

Утверждено

Приказом директора № 67  
« 14 » января 2025г



# МАОУ Ильинская СОШ

Примерное двухнедельное меню горячих  
завтраков  
и обедов для учащихся 12 лет и старше

Г. Богданович 2025 г

№ пед.	№ по поряд ку	Наименование блюда	Выход блюда (граммы )	Энергет ическая ценност ь (ккал)	Химический состав										
					Белки (г)	Жиры (г)	У (г)	Са (г)	Мг (г)	А (мкг)	В 1 (г)	С (г)	Е (г)	Р (г)	Fe (г)
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК (1 неделя)</b>															
<b>Завтрак</b>															
259	1	Макароны отварные с сыром	200	280	12	10	35.3	224	21	73	0.07	0.2	1	179	1.4
69	2	Масло сливочное	10	74.8	0.05	7.25	0.8	1.2	0	0.075	0	0	0.22	1.9	0.02
462	3	Какао с молоком	200	94	3.3	2.9	13.8	111.3	22.3	19	0.03	0.7	0	91.1	0.65
573	4	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
501	6	Сок (овощной, фруктовый, ягодный)	200	86	1	0.2	20.2	14	8	8.6	0.04	0	0.5	27.2	0.67
		<b>Итого завтрак</b>	<b>640</b>	<b>604.8</b>	<b>18.65</b>	<b>20.65</b>	<b>84.6</b>	<b>350.5</b>	<b>51.3</b>	<b>100.68</b>	<b>0.14</b>	<b>0.9</b>	<b>1.72</b>	<b>299.2</b>	<b>2.74</b>
<b>Обед</b>															
124	1	Суп картофельный с фрикадельками	250	170	9.25	8.1	14.8	28.6	38.1	7.1	0.1	10.5	1.5	146.3	2.2
325	2	АЗУ	100	184	13.3	12.7	4.0	15.0	17.0	0.0	0.03	1.4	2.2	110.0	1.9
377	3	Пюре картофельное	150	105	4.05	6	8.7	37.5	24	30	0.12	3.6	0.15	73.5	0.825
507	4	Напиток с витаминами "Витошка"	200	74	0.1	0	18.6								
573	5	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
574	6	Хлеб ржаной	30	58.5	2.1	1.05	13.35								
		<b>Итого обед</b>	<b>760</b>	<b>661.5</b>	<b>31.1</b>	<b>28.15</b>	<b>73.95</b>	<b>81.1</b>	<b>79.1</b>	<b>37.1</b>	<b>0.25</b>	<b>15.5</b>	<b>3.85</b>	<b>329.8</b>	<b>4.915</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>1266.30</b>	<b>49.75</b>	<b>48.80</b>	<b>158.55</b>	<b>431.60</b>	<b>130.40</b>	<b>137.78</b>	<b>0.39</b>	<b>16.40</b>	<b>5.57</b>	<b>629.00</b>	<b>7.66</b>

**ВТОРНИК (1 неделя)**

**Завтрак**

279	1	Запеканка из творога со сгущ. молоком	250	438	32.5	20.1	31.2	20	328.1	46.3	132.5	0.17	2.5	438.7	3.08
545	2	Сдоба Выборгская с нач.	80	224	5.46	5.6	38	18.26	8.13	33.86	0.07	0	0.8	44.53	0.59
464	3	Кофейный напиток	200	63	1.4	1.2	11.4	54.3	6.3	9.5	0.02	0.3	0	38.3	0.07
69	4	Масло сливочное	10	74.8	0.05	7.25	0.8	1.2	0	0.075	0	0	0.22	1.9	0.02
573	5	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
		<b>Итого завтрак</b>	<b>570</b>	<b>869.8</b>	<b>41.71</b>	<b>34.45</b>	<b>95.9</b>	<b>93.76</b>	<b>342.53</b>	<b>89.735</b>	<b>132.59</b>	<b>0.47</b>	<b>3.52</b>	<b>523.43</b>	<b>3.76</b>

**Обед**

132/143	1	Суп-пюре из картофеля с гречками (30 г)	280	269	9.1	6.4	43.7	133	45.6	67.5	0.19	8.7	0.8	177	1.7
207	2	Каша перловая рассыпчатая	180	223.74	3.56	5.35	37.44	24.66	22.86	27.36	0.05	0	0.72	186.48	1.056
321	3	Мясо тушенное	100	219	1.6	1.5	5	18	28	0	0.06	1.6	1.42	173	2.6
49	4	Винегрет с капустой морской	80	100.8	7.2	5.6	5.36	24	25.6	0	0.072	4.48	3.04	84.8	0.84
494	4	Компот из плодов или ягод сушеных	200	84	0.6	0.1	20.1	20.1	14.4	0	0.01	0.2	0.4	19.2	0.69
573	5	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
574	6	Хлеб ржаной	30	58.5	2.1	1	13.5								
		<b>Итого обед</b>	<b>900</b>	<b>1025.04</b>	<b>40.86</b>	<b>33.75</b>	<b>139.6</b>	<b>219.76</b>	<b>136.46</b>	<b>94.86</b>	<b>0.382</b>	<b>14.98</b>	<b>6.38</b>	<b>640.48</b>	<b>6.886</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>1894.84</b>	<b>82.57</b>	<b>68.20</b>	<b>235.50</b>	<b>313.52</b>	<b>478.99</b>	<b>184.60</b>	<b>132.97</b>	<b>15.45</b>	<b>9.90</b>	<b>1163.91</b>	<b>10.65</b>



**ЧЕТВЕРГ (1 неделя)**

**Завтрак**

230	1	Каша манная вязкая	205	229.6	7.38	6.52	35.4	127.4	0.55	39.6	0.086	1.28	0.72	126.2	0.554
75	2	Сыр	20	71.6	4.6	5.9	0	176.2	7	52	0.01	0.14	0.1	100	0.2
544	3	Булочка Детская 0.05	50	140	3.41	3.5	23.75	11.4	5.08	21.2	0.04	0	0.53	27.8	0.37
457	4	чай с сахаром	200	38	0.2	0.1	9.3	5.1	4.2	0	0	0	0	7.7	0.82
267	5	Ййцо отварное	40	63	5.1	4.6	0.3	22	5	100	0.03	0	0.2	77	1.01
573	5	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
		<b>Итого завтрак</b>	<b>545</b>	<b>612.2</b>	<b>22.99</b>	<b>20.92</b>	<b>83.25</b>	<b>342.1</b>	<b>21.83</b>	<b>212.8</b>	<b>0.166</b>	<b>1.42</b>	<b>1.55</b>	<b>338.7</b>	<b>2.954</b>

**Обед**

128	1	Суп гороховый с картофелем	250	220	14.9	10.5	16.6	66.5	43.7	42	0.28	1.01	0.3	150	3.22
385	2	Рис отварной	200	292	5	7.2	51.8	9.6	35.4	36	0.04	0	0.4	108.9	0.03
299	3	Рыба, тушенная в соусе с овощами	140	103	13.7	2.3	6.7	34	31	10	0.06	2	2.3	165	0.74
15	4	Салат из свежих огурцов с луком	100	68	0.8	6	2.6	19	13	0	0.03	4.2	2.7	33	0.53
495	5	Компот из смеси сухофруктов	200	84	0.6	0.1	20.1	20.1	14.4	0	0.01	0.2	0.4	19.2	0.69
573	6	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
574	7	Хлеб ржаной	30	58.5	2.1	1	13.5								
		<b>Итого обед</b>	<b>950</b>	<b>895.5</b>	<b>39.4</b>	<b>27.4</b>	<b>125.8</b>	<b>149.2</b>	<b>137.5</b>	<b>88</b>	<b>0.42</b>	<b>7.41</b>	<b>6.1</b>	<b>476.1</b>	<b>5.21</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>1507.70</b>	<b>62.39</b>	<b>48.32</b>	<b>209.05</b>	<b>491.30</b>	<b>159.33</b>	<b>300.80</b>	<b>0.59</b>	<b>8.83</b>	<b>7.65</b>	<b>814.80</b>	<b>8.16</b>

**Пятница ( 1 неделя)**

**Завтрак**

232	1	Каша пшеничная молочная	250	250	7.5	8.5	35.75	150	46.25	46.25	0.188	1.5	0.125	203.37	6.5
69	2	Масло сливочное	10	74.8	0.05	7.25	0.8	1.2	0	0.075	0	0	0.22	1.9	0.02
		Бийогулт с фруктово-ягодным наполнителем	125	91.67	3.75	3.75	28.5								
464	4	Кофейный напиток	200	63	1.4	1.2	11.4	54.3	6.3	9.5	0.02	0.3	0	38.3	0.07
573	5	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
		<b>Итого завтрак</b>	<b>615</b>	<b>549.47</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>90.95</b>	<b>205.5</b>	<b>52.55</b>	<b>55.825</b>	<b>0.208</b>	<b>1.8</b>	<b>0.345</b>	<b>243.57</b>	<b>6.59</b>

**Обед**

95	1	Борщ с капустой и картофелем	250	75	1.85	4.42	6.95	36.75	23.25	0	0.04	8	2.35	49	1.1
388	2	Пюре их гороха	200	260	22	1.5	39.6	92.5	81	0	0.5	0	0.5	216.9	6.9
339/420	3	Котлета из говядины с соусом(90/50)	150	229	13.6	11.7	17.4	55.9	39.3	80.2	0.17	0.9	1.6	140	1.98
43	4	Салат картофельный с огурцами солеными	80	78.4	1.68	5.04	6.56	12	15.2	0	0.056	8.48	2.24	36.8	0.56
484	4	кисель плодово ягодный	200	60	0	0	15	3.4	0	0	0	0		5.8	0.02
	5	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
	6	Хлеб ржаной	30	58.5	2.1	1.05	13.35								
		<b>Итого обед</b>	<b>940</b>	<b>830.9</b>	<b>43.53</b>	<b>24.01</b>	<b>113.36</b>	<b>200.55</b>	<b>158.75</b>	<b>80.2</b>	<b>0.766</b>	<b>17.38</b>	<b>6.69</b>	<b>448.5</b>	<b>10.56</b>
		<b>Итого за День</b>	<b>1380.37</b>	<b>58.53</b>	<b>45.01</b>	<b>204.31</b>	<b>406.05</b>	<b>211.30</b>	<b>136.03</b>	<b>0.97</b>	<b>19.18</b>	<b>7.04</b>	<b>692.07</b>	<b>17.15</b>	

Итого завтрак	3348.27	125.8	135.5	419.28	1267.3	522.46	965.44	133.264	12.74	9.515	1850.3	23.624
Итого обед	4331.94	191.2	145.91	560.56	770.06	588.41	408.46	2.043	69.52	30.17	2205.08	32.991

**ПОНЕДЕЛЬНИК (2 неделя)**

**Завтрак**

236	1	Каша рисовая молочная	255	267.5	7	8.5	40.75	184.25	39.5	53.25	0.075	1.875	0.25	190.5	0.212
69	2	Масло сливочное	10	74.8	0.05	7.25	0.8	1.2	0	0.075	0	0	0.22	1.9	0.02
75	3	Сыр	25	89.5	5.75	7.38	0	220.25	8.75	65	0.0125	0.175	0.125	125	0.25
457	3	Чай с сахаром	200	38	0.2	0.1	9.3	5.1	4.2	0	0	0	0	7.7	0.82
	5	Пирожное "Чоко-Пай"	30	124	1.3	5.4	18.9								
573	4	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
		<b>Итого завтрак</b>	<b>550</b>	<b>663.8</b>	<b>16.6</b>	<b>28.93</b>	<b>84.25</b>	<b>410.8</b>	<b>52.45</b>	<b>118.33</b>	<b>0.0875</b>	<b>2.05</b>	<b>0.595</b>	<b>325.1</b>	<b>1.302</b>

**Обед**

122	1	Суп с рыбными консервами	250	180	9.3	11.4	10.05	30.5	32.25	15	0.075	5.75	0.225	146.5	1.018
328	2	Жаркое по Дрмашнему	250	383.75	23.5	17.88	32.25	38.75	67.5	30	0.225	18.75	0.75	261.25	4.2
26	3	Салат из свежлы отварной	100	9.06	1.4	6.1	7.6	34	20	0	0.02	7.7	2.7	39	1.3
		Компот из плодов или ягод													
494	4	Сушеных	200	72	0.3	0.01	17.5	16.4	4.3	0	0	0.1	0.1	10.7	0.9
	5	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
	6	Хлеб ржаной	30	58.5	2.1	1.05	13.35								
		<b>Итого обед</b>	<b>860</b>	<b>773.31</b>	<b>38.9</b>	<b>36.74</b>	<b>95.25</b>	<b>119.65</b>	<b>124.05</b>	<b>45</b>	<b>0.32</b>	<b>32.3</b>	<b>3.775</b>	<b>457.45</b>	<b>7.418</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>1437.11</b>	<b>55.50</b>	<b>65.67</b>	<b>179.50</b>	<b>530.45</b>	<b>176.50</b>	<b>163.33</b>	<b>0.41</b>	<b>34.35</b>	<b>4.37</b>	<b>782.55</b>	<b>8.72</b>

**ВТОРНИК (2 недели)**

<b>Завтрак</b>																
279	1	Запеканка из творога и ступенным молоком	220	388	31.8	15.4	30	306	11	104	1.16	0	1.2	424	1.5	
545	2	Слойка с конфитуром 0.08	80	224	5.46	5.6	38	18.26	8.13	33.86	0.07	0	0.8	44.53	0.59	
460	3	Чай с молоком	200	64	1.6	1.3	11.5	59.1	10.5	9.5	0.02	0.3	0	45.9	0.87	
573	4	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5									
		Бийогурт с фруктово-ягодным наполнителем	125	91.67	3.75	3.75	28.5									
		<b>Итого завтрак</b>	<b>655</b>	<b>837.67</b>	<b>44.91</b>	<b>26.35</b>	<b>122.5</b>	<b>383.36</b>	<b>29.63</b>	<b>147.36</b>	<b>1.25</b>	<b>0.3</b>	<b>2</b>	<b>514.43</b>	<b>2.96</b>	

<b>Обед</b>																
131/143	1	Суп-пюре из картофеля с гречками (30 г)	280	269	9.1	6.4	43.7	133	45.6	67.5	0.19	8.7	0.8	177	1.7	
256	1	Макаронные изделия отварные	200	254	7.4	0.6	39.4	18.4	11.8	45.8	0.07	0	1.1	60.5	1.44	
350/408	2	Тефтели из говядины с рисом и соусом (90/50)	150	220	10.7	14.7	11.2	59.1	18.3	44.5	0.05	0.1	1.4	122.7	1.38	
495	3	Компот из смеси сухофруктов	200	84	0.6	0.1	20.1	20.1	14.4	0	0.01	0.2	0.4	19.2	0.69	
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5									
	5	Хлеб ржаной	30	58.5	2.1	1.05	13.35									
		<b>Итого обед</b>	<b>890</b>	<b>955.5</b>	<b>32.2</b>	<b>23.15</b>	<b>142.25</b>	<b>230.6</b>	<b>90.1</b>	<b>157.8</b>	<b>0.32</b>	<b>9</b>	<b>3.7</b>	<b>379.4</b>	<b>5.21</b>	
		<b>Итого за День</b>		<b>1793.17</b>	<b>77.11</b>	<b>49.50</b>	<b>264.75</b>	<b>613.96</b>	<b>119.73</b>	<b>305.16</b>	<b>1.57</b>	<b>9.30</b>	<b>5.70</b>	<b>893.83</b>	<b>8.17</b>	



**СРЕДА (2 неделя)**

**Завтрак**

268	1	Омлет натуральный	200	320	17.2	26.13	4.3	153.8	24.67	381.33	0.1	0.61	1.53	298.4	3.22
		Бутерброд с джемом или													
	2	повидлом	45	134	1.6	3.8	23.4	8	4	20	0.02	0.1	0.3	16	0.5
464	3	Кофейный напиток	200	63	1.4	1.2	11.4	54.3	6.3	9.5	0.02	0.3	0	38.3	0.07
82	4	Фрукты свежие (яблоко)	100	44	0.4	0.4	9.8	16.1	9	0	0.03	7	0.2	11	2.21
573	5	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
		<b>Итого завтрак</b>	<b>575</b>	<b>631</b>	<b>22.9</b>	<b>31.83</b>	<b>63.4</b>	<b>232.2</b>	<b>43.97</b>	<b>410.83</b>	<b>0.17</b>	<b>8.01</b>	<b>2.03</b>	<b>363.7</b>	<b>6</b>

**Обед**

		Суп с макаронными													
116	1	изделиями	250	193	10.1	9.4	17.2	42.6	31.2	23.7	0.13	8.3	1.4	121.7	1.63
377	2	Пюре картофельное	200	136	4.2	8	12.2	51	32.8	39.8	0.16	5	0.2	103	1.16
		Котлеты из птицы													
372/408	3	припушенные(90/50)	140	215	14.6	14.3	10.1	61.7	21.2	86.9	0.08	1	0.7	113	1.47
17	4	Салат из свежих помидоров	100	75	1.12	6.25	3.75	15	20	0	0.06	22.12	3.23	26	0.875
484	5	кисель из концентрата	200	60	0	0	15	3.4	0	0	0	0		5.8	0.02
573	6	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
574	7	Хлеб ржаной	30	58.5	2.1	1.05	13.35								
		<b>итого обед</b>	<b>950</b>	<b>807.5</b>	<b>34.42</b>	<b>39.3</b>	<b>86.1</b>	<b>173.7</b>	<b>105.2</b>	<b>150.4</b>	<b>0.43</b>	<b>36.42</b>	<b>5.53</b>	<b>369.5</b>	<b>5.155</b>

		<b>Итого за День</b>	<b>1438.50</b>	<b>57.32</b>	<b>71.13</b>	<b>149.50</b>	<b>405.90</b>	<b>149.17</b>	<b>561.23</b>	<b>0.60</b>	<b>44.43</b>	<b>7.56</b>	<b>733.20</b>	<b>11.16</b>
--	--	----------------------	----------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-------------	--------------	-------------	---------------	--------------



**ПЯТНИЦА (2 недели)**

**Завтрак**

234	1	Каша рисовая молочная жидкая	200	214	5.6	6.8	32.6	147.4	31.6	42.6	0.06	1.5	0.2	152.4	0.17
75	2	Сыр	20	71.6	4.6	5.9	0	176.2	7	52	0.01	0.14	0.1	100	0.2
544	3	Булочка детская 0.05	50	140	3.41	3.5	23.75	11.4	5.08	21.2	0.04	0	0.53	27.8	0.37
462	4	Какао с молоком	200	94	3.3	2.9	13.8	111.3	22.3	19	0.03	0.7	0	91.1	0.65
573	5	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
		Биойогурт с фруктово-ягодным наполнителем	125	91.67	3.75	3.75	28.5								
	6	Итого завтрак	625	681.27	22.96	23.15	113.15	446.3	65.98	134.8	0.14	2.34	0.83	371.3	1.39

**Обед**

95	1	Борщ с капустой и картофелем	250	168	9.2	11.2	7.6	60.6	32.6	22	0.07	8.01	2.4	108.1	1.73
385	2	Рис отварной	150	219.3	3.76	5.43	38.86	17.25	27.15	27	0.0315	0	0.285	83.7	0.72
303	3	Суфле рыбное	90	100.8	12.6	5.4	2.7	57.6	23.4	59.4	0.063	0.45	1.08	188.1	0.729
408	4	Соус сметанный	50	49.85	0.71	4.67	1.21	22.05	2.3	28.5	0.008	0.05	0.105	14.66	0.0755
494	5	Компот из плодов или ягод сушеных	200	84	0.6	0.1	20.1	20.1	14.4	0	0.01	0.2	0.4	19.2	0.69
573	6	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
574	7	Хлеб ржаной	30	58.5	2.1	1.05	13.35								
		Итого обед	800	750.45	31.27	28.15	98.32	177.6	99.85	136.9	0.1825	8.71	4.27	413.76	3.9445
		Итого за День		1431.72	54.23	51.30	211.47	623.90	165.83	271.70	0.32	11.05	5.10	785.06	5.33

завтрак 3336.49 121.6 130.6 452.7 1829.4 235.23 917.24 1.7885 13.93 6.6 1857.83 13.952 0

обед 4313.96 189.74 164.9 545.42 883.05 702.15 14907.3 2.0725 184.43 26.725 2472.31 52.3675 0

Итого: завтраки с 1 по 5 День	681.5	25.05% от суточной нормы (2720ккал) *									
Итого: завтраки с 6 по 10 День	643.8	23.67% от суточной нормы (2720ккал) *									
Итого: обеды с 1 по 5 День	850.4	31.26% от суточной нормы (2720ккал) *									
Итого: обеды с 6 по 10 День	882.8	32.45% от суточной нормы (2720ккал) *									
			<b>Б/Ж/У (среднее за 10 дней) фактически за завтраки</b>	Белки	Жиры	Углеводы					
			<b>Б/Ж/У (среднее за 10 дней) фактически за обеды</b>	24.74	26.61	87.20					
				38.09	31.08	110.58					

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г № 32 " Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" СанПин 2.3/2.4.3590-20"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Для работы используется Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Пермь 2021 г

Примечание:

1. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использование после термической обработки.
2. Рыба в детском питании используется только морская
3. Проводится витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой (витамин С)
4. Используется хлеб, обогащенный микроэлементами.
5. Напиток с витаминами "Амилорос"
6. При приготовлении пищи используется соль йодированная.