

Утверждено

Приказом директора № 67
« 14 » января 2025г



МАОУ Ильинская СОШ

Примерное ~~августовское~~ меню горячих
завтраков
и обедов для учащихся 12 лет и старше

г. Богданович 2025 г

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Энергетическая ценность к (ккал)	Химический состав										
				Белки(г)	Жиры(г)	У (г)	Са(г)	Mg(г)	A(мкг)	В 1 (г)	С (г)	E(г)	P (г)	Fe(г)
№ рецеп. ку														

ПОНЕДЕЛЬНИК (1 неделя)

Завтрак

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
	Итого завтрак	640	604.8	18.65	20.65	84.6	350.5	51.3	100.68	0.14	0.9	1.72	299.2	2.74

Обед

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 "Виташока"	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								
	Итого обед	760	661.5	31.1	28.15	73.95	81.1	79.1	37.1	0.25	15.5	3.85	329.8	4.915
	Итого за день		1266.30	49.75	48.80	158.55	431.60	130.40	137.78	0.39	16.40	5.57	629.00	7.66

ВТОРНИК (1 неделя)

[illegible][illegible]

Обед

132/143		Суп-пюре из картофеля с 1 гренками (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	16	15	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								
		Итого обед	900	1025.04	40.86	33.75	139.6	219.76	136.46	94.86	0.382	14.98	6.38	640.48	6.886
		Итого за день		1894.84	82.57	68.20	235.50	313.52	478.99	184.60	132.97	15.45	9.90	1163.91	10.65

СРЕДА (1 неделя)

Завтрак

[illegible]

Завтрак

[illegible]

1

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								
		Итого обед	950	895.5	39.4	27.4	125.8	149.2	137.5	88	0.42	7.41	6.1	476.1	5.21
		Итого за День		1507.70	62.39	48.32	209.05	491.30	159.33	300.80	0.59	8.83	7.65	814.80	8.16

Пятница (1 неделя)

Завтрак

232	1	Каша пшенная 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
	3	Бийогурт 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								
		Итого завтрак	615	549.47	15	21	90.95	205.5	52.55	55.825	0.208	1.8	0.345	243.57	6.59

Обед

Борщ с капустой и

95	1	картофель	250	75	1.85	4.42	6.95	36.75	23.25	0	0.04	8	2.35	49	1.1
388	2	Пюре из 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								
		Итого обед	940	830.9	43.53	24.01	113.36	200.55	158.75	80.2	0.766	17.38	6.69	448.5	10.56
		Итого за День		1380.37	58.53	45.01	204.31	406.05	211.30	136.03	0.97	19.18	7.04	692.07	17.15

Итого завтрак

Итого: 0,66

3348.27	125.8	135.5	419.28	1267.3	522.46	965.44	133.264	12.74	9.515	1850.3	23.624
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)

Забтпрак

[illegible]

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 свеклы отварной	100	9.06	1.4	6.1	7.6	34	20	0	0.02	7.7	2.7	39	1.3
494	4	Компот из плодов или ягод 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								
		Итого обед	860	773.31	38.9	36.74	95.25	119.65	124.05	45	0.32	32.3	3.775	457.45	7.418
		Итого за День		1437.11	55.50	65.67	179.50	530.45	176.50	163.33	0.41	34.35	4.37	782.55	8.72

Завтрак

[illegible]

Суп-пюре из картофеля с	
-------------------------	--

131/143	1	Суп-пюре из картофеля с гренками (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								
		Итого обед	890	955.5	32.2	23.15	142.25	230.6	90.1	157.8	0.32	9	3.7	379.4	5.21
		Итого за День		1793.17	77.11	49.50	264.75	613.96	119.73	305.16	1.57	9.30	5.70	893.83	8.17

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													
72	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								
		Итого завтрак	575	631	22.9	31.83	63.4	232.2	43.97	410.83	0.17	8.01	2.03	363.7	6

Обед

116	1	суп с макаронными 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	припущенные(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								
		итого обед	950	807.5	34.42	39.3	86.1	173.7	105.2	150.4	0.43	36.42	5.53	369.5	5.155

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

Завтрак

[illegible]

Обед

[illegible]

ПЯТНИЦА (2 неделя)

Завтрак

234	1	Каша рисовая молочная	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
		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

[illegible]

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"

Для работы используется Единый сборник технологических нормативов, рецептов 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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830097

Владелец Южакова Елена Александровна

Действителен с 06.11.2025 по 06.11.2026