Согласовал:

И. о. директора МОУ "СОШ № 7"

Е.С. Андреева

с 01 сентября 2025 года



Примерное рекомендованное меню, для организованного питания учащихся в школах.

Рацион: Ц	⊔кола 5-11 класс	Неделя:	1	MM	первый		
Прием	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	ищевые веще	Энерге- тическая	Nº	
пищи	Паименование олюда	рес олода	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептурь
	Суп из овощей с мясом	265	6	11	28	179	99
Обед	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Зразы Школьные	100	10,0	11	18	209.0	101
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,4	168,4	309
	Свекла отварная	30	0.45	0,06	5,19	29,2	315
	Сок фруктовый(по яблочному)	200	1,00	0,00	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
1 (815	27,45	28.66	122,93	808,85	100
<u>Ітого за С</u>	Воед Вкола 5-11 класс	Неделя:		20,00		второй	<u> </u>
ацион. ц	DROJIA 0-11 KIIACC	Теделл.				·	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	ищевые веще Жиры	ства Углеводы	Энерге- тическая ценность	№ рецептурі
	Суп картофельный с клецками, курой и сметаной	275	7,0	9	33,0	200,0	108
		100	12	9.0	16,1	298,3	324
	Биточки рыбные	150	3,7	6	20,0	114	312
	Пюре картофельное	130					
Обед	Овощи натуральные солёные или свежие (расчёт	30	0,4	0,06	0,85	5,0	70
	по огурцу солёному)	200	0,70	0.09	30,0	122.2	348
	Компот из изюма Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,09	14,8	70,5	108
						52,2	109
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02		109
1того за С		815	28,03	24,8	124,77	862,2	<u> </u>
^р ацион: Ц	<u> </u>	Неделя:	1		день:	третий	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пі Белки	Пищевые вещества Жиры Углеводы		Энерге-	№ рецептуры
		205				ценность	00
	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	265	6,3	8,1	21	143,6	88
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Биточки из мяса птицы	100	16,0	12,9	19,5	251	54-23м
Обед	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	219,3	304
Обед	Маринад овощной с томатом	30	0,6	2,73	3,0	37,68	463
	Напиток с витаминами "Витошка".	200	0	0	29,0	80,0	507
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за (815	31,1	31,2	134,3	870,0	
	Школа 5-11 класс	Неделя:	1		День:	четвёртый	
Прием	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энерге-	Nº	
пищи			Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептур
	Суп картофельный с бобовыми и мясом	265	6,4	8,0	28,5	144,3	102
	Гренки для супа	20	2	2,52	15	75	170
Обед	Запеканка картофельная с мясом	230	17	21	42	421	226
	Икра свекольная	50	1	0,3	7	56	75
	Компот из смеси плодово-ягодной с/з	200	0,1	0,1	10,9	65	492
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за	Обед	825	30,76	32,52	128,22	884	
	Школа 5-11 класс	Неделя:	1			пятый	•
				ищевые веще	CTDO	Энерге-	T
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	жиры	Углеводы	тическая ценность	№ рецептур
	Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	265	5	7	11,5	125	82
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Гуляш из мяса свинины	100	13	15,6	27	262	260
			9	7,09	37	244	302
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	150					
2004	Морковь отварная	30	0	0,78	2	15	315
	Напиток лимонный	200	0	0	25	94	303
					1/1/0	70,5	1 108
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8		
Итого за	Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный	30 30 800	2,28 1,98 31,5	0,24 0,36 32,57	10,02	52,2 878,45	109

прием	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	ищевые веще	Энерге-	Nº	
Прием пищи			Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептурь
	Суп-лапша домашняя с курой	270	8,4	12,3	29,6	228,3	156
Обед	Жаркое по домашнему из свинины	230	12	14,7	39	370	259
	Смесь овощная отварная (расчет по фасоли)	50	3,37	3,74	6,22	72	132
	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,28	21	88	388
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за с	<u> </u>	810	29,03	31,62	120,64	881	100
	Школа 5-11 класс			31,02			
ацион. ц	DROJIA 5-11 KIIACC	Неделя:			день.	первый	
Прием			П	ищевые веще	ства	Энерге-	Nº
•	Наименование блюда	Вес блюда				тическая	
пищи			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
		- 					000
	Солянка домашняя с курой	250	6	8,3	88	205	288
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Фрикадельки в соусе	150	12,2	13,8	31,2	256,8	280
05	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7,09	37	244	302
Обед	Свекла отварная	30	0	0,6	5	29	315
	Напиток с витаминами "Витошка".	200	0	0	20,5	80	507
						70,5	108
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8		
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<u>Ітого за С</u>		850	31,7	31,89	126,84	953,25	
Рацион: Ц	Школа 5-11 класс	Неделя:	2		День:	второй	
				ALLIADLIA BALLIA	CTDO	Энерге-	
Прием		D 6	Пищевые веще		СТВА		Nº
пищи	Наименование блюда	Вес блюда	F	316	\/======	тическая	рецептуры
•			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
	Уха с крупой	250	7,4	5	10	91	121
	Котлета мясная рубленая	100	10	11	26	213	268
		100	2,5	4	13,3	76	312
	Пюре картофельное						
Обед	Капуста тушеная свежая	80	2	3	10	62	380
	Напиток лимонный	200	0	0	25	94	303
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	_14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
1того за (790	26,16	23,6	109,12	658,7	
	Икола 5-11 класс	Неделя:				третий	·
ацион. В	Thomas-11 kildes	Подели.			допь.	'	1
Прием			Пі	ищевые веще	ства	Энерге-	Nº
•	Наименование блюда	Вес блюда				тическая	1
пищи			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
				14.05	10 ==	100.75	- 00
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,5	11,25	18,75	138,75	88
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Плов	250	18	20,5	54		
Обед	Икра свекольная					523	265
ООЕД		30	0,7	0,03	6,86	55,6	265 75
	Компот из изюма	200		0,03 0,09	6,86 30	55,6	
	Компот из изюма Хлеб пшеничный обогашенный	200	0,70	0,09	30	55,6 122,2	75 348
	Хлеб пшеничный обогащенный	200 30	0,70 2,28	0,09 0,24	30 14,8	55,6 122,2 70,5	75 348 108
	Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный	200 30 30	0,70 2,28 1,98	0,09 0,24 0,36	30 14,8 10,02	55,6 122,2 70,5 52,2	75 348
	Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный Обед	200 30 30 30 800	0,70 2,28 1,98 31,4	0,09 0,24	30 14,8 10,02 134,75	55,6 122,2 70,5 52,2 978	75 348 108
	Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный	200 30 30	0,70 2,28 1,98 31,4	0,09 0,24 0,36	30 14,8 10,02 134,75	55,6 122,2 70,5 52,2	75 348 108
Рацион: L	Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный Обед	200 30 30 30 800	0,70 2,28 1,98 31,4 2	0,09 0,24 0,36 33,97	30 14,8 10,02 134,75 День:	55,6 122,2 70,5 52,2 978	75 348 108 109
Прием	Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный Обед Школа 5-11 класс	200 30 30 800 Неделя:	0,70 2,28 1,98 31,4 2	0,09 0,24 0,36	30 14,8 10,02 134,75 День:	55,6 122,2 70,5 52,2 978 четвёртый Энерге-	75 348 108 109 Ng
Рацион: L	Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный Обед	200 30 30 30 800	0,70 2,28 1,98 31,4 2	0,09 0,24 0,36 33,97	30 14,8 10,02 134,75 День:	55,6 122,2 70,5 52,2 978 четвёртый Энерге- тическая	75 348 108 109
Рацион: L Прием	Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный Обед Школа 5-11 класс	200 30 30 800 Неделя:	0,70 2,28 1,98 31,4 2	0,09 0,24 0,36 33,97	30 14,8 10,02 134,75 День:	55,6 122,2 70,5 52,2 978 четвёртый Энерге- тическая ценность	75 348 108 109 Nº
Рацион: L Прием	Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный Обед Школа 5-11 класс	200 30 30 800 Неделя:	0,70 2,28 1,98 31,4 2	0,09 0,24 0,36 33,97	30 14,8 10,02 134,75 День:	55,6 122,2 70,5 52,2 978 четвёртый Энерге- тическая	75 348 108 109
Рацион: L Прием	Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный Обед Школа 5-11 класс Наименование блюда Борщ из свежей капусты с картофелем	200 30 30 800 Неделя: Вес блюда	0,70 2,28 1,98 31,4 2 Побелки	0,09 0,24 0,36 33,97 ищевые веще Жиры 3,9	30 14,8 10,02 134,75 День: ства Углеводы	55,6 122,2 70,5 52,2 978 четвёртый Энерге- тическая ценность	75 348 108 109 Nº peцептург
Рацион: L Прием	Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный Обед Школа 5-11 класс Наименование блюда Борщ из свежей капусты с картофелем Сметана к супу	200 30 30 800 Неделя: Вес блюда 250	0,70 2,28 1,98 31,4 2 Побелки 2 0,24	0,09 0,24 0,36 33,97 ищевые веще Жиры 3,9 1,5	30 14,8 10,02 134,75 День: ства Углеводы 11 0,32	55,6 122,2 70,5 52,2 978 четвёртый Энерге- тическая ценность 115	75 348 108 109 Nº peцептуря 82 433
Рацион: L Прием	Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный Обед Школа 5-11 класс Наименование блюда Борщ из свежей капусты с картофелем Сметана к супу Тефтели "Ежики" в соусе	200 30 30 800 Неделя: Вес блюда 250 10	0,70 2,28 1,98 31,4 2 Белки 2 0,24 9,3	0,09 0,24 0,36 33,97 ищевые веще Жиры 3,9 1,5	30 14,8 10,02 134,75 День: СТВА Углеводы 11 0,32 22,5	55,6 122,2 70,5 52,2 978 четвёртый Энерге- тическая ценность 115 15,75 236,8	75 348 108 109 Ng peцептури 82 433 390
Рацион: L Прием	Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный Обед Школа 5-11 класс Наименование блюда Борщ из свежей капусты с картофелем Сметана к супу Тефтели "Ежики" в соусе Макаронные изделия отварные	200 30 30 800 Неделя: Вес блюда 250 10 150	0,70 2,28 1,98 31,4 2 Белки 2 0,24 9,3 5,5	0,09 0,24 0,36 33,97 ищевые веще Жиры 3,9 1,5 13,9 4,5	30 14,8 10,02 134,75 День: Ства Углеводы 11 0,32 22,5 26,4	55,6 122,2 70,5 52,2 978 четвёртый Энерге- тическая ценность 115 15,75 236,8 168,4	75 348 108 109 Nº рецептури 82 433 390 309
Рацион: L Прием пищи	Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный Обед Школа 5-11 класс Наименование блюда Борщ из свежей капусты с картофелем Сметана к супу Тефтели "Ежики" в соусе Макаронные изделия отварные Маринад овощной с томатом	200 30 30 800 Неделя: Вес блюда 250 10 150 150 30	0,70 2,28 1,98 31,4 2 Белки 2 0,24 9,3 5,5 0,6	0,09 0,24 0,36 33,97 ищевые веще Жиры 3,9 1,5 13,9 4,5 2,73	30 14,8 10,02 134,75 День: СТВА Углеводы 11 0,32 22,5 26,4 2,69	55,6 122,2 70,5 52,2 978 четвёртый Энерге- тическая ценность 115 15,75 236,8 168,4 37,68	75 348 108 109 Ng peцептуря 82 433 390 309 463
Рацион: L Прием пищи	Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный Обед Школа 5-11 класс Наименование блюда Борщ из свежей капусты с картофелем Сметана к супу Тефтели "Ежики" в соусе Макаронные изделия отварные Маринад овощной с томатом Сок фруктовый(по яблочному)	200 30 30 800 Неделя: Вес блюда 250 10 150 150 30 200	0,70 2,28 1,98 31,4 2 Белки 2 0,24 9,3 5,5 0,6	0,09 0,24 0,36 33,97 ищевые веще Жиры 3,9 1,5 13,9 4,5 2,73 0,0	30 14,8 10,02 134,75 День: СТВА Углеводы 11 0,32 22,5 26,4 2,69 20,2	55,6 122,2 70,5 52,2 978 четвёртый Энерге- тическая ценность 115 15,75 236,8 168,4 37,68 84,8	75 348 108 109 Ng peцептури 82 433 390 309 463 389
Рацион: L Прием пищи	Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный Обед Школа 5-11 класс Наименование блюда Борщ из свежей капусты с картофелем Сметана к супу Тефтели "Ежики" в соусе Макаронные изделия отварные Маринад овощной с томатом	200 30 30 800 Неделя: Вес блюда 250 10 150 150 30	0,70 2,28 1,98 31,4 2 Белки 2 0,24 9,3 5,5 0,6	0,09 0,24 0,36 33,97 ищевые веще Жиры 3,9 1,5 13,9 4,5 2,73	30 14,8 10,02 134,75 День: СТВА Углеводы 11 0,32 22,5 26,4 2,69	55,6 122,2 70,5 52,2 978 четвёртый Энерге- тическая ценность 115 15,75 236,8 168,4 37,68	75 348 108 109 Nº peцептури 82 433 390 309 463
Рацион: L Прием пищи	Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный Обед Школа 5-11 класс Наименование блюда Борщ из свежей капусты с картофелем Сметана к супу Тефтели "Ежики" в соусе Макаронные изделия отварные Маринад овощной с томатом Сок фруктовый(по яблочному)	200 30 30 800 Неделя: Вес блюда 250 10 150 150 30 200	0,70 2,28 1,98 31,4 2 Белки 2 0,24 9,3 5,5 0,6 1,0 2,28	0,09 0,24 0,36 33,97 ищевые веще Жиры 3,9 1,5 13,9 4,5 2,73 0,0	30 14,8 10,02 134,75 День: СТВА Углеводы 11 0,32 22,5 26,4 2,69 20,2	55,6 122,2 70,5 52,2 978 четвёртый Энерге- тическая ценность 115 15,75 236,8 168,4 37,68 84,8	75 348 108 109 Nº peцептури 82 433 390 309 463 389
Рацион: L Прием пищи Обед	Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный Обед Школа 5-11 класс Наименование блюда Борщ из свежей капусты с картофелем Сметана к супу Тефтели "Ежики" в соусе Макаронные изделия отварные Маринад овощной с томатом Сок фруктовый(по яблочному) Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный	200 30 30 800 Неделя: Вес блюда 250 10 150 150 30 200 30 30	0,70 2,28 1,98 31,4 2 Белки 2 0,24 9,3 5,5 0,6 1,0 2,28 1,98	0,09 0,24 0,36 33,97 ищевые веще Жиры 3,9 1,5 13,9 4,5 2,73 0,0 0,24 0,36	30 14,8 10,02 134,75 День: СТВА Углеводы 11 0,32 22,5 26,4 2,69 20,2 14,8 10,02	55,6 122,2 70,5 52,2 978 четвёртый Энерге- тическая ценность 115 15,75 236,8 168,4 37,68 84,8 70,5 52,2	75 348 108 109 Ng peцептури 82 433 390 309 463 389 108
Рацион: L Прием пищи Обед	Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный Обед Школа 5-11 класс Наименование блюда Борщ из свежей капусты с картофелем Сметана к супу Тефтели "Ежики" в соусе Макаронные изделия отварные Маринад овощной с томатом Сок фруктовый(по яблочному) Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный	200 30 30 800 Неделя: Вес блюда 250 10 150 150 30 200 30 30 850	0,70 2,28 1,98 31,4 2 Белки 2 0,24 9,3 5,5 0,6 1,0 2,28 1,98 22,9	0,09 0,24 0,36 33,97 ищевые веще Жиры 3,9 1,5 13,9 4,5 2,73 0,0	30 14,8 10,02 134,75 День: СТВА Углеводы 11 0,32 22,5 26,4 2,69 20,2 14,8 10,02 107,93	55,6 122,2 70,5 52,2 978 четвёртый Энерге- тическая ценность 115 15,75 236,8 168,4 37,68 84,8 70,5 52,2 781,13	75 348 108 109 Ng peцептури 82 433 390 309 463 389 108
Рацион: L Прием пищи Обед	Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный Обед Школа 5-11 класс Наименование блюда Борщ из свежей капусты с картофелем Сметана к супу Тефтели "Ежики" в соусе Макаронные изделия отварные Маринад овощной с томатом Сок фруктовый(по яблочному) Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный	200 30 30 800 Неделя: Вес блюда 250 10 150 150 30 200 30 30	0,70 2,28 1,98 31,4 2 Белки 2 0,24 9,3 5,5 0,6 1,0 2,28 1,98 22,9	0,09 0,24 0,36 33,97 ищевые веще Жиры 3,9 1,5 13,9 4,5 2,73 0,0 0,24 0,36 27,13	30 14,8 10,02 134,75 День: СТВа Углеводы 11 0,32 22,5 26,4 2,69 20,2 14,8 10,02 107,93 День:	55,6 122,2 70,5 52,2 978 четвёртый Энерге- тическая ценность 115 15,75 236,8 168,4 37,68 84,8 70,5 52,2 781,13	75 348 108 109 Ng peцептури 82 433 390 309 463 389 108
Рацион: L Прием пищи Обед Итого за О	Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный Обед Школа 5-11 класс Наименование блюда Борщ из свежей капусты с картофелем Сметана к супу Тефтели "Ежики" в соусе Макаронные изделия отварные Маринад овощной с томатом Сок фруктовый(по яблочному) Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный	200 30 30 800 Неделя: Вес блюда 250 10 150 150 30 200 30 30 850 Неделя:	0,70 2,28 1,98 31,4 2 Белки 2 0,24 9,3 5,5 0,6 1,0 2,28 1,98 22,9	0,09 0,24 0,36 33,97 ищевые веще Жиры 3,9 1,5 13,9 4,5 2,73 0,0 0,24 0,36	30 14,8 10,02 134,75 День: СТВа Углеводы 11 0,32 22,5 26,4 2,69 20,2 14,8 10,02 107,93 День:	55,6 122,2 70,5 52,2 978 четвёртый Энерге- тическая ценность 115 15,75 236,8 168,4 37,68 84,8 70,5 52,2 781,13	75 348 108 109 Ng peцептург 82 433 390 309 463 389 108 109
Рацион: L Прием пищи Обед Итого за О Рацион: L	Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный Обед Школа 5-11 класс Наименование блюда Борщ из свежей капусты с картофелем Сметана к супу Тефтели "Ежики" в соусе Макаронные изделия отварные Маринад овощной с томатом Сок фруктовый(по яблочному) Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный	200 30 30 800 Неделя: Вес блюда 250 10 150 150 30 200 30 30 850	0,70 2,28 1,98 31,4 2 Белки 2 0,24 9,3 5,5 0,6 1,0 2,28 1,98 22,9	0,09 0,24 0,36 33,97 ищевые веще Жиры 3,9 1,5 13,9 4,5 2,73 0,0 0,24 0,36 27,13	30 14,8 10,02 134,75 День: СТВа Углеводы 11 0,32 22,5 26,4 2,69 20,2 14,8 10,02 107,93 День:	55,6 122,2 70,5 52,2 978 четвёртый Энерге- тическая ценность 115 15,75 236,8 168,4 37,68 84,8 70,5 52,2 781,13	75 348 108 109 Ng peцептург 82 433 390 309 463 389 108 109
Рацион: L Прием пищи Обед Итого за О	Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный Обед Школа 5-11 класс Наименование блюда Борщ из свежей капусты с картофелем Сметана к супу Тефтели "Ежики" в соусе Макаронные изделия отварные Маринад овощной с томатом Сок фруктовый(по яблочному) Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный Обед Школа 5-11 класс	200 30 30 800 Неделя: Вес блюда 250 10 150 150 30 200 30 30 850 Неделя:	0,70 2,28 1,98 31,4 2 Белки 2 0,24 9,3 5,5 0,6 1,0 2,28 1,98 22,9	0,09 0,24 0,36 33,97 ищевые веще Жиры 3,9 1,5 13,9 4,5 2,73 0,0 0,24 0,36 27,13	30 14,8 10,02 134,75 День: СТВа Углеводы 11 0,32 22,5 26,4 2,69 20,2 14,8 10,02 107,93 День:	55,6 122,2 70,5 52,2 978 четвёртый Энергетическая ценность 115 15,75 236,8 168,4 37,68 84,8 70,5 52,2 781,13 пятый Энергетическая	75 348 108 109 Ng peцептург 82 433 390 309 463 389 108 109
Рацион: L Прием пищи Обед Итого за О Рацион: L	Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный Обед Школа 5-11 класс Наименование блюда Борщ из свежей капусты с картофелем Сметана к супу Тефтели "Ежики" в соусе Макаронные изделия отварные Маринад овощной с томатом Сок фруктовый (по яблочному) Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный Обед Школа 5-11 класс Наименование блюда	200 30 30 800 Неделя: Вес блюда 250 10 150 30 200 30 30 850 Неделя:	0,70 2,28 1,98 31,4 2 Белки 2 0,24 9,3 5,5 0,6 1,0 2,28 1,98 22,9 2 П	0,09 0,24 0,36 33,97 ищевые веще Жиры 3,9 1,5 13,9 4,5 2,73 0,0 0,24 0,36 27,13 ищевые веще Жиры Жиры	30 14,8 10,02 134,75 День: СТВа Углеводы 11 0,32 22,5 26,4 2,69 20,2 14,8 10,02 107,93 День: СТВа Углеводы	55,6 122,2 70,5 52,2 978 четвёртый Энергетическая ценность 115 15,75 236,8 168,4 37,68 84,8 70,5 52,2 781,13 пятый Энергетическая ценность	75 348 108 109 Nº peцептур 82 433 390 309 463 389 108 109 № рецептур
Рацион: L Прием пищи Обед Итого за О Рацион: L	Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный Обед Школа 5-11 класс Наименование блюда Борщ из свежей капусты с картофелем Сметана к супу Тефтели "Ежики" в соусе Макаронные изделия отварные Маринад овощной с томатом Сок фруктовый(по яблочному) Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный Обед Школа 5-11 класс	200 30 30 800 Неделя: Вес блюда 250 10 150 30 200 30 30 850 Неделя: Вес блюда	0,70 2,28 1,98 31,4 2 Белки 2 0,24 9,3 5,5 0,6 1,0 2,28 1,98 22,9 2 П Белки 5	0,09 0,24 0,36 33,97 ищевые веще Жиры 3,9 1,5 13,9 4,5 2,73 0,0 0,24 0,36 27,13 ищевые веще Жиры жиры 6,3	30 14,8 10,02 134,75 День: СТВа Углеводы 11 0,32 22,5 26,4 2,69 20,2 14,8 10,02 107,93 День: СТВа Углеводы 22,5	55,6 122,2 70,5 52,2 978 четвёртый Энергетическая ценность 115 15,75 236,8 168,4 37,68 84,8 70,5 52,2 781,13 пятый Энергетическая ценность 167,5	75 348 108 109 № рецептур 82 433 390 309 463 389 108 109 № рецептур
Рацион: L Прием пищи Обед Отого за О Рацион: L	Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный Обед Школа 5-11 класс Наименование блюда Борщ из свежей капусты с картофелем Сметана к супу Тефтели "Ежики" в соусе Макаронные изделия отварные Маринад овощной с томатом Сок фруктовый (по яблочному) Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный Обед Школа 5-11 класс Наименование блюда	200 30 30 800 Неделя: Вес блюда 250 10 150 30 200 30 30 850 Неделя:	0,70 2,28 1,98 31,4 2 Белки 2 0,24 9,3 5,5 0,6 1,0 2,28 1,98 22,9 2 П	0,09 0,24 0,36 33,97 ищевые веще Жиры 3,9 1,5 13,9 4,5 2,73 0,0 0,24 0,36 27,13 ищевые веще Жиры Жиры	30 14,8 10,02 134,75 День: СТВа Углеводы 11 0,32 22,5 26,4 2,69 20,2 14,8 10,02 107,93 День: СТВа Углеводы	55,6 122,2 70,5 52,2 978 четвёртый Энергетическая ценность 115 15,75 236,8 168,4 37,68 84,8 70,5 52,2 781,13 пятый Энергетическая ценность	75 348 108 109 Nº peцептур 82 433 390 309 463 389 108 109 № рецептур
Рацион: L Прием пищи Обед Итого за О Рацион: L	Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный Обед Школа 5-11 класс Наименование блюда Борщ из свежей капусты с картофелем Сметана к супу Тефтели "Ежики" в соусе Макаронные изделия отварные Маринад овощной с томатом Сок фруктовый (по яблочному) Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный Обед Школа 5-11 класс Наименование блюда Суп картофельный с бобовыми Гренки для супа	200 30 30 800 Неделя: Вес блюда 250 10 150 30 200 30 30 850 Неделя: Вес блюда	0,70 2,28 1,98 31,4 2 Белки 2 0,24 9,3 5,5 0,6 1,0 2,28 1,98 22,9 2 П Белки 5 2	0,09 0,24 0,36 33,97 ищевые веще Жиры 3,9 1,5 13,9 4,5 2,73 0,0 0,24 0,36 27,13 ищевые веще Жиры жиры 6,3	30 14,8 10,02 134,75 День: СТВА УГЛЕВОДЫ 11 0,32 22,5 26,4 2,69 20,2 14,8 10,02 107,93 День: СТВА УГЛЕВОДЫ 22,5 15	55,6 122,2 70,5 52,2 978 четвёртый Энергетическая ценность 115 15,75 236,8 168,4 37,68 84,8 70,5 52,2 781,13 пятый Энергетическая ценность 167,5 75	75 348 108 109 N peцептур 82 433 390 309 463 389 108 109 N peцептур
Рацион: L Прием пищи Обед Рацион: L Прием пищи	Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный Обед Школа 5-11 класс Наименование блюда Борщ из свежей капусты с картофелем Сметана к супу Тефтели "Ежики" в соусе Макаронные изделия отварные Маринад овощной с томатом Сок фруктовый (по яблочному) Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный Обед Школа 5-11 класс Наименование блюда Суп картофельный с бобовыми Гренки для супа Котлета рыбная (расчет по Дружбе)	200 30 30 800 Неделя: Вес блюда 250 10 150 30 200 30 30 850 Неделя: Вес блюда	0,70 2,28 1,98 31,4 2 Белки 2 0,24 9,3 5,5 0,6 1,0 2,28 1,98 22,9 2 П Белки 5 2 8	0,09 0,24 0,36 33,97 ищевые веще Жиры 3,9 1,5 13,9 4,5 2,73 0,0 0,24 0,36 27,13 ищевые веще Жиры 4,5 2,73 0,0 0,24 0,36 27,13	30 14,8 10,02 134,75 День: СТВа Углеводы 11 0,32 22,5 26,4 2,69 20,2 14,8 10,02 107,93 День: СТВа Углеводы 22,5 15 10	55,6 122,2 70,5 52,2 978 четвёртый Энергетическая ценность 115 15,75 236,8 168,4 37,68 84,8 70,5 52,2 781,13 пятый Энергетическая ценность 167,5 75 201	75 348 108 109 Nº peцептур 82 433 390 309 463 389 108 109 Nº peцептур 102 170 45
Рацион: L Прием пищи Обед Атого за С Рацион: L	Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный Обед Школа 5-11 класс Наименование блюда Борщ из свежей капусты с картофелем Сметана к супу Тефтели "Ежики" в соусе Макаронные изделия отварные Маринад овощной с томатом Сок фруктовый (по яблочному) Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный Обед Школа 5-11 класс Наименование блюда Суп картофельный с бобовыми Гренки для супа Котлета рыбная (расчет по Дружбе) Пюре картофельное	200 30 30 800 Неделя: Вес блюда 250 10 150 30 200 30 30 850 Неделя: Вес блюда Вес блюда 250 100 150 150	0,70 2,28 1,98 31,4 2 Белки 2 0,24 9,3 5,5 0,6 1,0 2,28 1,98 22,9 2 П Белки 5 2 8 3,7	0,09 0,24 0,36 33,97 ищевые веще Жиры 3,9 1,5 13,9 4,5 2,73 0,0 0,24 0,36 27,13 ищевые веще Жиры жиры 6,3 2,52 9 6	30 14,8 10,02 134,75 День: СТВа Углеводы 11 0,32 22,5 26,4 2,69 20,2 14,8 10,02 107,93 День: СТВа Углеводы 22,5 15 10 20,0	55,6 122,2 70,5 52,2 978 четвёртый Энергетическая ценность 115 15,75 236,8 168,4 37,68 84,8 70,5 52,2 781,13 пятый Энергетическая ценность 167,5 75 201 114	75 348 108 109 Nº peцептур 82 433 390 309 463 389 108 109 Nº peцептур 102 170 45 312
Рацион: L Прием пищи Обед Итого за О Рацион: L Прием пищи	Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный Обед Школа 5-11 класс Наименование блюда Борщ из свежей капусты с картофелем Сметана к супу Тефтели "Ежики" в соусе Макаронные изделия отварные Маринад овощной с томатом Сок фруктовый(по яблочному) Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный Обед Школа 5-11 класс Наименование блюда Суп картофельный с бобовыми Гренки для супа Котлета рыбная (расчет по Дружбе) Пюре картофельное Салат из квашеной капусты	200 30 30 30 800 Неделя: Вес блюда 250 10 150 30 200 30 30 850 Неделя: Вес блюда Вес блюда 250 100 150 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30	0,70 2,28 1,98 31,4 2 Белки 2 0,24 9,3 5,5 0,6 1,0 2,28 1,98 22,9 2 П Белки 5 2 8 3,7	0,09 0,24 0,36 33,97 ищевые веще Жиры 3,9 1,5 13,9 4,5 2,73 0,0 0,24 0,36 27,13 ищевые веще Жиры 6,3 2,52 9 6 3,9	30 14,8 10,02 134,75 День: СТВа Углеводы 11 0,32 22,5 26,4 2,69 20,2 14,8 10,02 107,93 День: СТВа Углеводы 22,5 15 10 20,0 3	55,6 122,2 70,5 52,2 978 четвёртый Энергетическая ценность 115 15,75 236,8 168,4 37,68 84,8 70,5 52,2 781,13 пятый Энергетическая ценность 167,5 75 201 114 28	75 348 108 109 Ng peцептуря 82 433 390 309 463 389 108 109 Ng peцептуря 102 170 45 312 45
Рацион: L Прием пищи Обед Итого за О Рацион: L Прием пищи	Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный Обед Школа 5-11 класс Наименование блюда Борщ из свежей капусты с картофелем Сметана к супу Тефтели "Ежики" в соусе Макаронные изделия отварные Маринад овощной с томатом Сок фруктовый (по яблочному) Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный Обед Школа 5-11 класс Наименование блюда Суп картофельный с бобовыми Гренки для супа Котлета рыбная (расчет по Дружбе) Пюре картофельное Салат из квашеной капусты Напиток из плодов шиповника	200 30 30 30 800 Неделя: Вес блюда 250 10 150 30 200 30 30 850 Неделя: Вес блюда 250 200 100 150 30 200 30 200 30 30 30 850 Неделя:	0,70 2,28 1,98 31,4 2 Белки 2 0,24 9,3 5,5 0,6 1,0 2,28 1,98 22,9 2 П Белки 5 2 8 3,7 1 1	0,09 0,24 0,36 33,97 ищевые веще Жиры 3,9 1,5 13,9 4,5 2,73 0,0 0,24 0,36 27,13 ищевые веще Жиры 6,3 2,52 9 6 3,9 0,28	30 14,8 10,02 134,75 День: СТВа Углеводы 11 0,32 22,5 26,4 2,69 20,2 14,8 10,02 107,93 День: СТВа Углеводы 22,5 15 10 20,0 3 21	55,6 122,2 70,5 52,2 978 четвёртый Энергетическая ценность 115 15,75 236,8 168,4 37,68 84,8 70,5 52,2 781,13 пятый Энергетическая ценность 167,5 75 201 114 28 88	75 348 108 109 Ng peцептур 82 433 390 309 463 389 108 109 Ng peцептур 102 170 45 312 45 388
Рацион: L Прием пищи Обед Итого за О Рацион: L Прием пищи	Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный Обед Школа 5-11 класс Наименование блюда Борщ из свежей капусты с картофелем Сметана к супу Тефтели "Ежики" в соусе Макаронные изделия отварные Маринад овощной с томатом Сок фруктовый(по яблочному) Хлеб пшеничный обогащенный Хлеб ржаной обогащенный Обед Школа 5-11 класс Наименование блюда Суп картофельный с бобовыми Гренки для супа Котлета рыбная (расчет по Дружбе) Пюре картофельное Салат из квашеной капусты	200 30 30 30 800 Неделя: Вес блюда 250 10 150 30 200 30 30 850 Неделя: Вес блюда Вес блюда 250 100 150 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30	0,70 2,28 1,98 31,4 2 Белки 2 0,24 9,3 5,5 0,6 1,0 2,28 1,98 22,9 2 П Белки 5 2 8 3,7	0,09 0,24 0,36 33,97 ищевые веще Жиры 3,9 1,5 13,9 4,5 2,73 0,0 0,24 0,36 27,13 ищевые веще Жиры 6,3 2,52 9 6 3,9	30 14,8 10,02 134,75 День: СТВа Углеводы 11 0,32 22,5 26,4 2,69 20,2 14,8 10,02 107,93 День: СТВа Углеводы 22,5 15 10 20,0 3	55,6 122,2 70,5 52,2 978 четвёртый Энергетическая ценность 115 15,75 236,8 168,4 37,68 84,8 70,5 52,2 781,13 пятый Энергетическая ценность 167,5 75 201 114 28	75 348 108 109 Nº peцептурі 82 433 390 309 463 389 108 109 Nº peцептурі 102 170 45 312 45

ого за Обед ацион: Школа 5-11 класс		810	24,9	28,6	116,3	796,2	I
		Неделя: 2		День: шестой			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	ищевые веще	ества	Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп крестьянский с крупой, курой и сметаной	275	6,7	8,4	42,0	282,0	118
	Запеканка картофельная с мясом или субпродуктами.	230	17	21	42	421	284
	Соус томатный	50	0,47	1,64	2,3	25,95	419
	Компот из смеси плодово-ягодной с/з	200	0,1	0,1	10,9	65	492
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
1того за обед		815	28,5	31,8	122,0	916,7	
1того за период			343,4	358,3	1475,5	10268,5	
Среднее значение за период			28,6	29,9	122,96	855,71	

^{*}Все изменения в рекомендованном меню, фиксируются каждый месяц в ведомости по питанию.

Составил технолог ООО "Рацион питания"

Перечень использованной литературы при составлении меню.

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./ Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - Москва Дели плюс 2015

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. / сост. А. Я. Перевалов, Н. В. Тапешкина. Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021.- 410 с.

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях: Пособие.- М.:: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022. - 275 с.