	Итого за Обед	785	32,34	34,43	82,46	771,85
	Всего за пятница	1330	63,70	65,95	216,68	1603,25

День: пятница						
Неделя: вторая						
Возрастная категория: с 12 до 18						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Обед						
12	Овощи свежие (соленые) в нарезке	100	2,88	6,18	8,04	103,3
88	Суп рыбный	250	1,75	4,89	8,49	84,75
42	Сыр порционный	20	4,64	5,90	0,00	72,8
304	Плов	260	25,38	21,25	44,61	471,25
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	80	3,06	0,36	18,48	88,4
	Итого за Обед	910	37,84	38,60	94,82	882,50

Ответственный за питание

Москаева НВ

Возрастная категория: с 7 до 11													
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Всего за понедельник	1270	44	50	199	1473	1	14	161	5	421	1005	348	12
вторник	1310	37	35	219	1288	1	43	118	3	542	830	250	11
среда	1400	40	41	197	1304	1	38	199	113	635	1015	235	10
четверг	1390	64	54	235	1709	1	20	558	5	245	1077	327	17
пятница	1350	66	58	224	1523	1	35	83	4	310	975	311	15
итого за 1 неделю	6720	251	238	1074	7297	4	151	1119	129	2152	4902	1472	66
Всего за понедельник	1370	64	48	244	1538	1	54	83	12	312	838	347	15
Всего за вторник	1300	64	56	214	1394	1	23	106	5	590	764	183	13
Всего за среда	1410	43	38	205	1361	1	58	132	117	536	746	219	12
Всего за четверг	1340	50	57	182	1456	1	18	452	2	465	963	256	14
Всего за пятница	1330	64	66	217	1603	1	56	186	4	599	1107	215	19
итого за 2 неделю	6750,00	285	265	1062	7352	4	209	959	140	2503	4419	1221	74
	6720	251	238	1074	7297	4	151	1119	129	2152	4902	1472	66
	6750	285	265	1062	7352	4	209	959	140	2503	4419	1221	74
Итого за 10 дней	13470	536	503	2136	14649	8	360	2078	269	4655	9321	2692	140
В среднем	1347	54	50	213	1465								
по сан-пину	1500	54	55	235	1645								
ЗАВТРАК 1	500	13	20	87	583	0	1	79	2	35	197	131	5
2	540	14	10	94	520	0	11	20	2	152	311	169	5
3	500	16	19	100	621	0	1	86	1	205	239	41	2
4	540	19	15	88	568	1	4	33	1	75	342	171	7
5	500	24	21	112	584	0	3	82	2	144	366	145	6
6	520	18	15	112	548	0	1	40	1	148	283	127	4
7	500	38	29	110	628	0	4	0	0	250	394	67	2
8	530	19	13	112	622	0	2	44	1	174	317	135	5
9	500	22	29	46	541	0	3	345	1	138	310	37	4
10	540	23	29	107	697	0	2	44	1	174	317	135	5
завтрак за 10 дней	5170	206	199	969	5913	3	31	774	12	1495	3075	1157	45
в среднем	517	20,6	19,9	96,9	591,3								
по санпину20-25%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,50								
Обед 1	780	31	35	111	928	0	13	76	2	153	574	259	9
2	770	23	25	110	768	0	29	72	1	360	480	72	5
3	800	24	22	97	683	0	35	26	112	166	552	159	7
4	850	44	38	147	1140	1	14	500	3	101	617	120	7
5	850	42	37	113	939	1	32	1	2	166	609	166	9
6	850	45	33	132	989	0	42	17	10	132	510	205	8
7	800	26	27	104	766	0	19	20	4	301	429	113	10
8	800	18	21	93	655	0	53	24	116	176	321	116	7
9	840	29	30	137	933	1	15	81	1	311	619	213	10
10	790	41	37	110	906	1	51	49	2	148	669	127	13

