Согласовано:
Директор МБОУ СШ №1
_____ Коптева О.А.
"28" августа 2025 г.

Утверждено:
ИП Резаева Ольга Львовна
_____ Резаева О.Л.
"28" августа 2025 г.

Меню
для организованного горячего питания детей, учащихся в 5-11 классах МБОУ СШ №1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1(понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом)	265	11,26	11,92	62,67	393,68	173
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,52	17,36	86,28	878
	Чай с лимоном	230	0,16	0,00	15,75	62,38	377
	Печенье	15	1,08	1,02	11,28	57,67	451
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**15,10**	**13,46**	**107,06**	**600,01**	
ОБЕД	Суп с крупой (рисовой, перловой, манной)	300	13,23	9,84	19,17	218,67	115
	Жаркое по-домашнему	230	23,78	15,09	22,49	321,19	259
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	230	0,07	0,07	44,41	175,1	358
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	0,58	16,89	81,2	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		**800**	**39,08**	**25,58**	**102,96**	**796,16**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1350**	**54,18**	**39,04**	**210,02**	**1396,17**	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Гуляш	100	15,67	10,25	2,20	163,96	260
	Макаронные изделия отварные	180	7,00	5,15	42,64	244,66	309
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,52	17,36	86,28	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**25,45**	**15,92**	**75,20**	**551,3**	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	12,12	7,85	19,62	199,4	102
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	0,58	16,89	81,2	879
	Каша рассыпчатая	180	9,99	13,14	44,53	336,08	302
	Тефтели 2-й вариант	100	8,49	10,13	10,02	166,06	279
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	230	0,51	0,18	32,43	128,52	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		**800**	**33,11**	**31,88**	**123,49**	**911,26**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1350**	**58,56**	**47,80**	**198,69**	**1462,56**	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Котлеты (биточки) рыбные	60	6,17	4,04	5,53	81,63	492
	Соус сметанный	30	0,44	0,77	1,85	16,44	330
	Пюре картофельное	190	4,16	5,64	27,93	179,82	312
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,52	17,36	86,28	878
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**13,55**	**10,97**	**65,67**	**420,57**	

ОБЕД	Щи из свежей капусты	250	9,40	7,65	7,15	136,02	87
	Каша рассыпчатая	180	9,99	13,14	44,53	336,08	302
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с соусом)	100	10,87	15,92	12,51	235,32	295
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	230	0,51	0,18	32,43	128,52	342
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	0,58	16,89	81,2	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		**800**	**32,77**	**37,47**	**113,51**	**917,14**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1350**	**46,32**	**48,44**	**179,18**	**1337,71**	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	165	23,78	17,80	46,33	437,84	223
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,52	17,36	86,28	878
	Плоды или ягоды свежие	115	0,46	0,46	11,27	54,05	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**27,02**	**18,78**	**87,96**	**634,57**	
ОБЕД	Борщ	250	9,00	7,60	9,57	142,88	81
	Сметана 20%	5	0,12	1,00	0,17	10,3	1
	Рагу из птицы	235	20,52	26,34	21,43	405,28	289
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	0,58	16,89	81,2	879
	Кукуруза консервированная	60	6,00	3,64	39,22	203,8	133
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	230	2,30	0,23	6,67	41,4	389
ИТОГО ЗА ОБЕД		**820**	**39,94**	**39,39**	**93,95**	**884,86**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1350**	**66,96**	**58,17**	**181,91**	**1519,43**	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	265	7,47	12,19	52,81	348,05	175
	Булочка "К чаю" (масса 55 г)	55	17,91	2,34	28,83	166,53	442
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**25,56**	**14,53**	**94,64**	**570,98**	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	250	11,40	8,30	9,02	184,42	111
	Плов	250	30,85	17,35	43,55	453,88	265
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,24	0,03	0,51	3,9	70
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	0,58	16,89	81,2	879
	Компот из плодов или ягод сушеных	230	0,25	0,25	29,26	117,44	348
ИТОГО ЗА ОБЕД		**830**	**44,74**	**26,51**	**99,23**	**840,84**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1350**	**70,30**	**41,04**	**193,87**	**1411,82**	
День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом)	265	11,26	11,92	62,67	393,68	173
	Чай с лимоном	230	0,16	0,00	15,75	62,38	377
	Печенье	15	1,08	1,02	11,28	57,67	451
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	50	3,01	7,99	18,67	158,88	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**560**	**15,51**	**20,93**	**108,37**	**672,61**	
ОБЕД	Суп с бобовыми	250	15,25	8,22	18,72	213,15	119
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	12,11	9,90	12,82	185,96	268

	Каша рассыпчатая	180	9,99	13,14	44,53	336,08	302
	Компот из плодов или ягод сушеных	230	0,25	0,25	29,26	117,44	348
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	0,58	16,89	81,2	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		**800**	**39,60**	**32,09**	**122,22**	**933,83**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1360**	**55,11**	**53,02**	**230,59**	**1606,44**	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с соусом)	100	10,87	15,92	12,51	235,32	295
	Каша рассыпчатая	180	9,99	13,14	44,53	336,08	302
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,52	17,36	86,28	878
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**23,64**	**29,58**	**87,40**	**714,08**	
ОБЕД	Уха	250	9,15	5,17	20,15	164,17	97
	Гуляш	100	15,67	10,25	2,20	163,96	260
	Картофель отварной	170	3,48	4,33	27,81	164,58	310
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	0,58	16,89	81,2	879
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	230	0,18	0,18	32,06	126,22	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		**790**	**30,48**	**20,51**	**99,11**	**700,13**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1340**	**54,12**	**50,09**	**186,51**	**1414,21**	
День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Оладьи со сгущеным молоком	155	46,50	26,70	66,20	688,3	265
	Плоды или ягоды свежие	165	0,65	0,78	24,80	99,8	338
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**47,30**	**27,00**	**81,85**	**660,55**	
ОБЕД	Суп из овощей	255	10,63	7,83	15,22	173,6	99
	Рагу из птицы	235	20,52	26,34	21,43	405,28	289
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	0,58	16,89	81,2	879
	Кукуруза консервированная	40	6,00	3,64	39,22	203,8	133
	Компот из плодов или ягод сушеных	230	0,25	0,25	29,26	117,44	348
ИТОГО ЗА ОБЕД		**800**	**39,40**	**38,64**	**122,02**	**981,32**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1360**	**81,91**	**57,05**	**203,87**	**1641,87**	
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	240	17,69	17,50	48,29	420,72	204
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,52	17,36	86,28	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**25,55**	**22,62**	**78,93**	**626,2**	
ОБЕД	Щи из свежей капусты	250	9,40	7,65	7,15	136,02	87
	Плов	240	34,50	16,70	48,60	523,7	265
	Зеленый горошек консерв.	60	0,32	0,04	0,65	5,2	133
	Кисель из плодов или ягод свежих (слива или вишня или алыча)	230	0,00	0,00	31,05	119,58	350
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	0,58	16,89	81,2	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		**820**	**25,86**	**22,09**	**114,48**	**865,7**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1350**	**51,41**	**44,71**	**193,41**	**1491,9**	
День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом)	265	11,26	11,92	62,67	393,68	173

	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36,4	15
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,52	17,36	86,28	878
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**16,42**	**18,47**	**93,12**	**601,06**	
ОБЕД	Борщ	250	9,00	7,60	9,57	142,88	81
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	0,58	16,89	81,2	879
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	12,11	9,90	12,82	185,96	268
	Пюре картофельное	190	4,16	5,64	27,93	179,82	312
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	230	0,18	0,18	32,06	126,22	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		**810**	**27,45**	**23,9**	**99,27**	**716,08**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1360**	**43,87**	**42,37**	**192,39**	**1317,14**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**13520**	**582,74**	**481,7**	**1970,44**	**14599,3**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**1352**	**58,274**	**48,17**	**197,044**	**1459,93**	