



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ НА БАЗЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НОВОАЛЕКСАНДРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД ОТ 12 и старше

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	I неделя												
			Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
ПОНЕДЕЛЬНИК 1-й день															
Завтрак															
1	Сыр Российский(порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	№15 2015г.	0,008	0,17	64,2	8,4	211,2	120	0,24	
2	Суп молочный с крупой (крупя)	200	2,97	3,57	6,14	71,20	№121 2017	0,036	0,66	26,4	14,14	127,6	90,94	0,12	
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 2015 г.	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36	
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	
5	Пряники	60	3,89	4,92	40,99	223,80		0,054	0	33,6	12,36	10,26	36,42	0,73	
	ИТОГО завтрак:	552	17,11	17,76	81,65	558,52		0,138	3,66	124,2	50,5	372,46	286,56	1,89	
Обед															
1	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,25	16,50	148,25	№ 102 2017 г.	0,23	5,83	0	35,63	42,63	88,13	2,05	
2	Бефстроганов	100/50	16,1	15,43	15,00	263,25	№245 2017	0,18	0,83	49,5	20,43	55,07	73,6	3,32	
3	Капуста тушеная	180	3,72	5,88	16,97	135,18	№321 2017 г.	0,05	30,84	0	37,2	99,84	72,25	1,44	
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 2017	0,016	0,73	0	17,5	32,5	23,4	0,7	
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93	
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	3,3	4,6	17,4	0,22	
	ИТОГО обед:	830	29,21	27,18	104,96	795,21		0,526	38,23	49,5	114,33	241,54	306,58	8,66	
Полдник															
1															
2															
	ИТОГО понедельник:	1382	46,32	44,94	186,61	1353,73		0,664	41,89	173,7	164,83	614	593,14	10,55	
ВТОРНИК 2-й день															
Завтрак															
1	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,41	25,6	2,72	299,20	№210 2017	0,1	0,26	335,3	16,67	106,48	233,3	2,72	
2	Свекла тушенная в сметанном	110	1,97	7,26	10,26	112,64	№140 2017г.	0,026	1,38	18,48	19,93	44,97	51,57	1,46	

3	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	62,00	№376 2017г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28				
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44				
5	Мармелад	30	0,03	0	23,82	96,30		0,06	1,8	0	0,6	1,2	0,3	0,1				
ИТОГО завтрак:		550	19,64	33,28	71,12	663,66		0,226	3,47	353,78	51,8	172,95	322,77	5				
Обед																		
1	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,94	103,75	№82 2017	0,05	10,68	0	26,13	49,73	54,6	1,23				
3	Пельмени мясные отварные(полуфабрикат) промышленного производства	280/10	29,85	17,57	50,99	482,39	№392 2017 г	0,24	0,56	58,95	52,56	34,54	181,3	1,37				
3	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017г.	0,022	4	0	8	14	14	2,8				
4	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	68,97		0,04	0	0	10	9,2	42,4	1,24				
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22				
ИТОГО обед:		800	36,47	23,14	111,55	786,67		0,372	15,24	58,95	103,29	112,07	309,7	6,86				
Полдник																		
1																		
2																		
ИТОГО вторник:		1350	56,11	56,42	182,67	1450,33		0,598	18,71	412,73	155,09	285,02	632,47	11,86				
2																		
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества							
1	2	3	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
СРЕДА 3-й день																		
Завтрак																		
1	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным №330	100/30	13,55	15,97	13,65	263,25	№294 2017г.	0,1	0,74	60,27	19,63	60,67	76,05	1,5				
2	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,42	31,68	202,14	№309 17 г.	0,18	0	0	25,32	5,83	44,64	1,32				
3	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,60	118,60	№382 2017	0,06	1,59	24,4	21,3	152,2	124,6	0,48				
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44				
ИТОГО завтрак:		550	27,39	25,29	82,25	677,51		0,38	2,33	84,67	79,45	227,9	280,09	3,74				
Обед																		
1	Овощи натуральные соленые или	30	0,24	0,03	0,51	3,00	№70 2017	0,06	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18				
2	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	1,98	2,65	12,11	85,75	№101 2017	0,09	8,25	0	22,78	26,7	55,98	0,88				
3	Тефтел мясные (говядина)с соусом сметанно- томатным №331	100/30	8,82	9,79	11,16	167,80	№279 2017 г.	0,06	0,49	39,0	19,5	27,95	98,26	0,8				
4	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,82	№310 2017	0,18	25,2	0	35,16	23,4	95,64	1,4				
5	Кисель из сока плодового с сахаром	180	0,28	0	35,46	144,00	№359 2017	0,01	0,18	0	6,53	20,21	13,88	0,17				
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93				
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22				
ИТОГО обед:		820	18,01	18,18	110,82	687,10		0,45	35,17	39	95,04	116,66	320,16	4,58				
ИТОГО среда:		1370	45,4	43,47	193,07	1364,61		0,83	37,5	123,67	174,49	344,56	600,25	8,32				
№	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества							

п/п	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая	№ рецептуры	Витамины							
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ческая			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16		
4-й день четверг																
Завтрак																
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/30	30,69	23,22	58,80	567,00	№223 2017 .	0,13	0,99	136,5	55,77	410,73	451,83	1,35		
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,00	№377 2017 г.	0	2,82	0	2,4	14,2	4,4	0,36		
3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22		
4	Сыр(порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	№15 2015г.	0,008	0,17	64,2	8,4	211,2	120	0,24		
5	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47,00	№338 2017	0,03	10	0	9	16	11	2,2		
	ИТОГО завтрак:	582	39,76	32,69	93,46	830,76		0,188	13,98	200,7	82,17	656,73	604,63	4,37		
Обед																
1	Овощи натуральные соленые или	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№70 2017	0,006	1,47	0,15	4,2	5,1	9	0,15		
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№ 88 2017 г.	0,06	15,78	0	22,13	49,25	49	0,83		
3	Птица отварная с соусом смет№330	100/50	21,63	18,75	3,68	266,25	№ 288 2017 г.	0,075	4,43	49,13	8,03	68,25	128,63	1,5		
4	Каша рассыпчатая пшениная(гарнир)	180	7,92	6,84	45,46	275,40	№302 2017	0,024	5,45	0	28,94	56,86	58,49	1,63		
5	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388 2017	3,33	100	0	3,44	21,34	3,44	0,63		
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93		
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22		
	ИТОГО обед:	860	35,47	31,38	102,85	838,93		3,545	127,13	49,28	73,61	212,3	297,76	5,89		
Полдник																
1																
2																
	ИТОГО четверг:	1442	75,23	64,07	196,31	1669,69		3,733	141,11	249,98	249,98	869,03	902,39	10,26		
4																
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
1	2	3	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ческая			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
			4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16		
ПЯТНИЦА 5-й день																
Завтрак																
1	Рыба ,тушенная в томате томате с	100/50	14,6	7,4	5,70	157,50	№229 2017г.	0,075	5,6	8,73	72,8	58,58	243,3	1,28		
2	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,48	164,70	№312 2017г.	0,17	21,79	0	33,3	44,4	103,92	1,2		
3	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28		
4	Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017г.	0	0	40	0	2,4	3	0,02		
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
	ИТОГО завтрак:	595	21,58	20,83	64,63	541,72		0,285	27,42	48,73	120,7	125,68	387,82	3,22		
Обед																
1	Овощи натуральные соленые или	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№70 2017	0,06	1,47	0,15	4,2	5,1	9	0,15		
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,69	109,00	№112 2017 г.	0,09	6,08	0	23,8	29,5	57,73	1		
3	Печень по- строгановски	100/50	19,85	16,85	5,30	277,50	№255 2017 г.	0,3	12,69	8673	26,19	49,85	358,96	7,5		
4	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,56	11,4	47,57	334,19	№171 2017 г.	0,25	0	47,74	167,72	31,5	251,06	5,65		
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017 г.	0,016	0,73	0	17,46	32,48	23,44	0,7		

6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
ИТОГО обед:		865	37,11	31,68	125,61	972,82		0,766	20,97	8720,89	246,24	159,93	749,39	16,15
Полдник														
1														0,19
2														1,13
ИТОГО пятница:		1460	58,69	52,51	190,24	1514,54		1,051	48,39	8769,62	0	285,61	1137,21	20,69

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 1 неделю

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь	236,4	217,9	755,8	5 988,3	6,05	250,10	9 606,03	569,90	2 053,66	3 265,21	53,36
Среднее	53,4	51,0	226,7	1 603,7	1,21	50,02	1 723,86	113,98	410,73	653,04	10,67

5

Составлено на основании Сборника технических нормативов "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Авторы: Могильный М.П., Зайцева Т.А.,

Составила технолог

Ярцева Л.И.