

«Утверждаю»

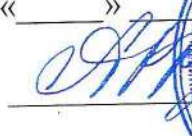
Директор «МБОУ СОШ № 1»

« _____ »



**Примерное двухнедельное меню горячих школьных завтраков и обедов в осенне-зимний период при пятидневном режиме работы (10 дней) для организации питания детей 12-18 лет в образовательных учреждениях (сентябрь 2024 год – февраль 2025 год)
(СанПиН 2.3/2.4.3590-20)
г. Прохладный.**

«Утверждаю»
Директор «МБОУ СОШ № 1»
« _____ » _____ 2024 год





Примерное двухнедельное меню горячих школьных завтраков и обедов в осенне-зимний период при пятидневном режиме работы (10 дней) для организации питания детей 7-11 лет в образовательных учреждениях (сентябрь 2024 год – февраль 2025 год) (СанПиН 2.3/2.4.3590-20) г. Прохладный.

I неделя понедельник

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептур
				г	г	за кг	рубли					
завтрак												
1	Каша гречневая молочная	200	крупа гречневая	17	17	82	1,39					
			молоко	130	130	71	9,23					
			масло слив	4	4	507	2,03					
			сахар	4	4	87	0,35	7,39	9,30	27,63	223,78	411
2	Хлеб пшеничный	37	хлеб	37	37	48	1,78	2,48	0,26	18,62	86,74	
3	Масло сливочное	6	масло слив	6	6	507	3,04	0,02	4,71	0,03	42,59	
обед												
4	Чай с сахаром	200	чай	1	1	437	0,44					
			сахар	11	11	87	0,96	0,40	0,00	28,00	113,60	943
							19,22	10,29	14,27	74,28	466,71	
1	Свекольник со сметаной	200/10	свекла	55	52	53	2,92					
			картофель	46	35	55	2,53					
			морковь	10	8	65	0,65					
			лук	10	9	46	0,46					
			масло раст	4	4	143	0,57					
			томат-паста	3	3	145	0,44					
			сахар	1	1	87	0,09	1,60	4,14	11,86	91,10	55
			сметана	10	10	195	1,95	0,22	2,82	0,32	27,54	
2	Рыба запеченная с соусом	65/50	минтай	85	69	213	18,11					
			мука пшеничная	5	5	41	0,21					
			масло раст	5	5	143	0,72	8,85	4,85	6,33	104,37	519
			масло слив	2	2	507	1,01					
			мука пшеничная	2	2	41	0,08					
			томат-паста	2	2	145	0,29					
			морковь	5	3	65	0,33					
			лук	3	2	46	0,14	0,37	1,61	2,17	24,65	824
3	Пюре картофельное	150	картофель	142	136	55	7,81					
			молоко	30	30	71	2,13					
			масло слив	5	5	507	2,54	3,44	5,51	22,31	152,59	759
4	Овощи в нарезке (огурец соленый)	45	огурец соленый	40	40	75	3,00	0,24	0,00	0,44	2,72	
5	Хлеб пшеничный	45	хлеб	45	45	48	2,16	3,02	0,32	22,64	105,52	
6	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	12	12	150	1,80					
			сахар	12	12	87	1,04	1,04	0,00	26,96	112,00	933
			витамин С	0,0005	0,0005							
			соль йод.	3,5	3,5	26	0,09					
			лавровый лист	0,02	0,02	630	0,01					
							51,08	18,78	19,25	93,03	620,49	
полдник												
1	Пирожок печеный с картофелем	100	мука пшеничная	52	52	41	2,13					
			сахар	2,5	2,5	87	0,22					
			масло раст	6	6	143	0,86					
			яйцо	0,12	0,12	13,50	1,62					
			дрожжи	0,6	0,6	330	0,20					
			картофель	50	40	55	2,75					
			лук	14	13	46	0,64	4,61	8,83	7,28	127,03	1091
2	Сок фруктовый	180	сок	180	180	60	10,80	0,94	0,00	21,60	90,16	
							19,22	5,55	8,83	28,88	217,19	
							Итого за день:	34,62	42,35	196,19	1304,39	

I неделя вторник

№ п/п	продукты	масса порции	брутто	нетто	цена	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
			г	г	за кг	рубли					
завтрак											
1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	90/10	53	53	217	11,50					
	творог										
	мука пшеничная		10,5	10,5	41	0,43					
	сахар		6	6	87	0,52					
	яйцо		0,05	0,05	13,50	0,68					
	масло слив		3	3	507	1,52					
	хлеб зам.сух		4	4	48	0,19					
	сметана		3	3	195	0,59	12,29	8,14	8,92	158,10	81
	молоко сгущенно		10	10	253	2,53	0,68	0,83	5,35	31,59	
2	Чай с сахаром	200	0,9	0,9	437	0,39					
	чай сухой		10	10	87	0,87	0,40	0,00	28,00	113,60	943
	сахар					19,22	13,37	8,97	42,27	303,29	
обед											
1	Суп картофельный с вермишелью	200	79	70	55	4,35					
	картофель		8	8	46	0,37					
	вермишель		10	8	65	0,65					
	морковь		9	8	46	0,41					
	лук		4	4	143	0,57	2,25	4,34	16,22	112,94	223
	масло раст		50	50	643	32,15					
2	Гуляш из говядины	65	10	9	65	0,65					
	говядина		6	5	46	0,28					
	морковь		2	2	145	0,29					
	лук		2	2	507	1,01					
	томат паста		3	3	41	0,12	8,94	7,06	2,27	108,38	277
	масло слив		50	50	48	2,40					
	мука пшеничная		8	8	507	4,06	8,10	0,90	52,20	249,30	
3	Каша ячневая гарнир	150	50	50	48	2,40					
	крупя ячневая		8	8	507	4,06	8,10	0,90	52,20	249,30	
	масло слив		50	50	48	2,40	3,35	0,35	25,15	117,15	
4	Хлеб пшеничный	50	1	1	437	0,44					
	хлеб		10	10	87	0,87	0,40	0,00	28,00	113,60	943
5	Чай с сахаром	200	2	2	26	0,05					
	чай сухой		0,02	0,02	630	0,01					
	сахар					51,08	23,04	12,65	123,84	701,37	
	соль йод.										
	лавровый лист										
полдник											
1	Булочка "Городская"	100	57	57	41	2,34					
	мука пшеничная		3	3	87	0,26					
	сахар		12	12	71	0,85					
	молоко		3	3	507	1,52					
	масло слив		0,2	0,2	13,50	2,70					
	яйцо		0,5	0,5	330	0,17					
	дрожжи		2	2	507	1,01					
	масло слив		2	2	87	0,17	8,91	6,31	50,80	295,63	500
	сахар		170	170	60	10,20	0,88	0,00	20,40	85,12	
2	Сок фруктовый	170				19,22	9,79	6,31	71,20	380,75	
	сок										
Итого за день:							46,20	27,93	237,31	1385,41	

I неделя среда

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
				г	г	за кг	рубли					
завтрак												
1	Пицца "Школьная"	130	мука пшеничная	56,5	56,5	41	2,32					
			сахар	1	1	87	0,09					
			масло раст	2	2	143	0,29					
			яйцо	0,08	0,08	13,50	1,08					
			соль йод	0,5	0,5	26	0,01					
			дрожжи	0,3	0,3	330	0,10					
			птица отварная	22	17	290	6,38					
			сыр	10	10	535	5,35					
			томат-паста	3	3	145	0,44					
			сметана	9	9	195	1,76	15,46	21,14	36,79	399,26	413
2	Чай с сахаром	200	чай сухой	1	1	437	0,44					
			сахар	11	11	87	0,96	0,40	0,00	28,00	113,60	943
							19,22	15,86	21,14	64,79	512,86	
обед												
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	свекла	39	32	53	2,07					
			капуста	21	18	47	0,99					
			картофель	25	21	55	1,38					
			морковь	10	8	65	0,65					
			лук	9	8	46	0,41					
			томат паста	2	2	145	0,29					
			масло раст	4	4	143	0,57	1,46	4,13	8,13	75,53	
			сметана	10	10	195	1,95	0,21	2,82	0,31	27,46	176
2	Птица тушеная с соусом	75/50	куры	90	79	290	26,10					
			сметана	8	8	195	1,56					
			мука пшеничная	3	3	41	0,12					
			томат-паста	4	4	145	0,58	8,44	8,08	2,20	115,28	301
			крупа пшеничная	32	32	59	1,89					
3	Каша пшеничная гарнир	150	масло слив	5	5	507	2,54	3,94	1,66	25,05	130,90	746
4	Салат из соленых огурцов с луком	50	огурцы соленые	55	48	75	4,13					
			лук	9	7	46	0,41					
			масло раст	2	2	143	0,29	0,43	2,56	1,31	30,00	19
5	Хлеб пшеничный	45	хлеб	45	45	48	2,16	2,01	0,21	15,09	70,29	
6	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	13	13	150	1,95					
			сахар	11	11	87	0,96	1,04	0,00	26,96	112,00	933
			витамин С	0,0005	0,0005							
			соль йод.	2,5	2,5	26	0,07					
			лавровый лист	0,02	0,02	630	0,01					
							51,08	17,53	19,46	79,05	561,46	
полдник												
1	Булочка "Домашняя"	90	мука пшеничная	64	64	41	2,62					
			сахар	5	5	87	0,44					
			молоко	21	21	71	1,49					
			масло слив	3	3	507	1,52					
			масло раст	5	5	143	0,72					
			яйцо	0,15	0,15	13,50	2,03					
			дрожжи	0,6	0,6	330	0,20	6,28	13,15	54,56	361,71	281
2	Сок фруктовый	170	сок	170	170	60	10,20	0,88	0,00	20,40	85,12	
							19,22	7,16	13,15	74,96	446,83	
Итого за день:								40,55	53,75	218,80	1521,15	

I неделя четверг

№ п/п	продукты	масса порции	брутто	нетто	цена	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры	
			г	г	за кг	рубли						
завтрак		г										
1	Яйцо отварное	40	яйцо	1	40	13,50	13,50	5,08	4,60	0,28	62,84	213
2	Икра кабачковая	25	икра кабачковая	25	25	127	3,18	0,23	1,18	1,48	17,46	
3	Хлеб пшеничный	31	хлеб	31	31	48	1,49	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Чай с сахаром	200	чай	0,8	0,8	437	0,35					
			сахар	8	8	87	0,70	0,40	0,00	28,00	113,60	943
							19,22	7,72	5,99	44,85	264,19	
обед												
1	Суп гороховый	200	картофель	45	39	55	2,48					
			горох	15	15	58	0,87					
			лук	9	8	46	0,41					
			морковь	10	8	65	0,65					
			масло раст	4	4	143	0,57	4,96	4,41	16,44	125,29	221
2	Плов из курицы	240	курица	93	82	290	26,97					
			масло раст	10	10	143	1,43					
			лук	14	12	46	0,64					
			морковь	17	15	65	1,11					
			томат-паста	2	2	145	0,29					
			рис	52	52	115	5,98	28,56	35,52	36,36	579,36	705
3	Салат из свеклы с сыром	50	свекла	50	41	53	2,65					
			сыр	7	7	535	3,75					
			масло раст	3	3	143	0,43	2,58	4,53	3,56	65,33	31
4	Хлеб пшеничный	30	хлеб	30	30	48	1,44	2,01	0,21	15,09	70,29	
5	Чай с сахаром	200	чай сухой	1	1	437	0,44					
			сахар	10	10	87	0,87	0,40	0,00	28,00	113,60	943
			соль йод.	3,5	3,5	26	0,09					
			лавровый лист	0,02	0,02	630	0,01					
							51,08	38,51	44,67	99,45	953,87	
полдник												
1	Оладьи запеченные с повидлом	100/10	мука пшеничная	51	51	41	2,09					
			молоко	40	40	71	2,84					
			сахар	2,5	2,5	87	0,22					
			масло раст	4	4	143	0,57					
			яйцо	0,1	0,1	13,50	1,35					
			дрожжи	0,5	0,5	330	0,17	7,86	7,17	10,68	138,69	1085
			повидло	10	10	148	1,48	0,06	0,00	12,04	48,40	
2	Сок фруктовый	175	сок	175	175	60	10,50	0,91	0,00	21,00	87,64	
							19,22	8,83	7,17	43,72	274,73	
Итого за день:							55,06	57,83	188,02	1492,79		

I неделя пятница

175

№ п/п	продукты	масса порции	брутто	нетто	цена за кг	сумма рубли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
			г	г							
завтрак											
1	Каша манная молочная	200	крупа манная	19,5	19,5	63	1,23				
			молоко	120	120	71	8,52				
			сахар	4	4	87	0,35				
			масло слив	5	5	507	2,54	6,00	8,20	29,30	215,00
2	Булочка "Домашняя"	55	мука пшеничная	41	41	41	1,68				
			сахар	4	4	87	0,35				
			молоко	15	15	71	1,07				
			яйцо	0,12	0,12	13,50	1,62				
			дрожжи	0,5	0,5	330	0,17				
			масло раст	3	3	143	0,43	3,83	8,04	33,41	221,32
3	Чай с сахаром	200	чай	0,9	0,9	437	0,39				281
			сахар	10	10	87	0,87	0,40	0,00	28,00	113,60
							19,22	10,23	16,24	90,71	549,92
обед											
1	Суп картофельный с гречкой	200	картофель	57	50	55	3,14				
			гречка	8	8	82	0,66				
			морковь	10	8	65	0,65				
			лук	9	8	46	0,41				
			масло раст	4	4	143	0,57	2,47	4,32	15,74	111,72
2	Макаронные запеченные с сыром	150	макаронные	33	33	45	1,49				
			масло слив	6	6	507	3,04				
			сыр	12	12	535	6,42	9,29	10,01	22,71	218,09
3	Котлета мясная с соусом	50/50	говядина	40	40	643	25,72				
			хлеб	8	8	48	0,38				
			хлеб замена сух	7	7	48	0,34				
			лук	8	7	46	0,37				
			яйцо	0,08	0,08	13,50	1,08				
			масло раст	3	3	143	0,43	7,77	5,89	8,03	116,21
	соус		масло слив	2	2	507	1,01				
			мука пшеничная	2	2	41	0,08				
			томат-паста	2	2	145	0,29				
			морковь	5	3	65	0,33				
			лук	4	2	46	0,18	0,37	1,61	2,17	24,65
4	Хлеб пшеничный	40	хлеб	40	40	48	1,92	2,68	0,28	20,12	93,72
5	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	11	11	150	1,65				
			сахар	10	10	87	0,87	1,04	0,00	26,96	112,00
			витамин С	0,0005	0,0005						
			соль йод.	1,5	1,5	26	0,04				
			лавровый лист	0,02	0,02	630	0,01				
							51,08	23,62	22,11	95,73	676,39
полдник											
1	Пирожок печенный с капустой	100	мука пшеничная	49,5	49,5	41	2,03				
			сахар	0,5	0,5	87	0,04				
			масло раст	8	8	143	1,14				
			яйцо	0,2	0,2	13,50	2,70				
			дрожжи	0,3	0,3	330	0,10				
			соль йод.	0,5	0,5	26	0,01				
			капуста	60	56	47	2,82				
			лук	4	3	46	0,18	4,61	8,82	7,28	126,94
2	Сок фруктовый	170	сок	170	170	60	10,20	0,88	0,00	20,40	85,12
							19,22	5,49	8,82	27,68	212,06
Итого за день:							39,34	47,17	214,12	1438,37	

II неделя понедельник

№ п/п	продукты	масса порции	брутто	нетто	цена за кг	сумма рубли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры	
			г	г								
завтрак												
1	Каша рисовая молочная	200										
			молоко	120	120	71	8,52					
			крупа рисовая	16	16	115	1,84					
			сахар	4	4	87	0,35					
			масло слив	5	5	507	2,54	6,20	8,98	27,19	214,38	411
2	Хлеб пшеничный	33	хлеб	33	33	48	1,58	1,84	5,72	10,97	102,72	
3	Масло сливочное	6	масло слив	6	6	507	3,04	0,03	4,72	0,04	42,76	14
4	Чай с сахаром	200	чай	0,9	0,9	437	0,39					
			сахар	11	11	87	0,96	0,40	0,00	28,00	113,60	943
							19,22	8,47	19,42	66,20	473,46	
обед												
1	Суп картофельный с клецками	200	картофель	57	45	55	3,14					
			масло слив	2	2	507	1,01					
			морковь	10	8	65	0,65					
			лук	10	8	46	0,46					
			масло раст	2	2	143	0,29					
			мука пшеничная	11	11	41	0,45					
			яйцо	0,12	0,12	13,50	1,62	2,70	3,58	17,98	114,94	42
2	Куры тушеные в сметанном соусе	65	мясо птицы	113	97	290	32,77					
			масло раст	3	3	143	0,43					
		50	сметана	11	11	195	2,15					
			мука пшеничная	6	6	41	0,25	18,46	22,26	4,56	292,42	703
			крупа пшеничная	34	34	59	2,01					
3	Каша пшеничная гарнир	150	масло слив	5	5	507	2,54	3,94	1,66	25,05	130,90	744
4	Хлеб пшеничный	40	хлеб	40	40	48	1,92	2,68	0,28	20,12	93,72	
5	Чай с сахаром	200	чай сухой	1	1	437	0,44					
			сахар	10	10	87	0,87	0,40	0,00	28,00	113,60	943
			соль йод.	2,5	2,5	26	0,07					
			лавровый лист	0,02	0,02	630	0,01					
							51,08	28,18	27,78	95,71	745,58	
полдник												
1	Булочка "Городская"	90	мука пшеничная	53,5	53,5	41	2,19					
			сахар	3	3	87	0,26					
			молоко	11	11	71	0,78					
			масло слив	3	3	507	1,52					
			яйцо	0,21	0,21	13,50	2,84					
			дрожжи	0,6	0,6	330	0,20					
			масло слив	2	2	507	1,01					
			сахар	2,5	2,5	87	0,22	8,01	5,67	45,72	265,95	500
2	Сок фруктовый	170	сок	170	170	60	10,20	0,88	0,00	20,40	85,12	
							19,22	8,89	5,67	66,12	351,07	
Итого за день:							45,54	52,87	228,03	1570,11		

II неделя вторник

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
				г	г	за кг	рубли					
завтрак												
1	Оладьи запеченные с повидлом	140/10	мука пшеничная	76	76	41	3,12					
			молоко	67	67	71	4,76					
			сахар	1	1	87	0,09					
			масло раст	7	7	143	1,00					
			яйцо	0,16	0,16	13,50	2,16					
			дрожжи	0,5	0,5	330	0,17	11,03	10,04	15,54	196,64	1085
			повидло	10	10	148	1,48	0,06	0,00	12,04	48,40	
2	Какао с молоком	200	какао	1,5	1,5	390	0,59					
			молоко	70	70	71	4,97					
			сахар	10	10	87	0,87	3,52	3,72	25,49	149,52	382
			соль йод	0,5	0,5	26	0,01					
							19,22	14,61	13,76	53,07	394,56	
обед												
1	Рассольник "Ленинградский"	200/10	картофель	77	60	55	4,24					
			крупа перловая	5	5	48	0,24					
			морковь	10	8	65	0,65					
			лук	9	8	46	0,41					
			огурцы соленые	22	21	75	1,65					
			масло раст	4	4	143	0,57	2,54	4,34	17,18	117,94	208
			сметана	10	10	195	1,95	0,21	2,82	0,31	27,46	
2	Рыба запеченная с сыром и луком	65	минтай	58	51	213	12,35					
			лук	16	14	46	0,74					
			сыр	12	12	535	6,42					
			масло раст	4	4	143	0,57	10,48	7,23	1,87	114,47	
3	Картофель по-деревенски	150	картофель	285	218	55	15,68					
			масло раст	5	5	143	0,72	5,10	6,45	40,35	239,85	
4	Хлеб пшеничный	40	хлеб	40	40	48	1,92	2,68	0,28	20,12	93,72	
5	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	13	13	150	1,95					
			сахар	11	11	87	0,96	1,04	0,00	26,96	112,00	933
			витамин С	0,0005	0,0005							
			соль йод.	2	2	26	0,05					
			лавровый лист	0,02	0,02	630	0,01					
							51,08	22,05	21,12	106,79	705,44	
полдник												
1	Булочка с изюмом	110	мука пшеничная	69	69	41	2,83					
			сахар	3	3	87	0,26					
			яйцо	0,22	0,22	13,50	2,97					
			дрожжи сухие	0,9	0,9	330	0,30					
			изюм	4,5	4,5	300	1,35					
			масло слив	2	2	507	1,01	10,08	6,60	59,40	337,32	501
2	Сок фруктовый	175	сок	175	175	60	10,50	0,91	0,00	21,00	87,64	
							19,22	10,99	6,60	80,40	424,96	
Итого за день:								47,65	41,48	240,26	1524,96	

II неделя среда

ср

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена за кг	сумма рубли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
				г	г							
завтрак												
1	Суп молочный с вермишелью	200	вермишель	19	19	46	0,87					
			молоко	127	127	71	9,02					
			сахар	5	5	87	0,44					
			масло слив	5	5	507	2,54	5,75	9,20	18,83	181,12	93
2	Хлеб пшеничный	25	хлеб	25	25	48	1,20	1,54	4,76	9,14	85,56	1
3	Сыр твердый	7	сыр твердый	7	7	535	3,75	1,62	2,07	0,00	25,11	15
4	Чай с сахаром	200	чай	1	1	437	0,44					
			сахар	11	11	87	0,96	0,40	0,00	28,00	113,60	943
							19,22	9,31	16,03	55,97	405,39	
обед												
1	Суп гороховый	200	картофель	46	40	55	2,53					
			горох	16	16	58	0,93					
			лук	9	8	46	0,41					
			морковь	10	8	65	0,65					
			масло раст	4	4	143	0,57	4,96	4,41	16,44	125,29	221
2	Фрикадельки в соусе	65/50	говядина	46	46	643	29,58					
			хлеб	9	9	48	0,43					
			молоко	13	13	71	0,92					
			лук	5	4	46	0,23					
			масло раст	4	4	143	0,57					
			сметана	5	5	195	0,98					
			мука пшеничная	7	7	41	0,29					
			масло слив	1	1	507	0,51					
			морковь	3	2	65	0,20					
			лук	2	1	46	0,09					
			томат паста	1	1	145	0,15	13,40	11,11	21,68	240,31	670
3	Рис отварной гарнир	150	рис	47	47	115	5,41					
			масло слив	5	5	507	2,54	5,40	6,46	38,63	234,26	747
4	Хлеб пшеничный	30	хлеб	30	30	48	1,44	2,01	0,21	15,09	70,29	
5	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	11	11	150	1,65					
			сахар	10	10	87	0,87	1,04	0,00	26,96	112,00	933
			витамин С	0,0005	0,0005							
			соль йод.	4,5	4,5	26	0,12					
			лавровый лист	0,02	0,02	630	0,01					
							51,08	26,81	22,19	118,80	782,15	
полдник												
1	Ватрушка с творогом	70	мука пшеничная	52,5	52,5	41	2,15					
			молоко	13	13	71	0,92					
			яйцо	0,1	0,1	13,50	1,35					
			сахар	4	4	87	0,35					
			дрожжи	0,4	0,4	330	0,13					
			масло слив	1	1	507	0,51					
			масло раст	1	1	143	0,14					
			творог	16	16	217	3,47	7,34	7,63	23,17	190,71	140
2	Сок фруктовый	170	сок	170	170	60	10,20	0,88	0,00	20,40	85,12	
							19,22	8,22	7,63	43,57	275,83	
Итого за день:								44,34	45,85	218,34	1463,37	

