



Согласованно:

Директор
Общеобразовательного учреждения

М.П.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

М.П.

МЕНЮ
(Примерное десяти дневное)
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
для ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
(двухразовое питание)

2025г.

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

1 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Салат из овощей по- сезону	30	1,02	3,00	5,07	51,42	47
Плов из птицы	200	15,20	8,88	32,81	272,40	291
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41,00	376
Кондитерское изделие	40	4,71	7,42	25,58	188,00	ПП
Итого за завтрак:	510	17,79	18,51	89,06	600,62	
ОБЕД						
Суп картофельный	250	1,87	2,26	13,50	91,20	97
Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	309
Котлеты мясные с соусом томатным	100	8,15	9,07	9,85	154,00	268
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Компот из свежих плодов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	372
Итого за обед:	770	20,28	16,52	99,30	638,05	
ИТОГО за весь день:		38,07	35,03	188,35	1238,67	

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

2 день				
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая	№

	порции	(г)			ценность (ккал)	рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Котлета рыбная с соусом	100	10,76	5,75	3,80	116,00	229
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312
Салат из овощей по — сезону	30	0,35	0,06	2,16	10,53	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за завтрак:	527	18,78	15,95	59,25	468,84	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
Птица тушенная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,00	290
Каша Артек	180	4,58	5,01	20,52	145,5	303
Дополнительный гарнир /овоши по-сезону порционно/	30	0,25	1,51	0,55	16,8	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Итого за обед:	800	23,03	23,77	85,02	656,45	
ИТОГО за весь день		41,81	39,72	144,27	1125,29	

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		

ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная	250	7,18	12,76	38,55	298,81	181
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397
Сыр порциями	15	3,48	4,42	0,00	54,00	15
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за завтрак:	505	17,79	18,51	89,06	600,62	
ОБЕД						
Суп с макаронными изделиями	250	2,15	2,27	13,96	94,60	103
Птица, тушенная в соусе с овощами	200	12,50	11,17	12,90	202,00	292
Салат из овощей по- сезону	30	0,74	0,05	6,89	49,02	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41,00	376
Итого за обед:	720	19,86	14,17	68,46	509,32	
ИТОГО за весь день:		37,65	32,67	157,52	1109,94	

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

4 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Котлета (говяжья) с соусом	90	8,27	9,12	7,81	168,71	268
Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	309
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП

Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41,00	376
Итого за завтрак:	510	18,26	14,32	68,97	500,86	
ОБЕД						
Суп из овощей	250	1,27	3,99	7,32	76,20	99
Рыба, запеченная с морковью	90	8,78	4,09	3,45	98,00	292
Каша рисовая	180	3,07	4,87	31,89	184,86	303
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Компот из свежих плодов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	372
Итого за обед:	760	17,87	13,63	92,16	583,46	
ИТОГО за весь день:		36,13	27,95	161,12	1084,32	

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

5 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога с яблочным соусом	160	17,54	13,27	47,60	324,00	223
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Фрукты свежие	130	1,80	0,60	25,20	115,20	338
Итого за завтрак:	500	21,77	14,19	97,28	549,70	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	250	2,15	2,27	13,96	94,60	101
Картофельное пюре	180	3,20	9,46	18,58	178,61	312

Котлеты рубленые из птицы с соусом	90	8,15	9,07	9,85	154,00	294
Салат из овощей по- сезону	30	1,02	3,00	5,07	51,42	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Компот из свежих плодов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	372
Итого за обед:	790	19,27	24,48	96,97	703,03	
ИТОГО за день:		41,04	38,67	194,25	1252,73	

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

6 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Икра кабачковая	30	0,72	2,83	4,63	46,80	ПП
Омлет натуральный	116	12,94	23,04	2,45	268,80	210
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338
Итого за завтрак:	506	18,55	27,03	53,34	534,70	
ОБЕД						
Борщ с картофелем	250	1,65	4,01	10,75	93,60	83
Плов из птицы	200	15,20	8,88	32,81	272,40	291
Дополнительный гарнир /овоши по-сезону порционно/	30	0,25	1,51	0,55	16,8	

Компот из свежих плодов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	372
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,19	0,36	10,02	52,20	ПП
Кондитерское изделие	40	4,71	4,45	15,35	11,28	ПП
Итого за обед:	760	25,77	19,53	108,96	618,48	
ИТОГО за весь день:		44,31	46,56	162,30	1153,18	

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

7 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная	250	7,63	12,52	33,45	278,21	182
Сыр порциями	15	3,48	4,42	0,00	54,00	15
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,19	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за завтрак:	505	17,45	18,27	83,96	580,02	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	250	2,15	2,27	13,96	94,60	101
Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	309
Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным	90	8,15	9,07	9,85	154,00	294
Салат из овощей по- сезону	30	1,02	3,00	5,07	51,42	
Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41,00	376
Хлеб пшеничный	30	2,07	0,26	12,68	61,69	ПП

Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за обед:	790	21,01	19,50	88,23	623,36	
ИТОГО за весь день:		38,47	37,77	172,20	1203,38	

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

8 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Шницель рыбный с соусом томатным	90	11,16	12,55	8,95	188,18	235
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312
Салат из овощей по- сезону	30	0,25	1,51	0,77	17,73	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за завтрак:	517	19,08	24,20	63,01	548,22	
ОБЕД						
Рассольник ленинградский	250	2,01	5,10	11,98	107,25	96
Каша Артек	180	4,58	5,01	20,52	145,5	303
Птица тушенная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	166,00	290
Салат из овощей по — сезону	30	0,35	0,06	2,16	10,53	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	26,43	108,36	376
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за обед:	800	22,69	22,16	89,11	660,34	

ИТОГО за весь день:	41,78	46,37	152,12	1208,56	
----------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

9 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Биточки (говяжьи) с соусом	90	8,27	9,12	7,81	168,71	268
Каша гречневая	180	5,52	4,52	26,45	168,45	309
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41,00	376
Итого за завтрак:	510	18,26	14,32	68,97	500,86	
ОБЕД						
Суп с бобовыми	250	4,39	4,22	13,23	118,60	102
Птица, тушенная в соусе с овощами	200	12,50	11,17	12,90	202,00	292
Дополнительный гарнир	30	0,39	0,97	5,07	18,12	
Компот из свежих плодов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	372
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за обед:	720	22,03	17,04	80,71	563,12	
ИТОГО за весь день:		40,29	31,36	149,67	1063,98	

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Макаронные изделия отварные с сыром	170	11,51	13,53	29,00	284,24	204
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Фрукты свежие	130	1,95	0,65	27,30	105,60	338
Итого за завтрак:	517	18,68	16,89	85,15	551,34	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
Каша гречневая	180	4,00	4,24	24,56	152,40	312
Тефтели I вариант	100	12,83	14,80	112,34	237,00	279
Салат из овощей по- сезону	30	0,74	0,06	6,89	49,02	
Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41,00	376
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за обед:	800	23,85	24,70	189,42	705,87	
ИТОГО за весь день:		42,52	41,59	274,57	1257,21	