



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ Черновская СОШ

/ Бурнатов Сергей Владимирович

Приказ от 09.04.2025года № 79-25од

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория: Ст. школьники С 12 лет и старше

| Прием пищи       | Наименование блюда                                                        | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                                           |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| День 1           |                                                                           |           |                  |       |          |                         |             |
| ЗАВТРАК          | Каша манная молочная жидкая                                               | 250       | 11,35            | 19,90 | 57,30    | 452,22                  | 230         |
|                  | Чай с лимоном                                                             | 200       | 0,26             | 0,00  | 15,22    | 61,22                   | 459         |
|                  | Бутерброд с повидлом                                                      | 100       | 4,66             | 1,74  | 56,00    | 250                     | 72          |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                                           | 550       | 16,27            | 21,64 | 128,52   | 763,44                  |             |
| ОБЕД             | Огурец свежие (порциями)                                                  | 70        | 0,56             | 0,07  | 1,75     | 9,8                     | 148 а       |
|                  | Суп картофельный с бобовыми                                               | 250       | 10,85            | 13,03 | 22,17    | 249,85                  | 113         |
|                  | Котлеты "Пермские"                                                        | 110       | 19,54            | 11,74 | 17,37    | 250,74                  | 341         |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая                                                | 180       | 10,46            | 11,00 | 46,55    | 327,62                  | 202         |
|                  | Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста  | 200       | 0,00             | 0,00  | 24,00    | 95                      | 504         |
|                  | Хлеб пшеничный формовой                                                   | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,68    | 93,6                    | 573         |
|                  | Хлеб ржаной                                                               | 20        | 1,60             | 0,30  | 8,02     | 41,2                    | 574         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                                           | 870       | 46,05            | 36,46 | 139,54   | 1067,81                 |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                                           | 1420      | 62,32            | 58,10 | 268,06   | 1831,25                 |             |
| День 2           |                                                                           |           |                  |       |          |                         |             |
| ЗАВТРАК          | Суп молочный с макаронными изделиями                                      | 250       | 8,25             | 18,20 | 36,30    | 341,1                   | 139         |
|                  | Чай с молоком                                                             | 200       | 1,66             | 1,60  | 17,36    | 88,76                   | 460         |
|                  | Бутерброды с сыром                                                        | 100       | 13,78            | 13,54 | 30,00    | 295,6                   | 63          |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                                           | 550       | 23,69            | 33,34 | 83,66    | 725,46                  |             |
| ОБЕД             | Сыр полутвердый (порциями)                                                | 60        | 13,92            | 17,70 | 0,00     | 218,4                   | 75          |
|                  | Борщ с капустой и картофелем                                              | 250       | 8,05             | 12,25 | 12,53    | 192,43                  | 95          |
|                  | Гуляш из отварной говядины                                                | 110       | 13,27            | 13,02 | 4,84     | 189,88                  | 327         |
|                  | Макаронные изделия отварные                                               | 200       | 7,58             | 5,80  | 48,08    | 275,12                  | 256         |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                                               | 200       | 0,06             | 0,00  | 17,88    | 67,96                   | 495         |
|                  | Хлеб пшеничный формовой                                                   | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,68    | 93,6                    | 573         |
|                  | Хлеб ржаной                                                               | 20        | 1,60             | 0,30  | 8,02     | 41,2                    | 574         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                                           | 880       | 47,52            | 49,39 | 111,03   | 1078,59                 |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                                           | 1430      | 71,21            | 82,73 | 194,69   | 1804,05                 |             |
| День 3           |                                                                           |           |                  |       |          |                         |             |
| ЗАВТРАК          | Каша рисовая молочная жидкая                                              | 250       | 10,13            | 19,90 | 52,33    | 428,55                  | 236         |
|                  | Какао с молоком                                                           | 200       | 5,34             | 4,70  | 15,70    | 126,8                   | 462         |
|                  | Печенье                                                                   | 100       | 7,50             | 9,80  | 74,40    | 415                     | 582         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                                           | 550       | 22,97            | 34,40 | 142,43   | 970,35                  |             |
| ОБЕД             | Помидоры свежие (порциями)                                                | 70        | 0,42             | 0,14  | 2,94     | 13,93                   | 148         |
|                  | Суп с крупой и фрикадельками                                              | 300       | 14,04            | 15,45 | 32,40    | 325,59                  | 126         |
|                  | Рагу из овощей и мяса                                                     | 230       | 18,26            | 14,86 | 21,99    | 295,85                  | 322         |
|                  | Компот из свежих яблок                                                    | 200       | 0,18             | 0,18  | 19,18    | 77,06                   | 486 а       |
|                  | Хлеб пшеничный формовой                                                   | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,68    | 93,6                    | 573         |
|                  | Хлеб ржаной                                                               | 20        | 1,60             | 0,30  | 8,02     | 41,2                    | 574         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                                           | 860       | 37,54            | 31,25 | 104,21   | 847,23                  |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                                           | 1410      | 60,51            | 65,65 | 246,64   | 1817,58                 |             |
| День 4           |                                                                           |           |                  |       |          |                         |             |
| ЗАВТРАК          | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая                                 | 250       | 10,23            | 16,02 | 44,70    | 362,8                   | 234         |
|                  | Кофейный напиток                                                          | 200       | 2,56             | 2,76  | 13,52    | 87,74                   | 464         |
|                  | Хлеб пшеничный формовой                                                   | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,68    | 93,6                    | 573         |
|                  | Яйцо вареное                                                              | 60        | 7,65             | 6,90  | 0,45     | 94,5                    | 267         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                                           | 550       | 23,48            | 26,00 | 78,35    | 638,64                  |             |
| ОБЕД             | Салат из свёклы с зелёным горошком                                        | 100       | 1,50             | 6,20  | 7,60     | 92                      | 30          |
|                  | Свекольник                                                                | 250       | 8,50             | 12,35 | 14,87    | 204,78                  | 98          |
|                  | Рыба, тушенная в сметанном соусе                                          | 120       | 19,39            | 6,31  | 4,56     | 153,9                   | 298         |
|                  | Пюре картофельное                                                         | 230       | 6,65             | 12,26 | 35,03    | 278,14                  | 377         |
|                  | Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста | 200       | 0,00             | 0,00  | 19,00    | 80                      | 507         |
|                  | Хлеб пшеничный формовой                                                   | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,68    | 93,6                    | 573         |
|                  | Хлеб ржаной                                                               | 20        | 1,60             | 0,30  | 8,02     | 41,2                    | 574         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                                           | 960       | 40,68            | 37,74 | 108,76   | 943,62                  |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                                           | 1510      | 64,16            | 63,74 | 187,11   | 1582,26                 |             |
| День 5           |                                                                           |           |                  |       |          |                         |             |
| ЗАВТРАК          | Каша пшеничная молочная жидкая                                            | 250       | 9,75             | 13,70 | 51,57    | 367,43                  | 235         |
|                  | Чай с лимоном                                                             | 200       | 0,26             | 0,00  | 15,22    | 61,22                   | 459         |
|                  | Бутерброды с маслом сливочным                                             | 100       | 5,43             | 22,43 | 33,90    | 355,32                  | 71          |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                                           | 550       | 15,44            | 36,13 | 100,69   | 783,97                  |             |
| ОБЕД             | Салат из свежих помидоров                                                 | 100       | 1,00             | 6,20  | 3,60     | 74                      | 17          |



|                                    |                                                                           |              |               |               |                |                 |       |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-------|
|                                    | Ши из свежей капусты с картофелем                                         | 250          | 7,98          | 12,25         | 8,90           | 178,58          | 104   |
|                                    | Птица в соусе с томатом                                                   | 120          | 22,20         | 24,47         | 1,38           | 314,35          | 367   |
|                                    | Рис отварной                                                              | 200          | 5,10          | 6,24          | 52,84          | 288,04          | 385   |
|                                    | Компот из свежих груш                                                     | 200          | 0,18          | 0,12          | 19,40          | 77,06           | 486 б |
|                                    | Хлеб пшеничный формовой                                                   | 40           | 3,04          | 0,32          | 19,68          | 93,6            | 573   |
|                                    | Хлеб ржаной                                                               | 20           | 1,60          | 0,30          | 8,02           | 41,2            | 574   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               |                                                                           | <b>930</b>   | <b>41,10</b>  | <b>49,90</b>  | <b>113,82</b>  | <b>1066,83</b>  |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                                                           | <b>1480</b>  | <b>56,54</b>  | <b>86,03</b>  | <b>214,51</b>  | <b>1850,8</b>   |       |
| <b>День 6</b>                      |                                                                           |              |               |               |                |                 |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Каша ячневая вязкая                                                       | 250          | 11,02         | 14,40         | 56,93          | 400,13          | 227   |
|                                    | Какао с молоком                                                           | 200          | 5,34          | 4,70          | 15,70          | 126,8           | 462   |
|                                    | Бутерброд с повидлом                                                      | 100          | 4,66          | 1,74          | 56,00          | 250             | 72    |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |                                                                           | <b>550</b>   | <b>21,02</b>  | <b>20,84</b>  | <b>128,63</b>  | <b>776,93</b>   |       |
| <b>ОБЕД</b>                        | Огурцы соленные(порциями)                                                 | 60           | 0,48          | 0,06          | 1,02           | 7,8             | 149 в |
|                                    | Суп с макаронными изделиями и картофелем                                  | 250          | 9,50          | 14,20         | 19,18          | 243,23          | 129   |
|                                    | Котлеты "Пермские"                                                        | 110          | 19,54         | 11,74         | 17,37          | 250,74          | 341   |
|                                    | Капуста тушеная                                                           | 230          | 5,11          | 6,67          | 17,50          | 153,16          | 380   |
|                                    | Чай с сахаром                                                             | 200          | 0,20          | 0,00          | 15,02          | 58,76           | 457   |
|                                    | Хлеб пшеничный формовой                                                   | 40           | 3,04          | 0,32          | 19,68          | 93,6            | 573   |
|                                    | Хлеб ржаной                                                               | 20           | 1,60          | 0,30          | 8,02           | 41,2            | 574   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               |                                                                           | <b>910</b>   | <b>39,47</b>  | <b>33,29</b>  | <b>97,79</b>   | <b>848,49</b>   |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                                                           | <b>1460</b>  | <b>60,49</b>  | <b>54,13</b>  | <b>226,42</b>  | <b>1625,42</b>  |       |
| <b>День 7</b>                      |                                                                           |              |               |               |                |                 |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Омлет натуральный                                                         | 250          | 12,70         | 23,62         | 5,20           | 284,97          | 268   |
|                                    | Чай с молоком                                                             | 200          | 1,66          | 1,60          | 17,36          | 88,76           | 460   |
|                                    | Печенье                                                                   | 100          | 7,50          | 9,80          | 74,40          | 415             | 582   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |                                                                           | <b>550</b>   | <b>21,86</b>  | <b>35,02</b>  | <b>96,96</b>   | <b>788,73</b>   |       |
| <b>ОБЕД</b>                        | Огурец свежие (порциями)                                                  | 70           | 0,56          | 0,07          | 1,75           | 9,8             | 148 а |
|                                    | Уха рыбацкая                                                              | 250          | 13,10         | 3,10          | 15,53          | 143,02          | 120   |
|                                    | Биточки рубленые                                                          | 110          | 18,28         | 15,50         | 15,52          | 272,86          | 365   |
|                                    | Макаронные изделия отварные                                               | 200          | 7,58          | 5,80          | 48,08          | 275,12          | 256   |
|                                    | Компот из смеси сухофруктов                                               | 200          | 0,06          | 0,00          | 17,88          | 67,96           | 495   |
|                                    | Хлеб пшеничный формовой                                                   | 40           | 3,04          | 0,32          | 19,68          | 93,6            | 573   |
|                                    | Хлеб ржаной                                                               | 20           | 1,60          | 0,30          | 8,02           | 41,2            | 574   |
|                                    | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                                                      | <b>890</b>   | <b>44,22</b>  | <b>25,09</b>  | <b>126,46</b>  | <b>903,56</b>   |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                                                           | <b>1440</b>  | <b>66,08</b>  | <b>60,11</b>  | <b>223,42</b>  | <b>1692,29</b>  |       |
| <b>День 8</b>                      |                                                                           |              |               |               |                |                 |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Каша манная молочная жидкая                                               | 250          | 11,35         | 19,90         | 57,30          | 452,22          | 230   |
|                                    | Кофейный напиток                                                          | 200          | 2,56          | 2,76          | 13,52          | 87,74           | 464   |
|                                    | Бутерброды с маслом шоколадным                                            | 100          | 5,12          | 34,28         | 33,70          | 460,21          | 70    |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |                                                                           | <b>550</b>   | <b>19,03</b>  | <b>56,94</b>  | <b>104,52</b>  | <b>1000,17</b>  |       |
| <b>ОБЕД</b>                        | Салат из свежих огурцов                                                   | 100          | 0,76          | 6,09          | 2,38           | 67,24           | 14    |
|                                    | Суп с рыбными консервами                                                  | 300          | 7,77          | 9,24          | 20,04          | 194,85          | 122   |
|                                    | Жаркое по-домашнему                                                       | 230          | 22,68         | 20,47         | 38,73          | 430,12          | 328   |
|                                    | Кисель с витаминами "Витоска" для детей дошкольного и школьного возраста  | 200          | 0,00          | 0,00          | 24,00          | 95              | 504   |
|                                    | Хлеб пшеничный формовой                                                   | 40           | 3,04          | 0,32          | 19,68          | 93,6            | 573   |
|                                    | Хлеб ржаной                                                               | 20           | 1,60          | 0,30          | 8,02           | 41,2            | 574   |
|                                    | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                                                      | <b>890</b>   | <b>35,85</b>  | <b>36,42</b>  | <b>112,85</b>  | <b>922,01</b>   |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                                                           | <b>1440</b>  | <b>54,88</b>  | <b>93,36</b>  | <b>217,37</b>  | <b>1922,18</b>  |       |
| <b>День 9</b>                      |                                                                           |              |               |               |                |                 |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Каша пшеничная молочная жидкая                                            | 250          | 9,75          | 13,70         | 51,57          | 367,43          | 235   |
|                                    | Чай с сахаром                                                             | 200          | 0,20          | 0,00          | 15,02          | 58,76           | 457   |
|                                    | Хлеб пшеничный формовой                                                   | 40           | 3,04          | 0,32          | 19,68          | 93,6            | 573   |
|                                    | Яйцо вареное                                                              | 60           | 7,65          | 6,90          | 0,45           | 94,5            | 267   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |                                                                           | <b>550</b>   | <b>20,64</b>  | <b>20,92</b>  | <b>86,72</b>   | <b>614,29</b>   |       |
| <b>ОБЕД</b>                        | Помидоры свежие (порциями)                                                | 70           | 0,42          | 0,14          | 2,94           | 13,93           | 148   |
|                                    | Суп-пюре из картофеля                                                     | 250          | 8,75          | 9,83          | 20,15          | 204,87          | 131   |
|                                    | Гуляш из отварной говядины                                                | 110          | 13,27         | 13,02         | 4,84           | 189,88          | 327   |
|                                    | Рис отварной                                                              | 200          | 5,10          | 6,24          | 52,84          | 288,04          | 385   |
|                                    | Напиток с витаминами "Витоска" для детей дошкольного и школьного возраста | 200          | 0,00          | 0,00          | 19,00          | 80              | 507   |
|                                    | Хлеб пшеничный формовой                                                   | 40           | 3,04          | 0,32          | 19,68          | 93,6            | 573   |
|                                    | Хлеб ржаной                                                               | 20           | 1,60          | 0,30          | 8,02           | 41,2            | 574   |
|                                    | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                                                      | <b>890</b>   | <b>32,18</b>  | <b>29,85</b>  | <b>127,47</b>  | <b>911,52</b>   |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                                                           | <b>1440</b>  | <b>52,82</b>  | <b>50,77</b>  | <b>214,19</b>  | <b>1525,81</b>  |       |
| <b>День 10</b>                     |                                                                           |              |               |               |                |                 |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая                                 | 250          | 10,23         | 16,02         | 44,70          | 362,8           | 234   |
|                                    | Какао с молоком                                                           | 200          | 5,34          | 4,70          | 15,70          | 126,8           | 462   |
|                                    | Бутерброды с маслом сливочным                                             | 100          | 5,43          | 22,43         | 33,90          | 355,32          | 71    |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |                                                                           | <b>550</b>   | <b>21,00</b>  | <b>43,15</b>  | <b>94,30</b>   | <b>844,92</b>   |       |
| <b>ОБЕД</b>                        | Салат из свёклы отварной                                                  | 100          | 1,40          | 6,10          | 7,60           | 91              | 26    |
|                                    | Рассольник ленинградский                                                  | 250          | 8,55          | 12,17         | 19,25          | 221,57          | 100   |
|                                    | Тефтели из говядины в молочном соусе                                      | 110          | 14,81         | 10,99         | 9,74           | 197,03          | 349   |
|                                    | Пюре картофельное                                                         | 230          | 6,65          | 12,26         | 35,03          | 278,14          | 377   |
|                                    | Компот из свежих яблок                                                    | 200          | 0,18          | 0,18          | 19,18          | 77,06           | 486 а |
|                                    | Хлеб пшеничный формовой                                                   | 40           | 3,04          | 0,32          | 19,68          | 93,6            | 573   |
|                                    | Хлеб ржаной                                                               | 20           | 1,60          | 0,30          | 8,02           | 41,2            | 574   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               |                                                                           | <b>950</b>   | <b>36,23</b>  | <b>42,32</b>  | <b>118,50</b>  | <b>999,6</b>    |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                                                           | <b>1500</b>  | <b>57,23</b>  | <b>85,47</b>  | <b>212,80</b>  | <b>1844,52</b>  |       |
| <b>ИТОГО ЗА ВСЁ ПЕРИОД:</b>        |                                                                           | <b>14530</b> | <b>606,24</b> | <b>700,09</b> | <b>2205,21</b> | <b>17496,16</b> |       |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b> |                                                                           | <b>1453</b>  | <b>60,62</b>  | <b>70,01</b>  | <b>220,52</b>  | <b>1749,62</b>  |       |

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

**Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:**

| витамины            |        | минеральн<br>ые<br>элементы |         | Перечень продуктов обогащенных витаминами и<br>микроэлементами и их кратность включения в меню:                                                                                                                                 |
|---------------------|--------|-----------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| C (мг/сут)          | 72,354 | Кальций<br>(мг/сут)         | 617,946 | Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:                                                                                                                                                                        |
| B1 (мг/сут)         | 0,909  | Фосфор<br>(мг/сут)          | 516,797 |                                                                                                                                                                                                                                 |
| B2 (мг/сут)         | 0,918  | Магний<br>(мг/сут)          | 152,826 |                                                                                                                                                                                                                                 |
| A<br>(рет. экв/сут) | 185    | Железо<br>(мг/сут)          | 10,929  | Использованные сборники рецептов:<br>ЕДИНЫЙ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ,<br>РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ для<br>образовательных учреждений, специализированных<br>учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в |
| D (мкг/сут)         | 288    | Фтор<br>(мг/сут)            | 0,863   | Возможные замены блюд:                                                                                                                                                                                                          |