

Утверждаю
ИП Долганов Т.А.



Т.А. Долганов

Согласовано
Директор МОУ "Школа №1 г. Черемхово"



С.А. Молина

Меню по обеспечению горячим питанием обучающихся всех категорий 12 лет и старше
на учебный период (2024-2025 г.г.)
Весна-Лето, Осень-Зима

№ рецептуры	Название блюда
	Понедельник, 1 неделя
	Завтрак
53-19з	Масло сливочное (порциями)
П/Ф	Вареники
54-45гн	Чай с сахаром
Пром.	Хлеб ржаной
Пром.	Хлеб пшеничный
Пром.	Яблоко
	Итого за Завтрак
	Рекомендуемая величина
	Процент от общей массы пищевых веществ
	Обед
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов
54-8с	Суп гороховый
54-12м	Плов с курицей
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов
590	Печенье
Пром.	Хлеб пшеничный
Пром.	Хлеб ржаной
	Итого за Обед
	Рекомендуемая величина
	Процент от общей массы пищевых веществ
	Полдник
54-8л	Булочка маковая
Пром.	Йогурт 2.5%
Пром.	Груша
	Итого за Полдник
	Рекомендуемая величина
	Процент от общей массы пищевых веществ
	Итого за день

Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
г	г	г	г	ккал
15	0,1	10,9	0,2	99,1
200	22,6	11,3	29,5	309,6
200	0,1	0	5,2	21,4
30	2	0,4	10	51,2
40	3	0,3	19,7	93,8
100	0,4	0,4	9,8	44,4
585	28,2	23,3	74,4	619,5
	18	18,4	76,6	544-782
	22,4	18,5	59,1	
50	0,5	2,6	1,5	31,2
250	8,4	5,7	20,3	166,4
200	27,2	8,1	33,2	314,6
200	0,5	0	19,8	81
15	1,1	1,3	10,2	56,5
60	4,6	0,5	29,5	140,6
30	2	0,4	10	51,2
805	44,3	18,6	124,5	841,5
	27	27,6	114,9	816-1199,5
	23,6	9,9	66,5	
100	10,1	5,8	35,9	236,3
200	6,8	5	11	116,2
100	0,4	0,3	10,3	45,5
400	17,3	11,1	57,2	398
	9	9,2	38,3	272-530,4
		13	66,8	
179		53	256,1	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
П/Ф	Вареники	200	22,6	11,3	29,5	309,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Сметана диетическая 10 0%	30	0,8	3	1,2	34,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	610	29,5	22,6	74,6	618,5
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		23,3	17,7	58,9	
	Обед					
54-3э	Помидор в нарезке	50	0,6	0,1	1,9	10,7
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-3м	Голубцы ленивые	100	8,4	7,7	6,4	128,3
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Пряник	20	1,2	0,9	15	73,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	910	28,7	25,2	123,2	834
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,2	14,2	69,6	
	Полдник					
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
	Итого за Полдник	350	20,4	25,5	29,4	428,8
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		27,1	33,9	29	
	Итого за день	1870	78,6	73,3	233,2	1881,3

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г		ккал
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	635	18,6	16,3	91,8	587,7
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		14,7	12,8	72,5	
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и ябл	50	0,7	5,1	3	60,5
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,2	7,2	14,1	146,1
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	15	0,6	4,6	9,4	81,2
	Итого за Обед	885	37,4	39,8	123,1	999
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		18,7	19,8	61,5	
	Полдник					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Полдник	450	10,5	16,8	70,2	474,5
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,6
	Процент от общей массы пищевых веществ		10,8	17,2	72	
	Итого		66,5	72,9	285,1	701,2

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
95	Бутерброд с повидлом	60	1,7	4,3	32,9	176,8
54-1о	Сметанник натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	550	25,1	29,2	73,7	658,1
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		19,6	22,8	57,5	
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	50	0,6	0,1	1,9	10,7
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
590	Печенье	20	1,4	1,7	13,5	75,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	860	40,5	29,7	109,7	867,5
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		22,4	16,5	61,1	
	Полдник					
П/Ф	Вареники	150	16,9	8,4	22,1	232,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
Пром.	Сметана диетическая 10.0%	30	0,8	3	1,2	34,9
	Итого за Полдник	480	19,5	12	59,5	424,5
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,4	13,2	65,3	
	Итого		85,1	70,9	242,9	1012,1

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Пятидневка, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,7	99,1
П/Ф	Печенье	150	14	18,3	18,4	294,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,7	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	555	25	33,4	79,1	716
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		18,1	24,3	57,6	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	50	0,4	0,1	1,3	7,1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-7г	Рис припущенный	180	4,2	5,8	42	236,2
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3
Пром.	Конфеты с шоколадно-кремовыми корпусами	30	0,8	7,7	16,4	138,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	900	30,8	25,7	125,2	853,2
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,9	14,1	69	
	Полдник					
Пром.	Булочка с кунжутом	150	11,6	3,6	80,1	399
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Полдник	350	17,4	8,6	88,5	500,8
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		17,1	7,5	77,3	
	Итого за день	1805	72,2	67,7	292,8	

№ рецептуры	Название блюда	Масса
		г
	период, 2 недели	
	Завтрак	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15
253	Каша рисовая вязкая	250
54-2гн	Чай с сахаром	200
Пром.	Яблоко	100
Пром.	Хлеб пшеничный	40
Пром.	Хлеб ржаной	30
	Итого за Завтрак	635
	Рекомендуемая величина	
	Процент от общей массы пищевых веществ	
	Обед	
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	50
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180
54-25м	Курица тушеная с морковью	100
54-9хн	Компот из облепихи	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
Пром.	Хлеб ржаной	30
	Итого за Обед	870
	Рекомендуемая величина	
	Процент от общей массы пищевых веществ	
	Полдник	
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Мандарин	100
	Итого за Полдник	530
	Рекомендуемая величина	
	Процент от общей массы пищевых веществ	
	Итого за день	2035

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
г	г	г	ккал
3,5	4,4	0	53,7
7,5	13,4	43,3	324,2
0,2	0	6,4	26,8
0,4	0,4	9,8	44,4
3	0,3	19,7	93,8
2	0,4	10	51,2
16,6	18,9	89,2	594,1
18	18,4	76,6	544 782
13,3	15,2	71,5	
0,5	2,6	1,5	31,2
6,5	3,5	23,1	149,5
9,9	7,6	43,1	280,4
14,1	5,8	4,4	126,4
0,2	1	7,4	39
4,6	0,5	29,5	140,6
2	0,4	10	51,2
37,8	21,4	119	818,3
27	27,6	114,9	816-1199.5
21,2	11,9	66,9	
7,2	9,2	44	287,8
3,5	3,4	22,3	133,4
2,3	0,2	14,8	70,3
0,8	0,2	7,5	35
13,8	13	88,6	526,5
	9,2	38,3	272-530.4
	11,3	76,8	
	13,3	296,8	19

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Вторник 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,	7,3	0,1	66,
П/Ф	Вареники	200	22,	11,3	29,5	309,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Сметана диетическая 10.0%	30	0,8	3	1,2	34,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
	Итого за Завтрак	550	30,3	24,4	82,7	669,5
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		22,1	17,7	60,3	
	Обед					
7	Салат из моркови	50	0,6	5	4,5	65,8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5,6	7,4	31,8	216,9
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9
54-7хн	Компот из смородины	220	0,3	0,1	9,2	39
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	990	34,2	35,2	107,7	885,7
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199.5
	Процент от общей массы пищевых веществ		19,3	19,9	60,8	
	Полдник					
564	Булочка домашняя	100	7,5	11,9	57,3	366,4
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Полдник	400	14,7	17,3	78,1	527
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		13,3	15	71	
	Итого за день	1940	79,2	77,1	268,5	2082,2

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-10	Омлет натуральный	200	6,9	24	4,3	300,7
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	220	0,3	0,1	7,9	33,9
96	Бутерброд с повидлом	60	2,3	8	38,1	233,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	550	14,5	32,8	80	713,1
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		17,9	23,8	58,3	
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,8	7,2	10,4	117,2
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	890	49,8	21,7	107,8	824,3
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		27,7	12	60,2	
	Полдник					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	53,4	266
	Итого за Полдник	350	13,7	7,2	65,2	380,9
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		15,9	8,5	75,7	
	Итого за день	1790	88	61,7		1918,3

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,4	12,7	47,1	343,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	565	21,7	19,4	119,5	738,7
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		13,5	12,1	74,4	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	50	0,4	0,1	1,3	7,1
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5,5	295,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	870	36,1	36,6	106,9	899,6
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		20,1	20,3	59,6	
	Полдник					
П/Ф	Пельмени	200	18,6	24,5	24,6	392,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
	Итого за Полдник	400	22,5	27,4	35,8	478,9
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,3	31,9	41,8	
	Итого за день	1835	80,3	83,4	262,2	2117,2

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
П/Ф	Вареники	200	22,6	11,3	29,5	309,6
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	17	93,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	580	31,6	23,1	91,4	698,5
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,6	15,7	62,6	
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,8	5	4,8	67,9
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,2	7,2	14,1	146,1
54-7г	Рис припущенный	180	4,2	5,8	42	236,2
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	870	37,1	23,4	124,8	857,3
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		20	12,6	67,4	
	Полдник					
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Полдник	380	22,3	25,7	38	472,7
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		25,9	29,9	44,2	
	Итого за		91	72,2	254,2	18,5