

Согласовано

Директор
МБОУ СОШ №10

Л.М.Жигалова

Разработано и утверждено

Индивидуальный предприниматель
ИП Л.М. Чижикова



Л.М. Чижикова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ СОШ № 10

на 2024- 2025 учебный год

Сезон: весна - лето

Возраст: с 12 лет и старше

Меню составлено и соответствует рецептурам блюд из сборника:

* *"Сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях"*

М.П. Мозильный- Москва «Дели Притт» 2011 г

Новосибирский НИИ Роспотребнадзора 2020г

Меню горячее питание с 12-18 лет

№ ре-пта	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углево ды	
1	2	3	4	5	6	7
Понедельник 1 неделя						
Завтрак						
пр	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	1,45	0,02	3,80	21,33
пр	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	1,35	2,13	66,00
пр	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
174-2011	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	5,30	11,85	10,70	224,00
пр	ИЗДЕЛИЕ КОНДИТЕРСКОЕ	15	1,30	0,50	1,45	45,14
54-21гн-2020	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,60	3,60	12,60	80,40
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,41	0,37	14,62	72,33
	Итого	630	19,29	18,87	79,73	670,85
Обед						
пр	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	0,80	2,00	4,10	37,60
96-2011	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,02	5,09	11,98	129,75
54-1г-2020	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	5,40	4,90	14,80	196,80
279-2011	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ и соусом (80/20)	100	6,96	10,01	11,61	283,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
376-2011	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого	930	22,65	23,03	91,82	860,53
	Итого		41,94	41,90	171,55	1531,38
Вторник 1 неделя						
Завтрак						
пр	ГОРОХ ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	40	0,40	1,00	2,05	18,80
54-4г 2020	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	180	6,30	9,30	25,60	233,70
271-2011	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	5,61	11,60	5,84	124,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,41	0,37	14,62	72,33
376-2011	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого	600,00	18,67	22,65	79,24	592,88
Обед						
54-13з-2020	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	0,70	0,10	2,30	12,80
88-2011	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4,77	6,95	3,90	129,75
54-22м 2020	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	200	9,90	10,70	31,40	486,40
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
54-1хн 2020	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,50	0,00	19,80	81,00

	Итого	850	23,14	18,78	100,23	896,53
	Итого		41,81	41,43	179,47	1489,41
Среда 1 неделя						
	Завтрак					
пр	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	0,10	7,20	0,10	66,10
173-2011	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	200	8,30	10,20	37,60	274,90
ПР	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ	95	2,60	2,37	11,00	86,00
ПР	МАНДАРИНЫ	100	0,52	0,52	12,74	61,10
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,41	0,37	14,62	72,33
54-23,гн	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,80	2,90	11,30	86,00
	Итого	695	21,48	23,94	111,99	763,68
	Обед					
54-13з-2020	Маринад овощной с томатом	100	1,50	14,10	7,30	59,60
103-2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗД	250	4,69	6,84	17,46	118,25
54-6г-2020	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	5,76	43,80	244,20
54-25 м 2020	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ(50/50)	100	14,10	5,70	4,40	126,40
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
54-13гн 2020	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,60	0,20	15,20	65,30
	Итого	930,00	32,60	33,63	130,99	800,33
	Итого за день		54,08	57,57	242,98	1564,01
Четверг 1 неделя						
	Завтрак					
54-3з-2020	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	60	0,70	0,10	2,30	12,80
279-2011	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ с РИСОМ	100	6,96	10,01	11,61	283,00
54-1г 2020	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,48	5,88	39,36	236,16
ПР	ИЗДЕЛИЕ КОНДИТЕРСКОЕ	10	1,20	2,30	29,30	99,01
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,41	0,37	14,62	72,33
376-2011	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого	630	21,70	19,04	99,02	847,35
	Обед					
54-27з-2020	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ	100	0,80	2,00	4,10	37,60
82-2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,03	7,92	6,44	117,00
229-2011	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (65/35)	100	9,63	7,43	13,70	158,10
310-2011	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	2,86	4,32	23,01	242,35
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
376-2011	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого	930,00	22,79	22,70	96,58	768,43
	Итого за день		44,49	41,74	195,60	1615,78
Пятница 1 неделя						
	Завтрак					
2з	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,40	3,94	3,62	27,70

54-11м-2020	ПЛОВ	220	15,30	19,70	38,60	398,30
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,67	0,53	12,33	45,98
3гн-2011	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого	560,00	22,32	24,55	85,68	616,03
	Обед					
54-13з 2020	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	0,80	2,70	4,60	45,60
102-2011	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	5,49	5,27	7,34	145,75
54-11г-2020	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	180	3,20	6,24	29,80	269,40
294-2011	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	100	9,63	7,43	13,70	158,10
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
54-13хн 2020	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,10	0,10	5,70	66,90
	Итого	930,00	26,49	22,77	103,97	872,33
	Итого за день		48,81	47,32	189,65	1488,36
Понедельник 2 неделя						
	Завтрак					
ПР	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ	95	2,13	3,12	4,38	68,88
ПР	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	1,45	0,02	3,80	21,33
ПР	ИЗДЕЛИЕ КОНДИТЕРСКОЕ(конфета)	10	0,15	10,20	0,15	99,15
173-2011	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕН	200	8,60	5,30	15,30	172,90
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,41	0,37	14,62	72,33
ПР	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
54-4г-2020	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,80	2,90	11,30	86,00
	Итого	705	22,69	22,69	83,98	682,24
	Обед					
54-2з-2020	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	0,80	5,30	5,90	74,70
88-2011	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,77	4,95	17,90	129,75
54-4м 2020	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100	6,96	10,01	11,61	283,00
54-4г 2020	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	180	8,3	6,3	18,1	233,7
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
376-2011	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого	930,00	25,30	27,59	102,84	934,53
	Итого за день		47,99	50,28	186,82	1616,77
Вторник 2 неделя						
	Завтрак					
54-3з-20	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	1,17	0,10	3,50	22,10
54-1г 2020	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	3,70	4,80	20,50	203,50
294-2011	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ с РИСОМ	100	8,72	12,38	11,14	163,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,41	0,37	14,62	72,33
376-2011	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,5	26,8

	Итого	590	19,95	18,03	80,89	604,98
	Обед					
54-27з 2020	МОРКОВЫЙ ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ	100	1,00	6,10	5,80	81,50
103-2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗД	250	2,69	5,84	7,46	118,25
54-11г 2020	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,20	5,20	19,80	239,40
229-2011	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ50/50	100	12,90	9,40	13,73	158,10
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
376-2011	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого	930	27,26	27,57	96,12	810,63
	Итого за день		47,21	45,60	177,01	1415,61
Среда 2 неделя						
	Завтрак					
ПР	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	1,45	0,02	1,80	21,33
223-2011	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 170/30	200	8,10	8,70	20,50	285,80
ПР	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,41	0,37	14,62	72,33
376-2011	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого	600	16,31	9,87	77,85	567,91
	Обед					
54-13з-2020	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	0,80	2,70	4,60	45,60
96-2011	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,02	5,09	8,98	129,25
54-22м 2020	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	200	7,90	9,70	6,40	186,40
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
54-13хн 2020	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,50	0,00	19,80	81,00
	Итого	850,00	18,49	18,52	82,61	628,83
	Итого за день		34,80	28,39	160,46	1196,74
Четверг 2 неделя						
	Завтрак					
пр	ГОРОХ ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	40	0,40	3,94	20,62	27,70
54-11г 2020	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,20	5,20	19,80	139,40
54-21м-2020	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	120	8,90	8,23	26,10	182,20
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,41	0,37	14,62	72,33
376-2011	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого	620,00	18,86	18,12	112,27	565,68
	Обед					
54-3з-2020	Маринад овощной с томатом	100	0,80	0,00	5,90	24,70
82-2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,03	4,92	9,44	117,00
54-11м 2020	ПЛОВ	210	15,30	14,70	38,60	348,30

ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
54-2хн 2020	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,35	0,08	29,85	122,20
	Итого	860,00	25,75	20,73	126,62	798,78
	Итого за день		44,61	38,85	238,89	1364,46
Пятница 2 неделя						
	Завтрак					
пр	БОВОБЫЕ (КУКУРУЗА САХАРНАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	60	1,00	6,10	5,80	81,50
54-6г 2020	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	180	3,70	4,80	16,50	203,50
25м-54	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	100	13,70	13,10	19,40	221,30
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,41	0,37	14,62	72,33
376-2011	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого	620	24,76	24,75	87,45	722,68
	Обед					
пр	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,33	4,50	4,60	76,00
102-2011	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	5,42	5,27	6,34	145,75
54-11м 2020	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	15,30	14,70	44,60	348,30
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
376-2011	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	5,40	26,80
	Итого	900,00	29,52	25,50	103,77	783,43
	Итого за день		54,28	50,25	191,22	1506,11