

Утверждаю
ИП Долганов Т.А.



Согласовано
Директор МОУ «Школа №16 г.Черехово»



Меню по обеспечению горячим питанием обучающихся всех категорий 7-11 лет
на учебный период (2024-2025 г.г.)
Весна-Лето, Осень-Зима

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
П/Ф	Вареники	150	16,9	8,4	22,1	232,2
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	520	21,8	16,6	63,6	492,1
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,4	16,3	62,3	
	Обед					
54-5э	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,3	1,5	0,9	18,7
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
590	Печенье	15	1,1	1,3	10,2	56,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	705	40,1	16	106,8	731,9
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		24,6	9,9	65,5	
	Полдник					
54-8в	Булочка маковая	100	10,1	5,8	35,9	236,3
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
	Итого за Полдник	400	17,3	11,1	57,2	398
	Рекомендуемая величина		7,7	7,9	33,5	235-458.3
	Процент от общей массы пищевых веществ		20,2	13	66,8	
	Итого за день	1625	79,2	43,7	227,6	1622

№ рецептуры	Название блюда
	Вторник, 1 неделя
	Завтрак
53-19з	Масло сливочное (порциями)
П/Ф	Вареники
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром
Пром	Хлеб пшеничный
Пром	Хлеб ржаной
Пром	Мандарин
Пром.	Сметана диетическая 10.0%
	Итого за Завтрак
	Рекомендуемая величина
	Процент от общей массы пищевых веществ
	Обед
54-3з	Помидор в нарезке
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)
54-11г	Картофельное пюре
54-3м	Голубцы ленивые
54-4хн	Компот из изюма
Пром.	Пряник
Пром.	Хлеб пшеничный
Пром.	Хлеб ржаной
	Итого за Обед
	Рекомендуемая величина
	Процент от общей массы пищевых веществ
	Полдник
54-4о	Омлет с сыром
Пром.	Сок апельсиновый
	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
10	0,1	7,3	0,1	66,1
150	16,9	8,4	22,1	232,2
200	0,2	0,1	6,6	27,9
40	3	0,3	19,7	93,8
20	1,3	0,2	6,7	34,2
100	0,8	0,2	7,5	35
30	0,8	3	1,2	34,9
550	23,1	19,5	63,9	524,1
	15,4	15,8	67	470-675.6
	21,8	18,3	59,9	
30	0,3	0,1	1,1	6,4
200	5,9	6,8	12,5	134,6
150	3,1	5,3	19,8	139,4
100	8,4	7,7	6,4	128,3
200	0,4	0,1	18,3	75,9
30	1,8	1,4	22,5	109,8
40	3	0,3	19,7	93,8
20	1,3	0,2	6,7	34,2
770	24,2	21,9	107	722,4
	23,1	23,7	100,5	705-1036.4
	15,9	14,2	69,9	
150	19	25,3	3	315,8
200	1,4	0,2	26,4	113
350	20,4	25,5	29,4	428,8
	7,7	7,9	33,5	235-458.3
	27,1	33,9	39	
1670	67,7	66,9	200,3	1575,3

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	570	15,5	13,2	82,5	510,5
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		14	11,8	74,2	
	Обед					
54-9э	Салат из белокочанной капусты с морковью и ябло	30	0,4	3	1,8	36,3
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5,8	11,3	116,9
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
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	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	15	0,6	4,6	9,4	81,2
	Итого за Обед	755	32,5	34,9	99,4	842,4
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		19,6	20,9	59,5	
	Полдник					
53-19э	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	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Полдник	440	9,8	16,7	65,3	451
	Рекомендуемая величина		7,7	7,9	33,5	235-458.3
	Процент от общей массы пищевых веществ		10,7	18,2	71,1	
	Итого за день	1765	57,8	118,1	317,2	1803,9

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
95	Бутерброд с повидлом	80	2,3	5,7	43,9	235,8
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	500	20,2	24,4	76,9	607,7
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,6	20,1	63,3	
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0,3	0,1	1,1	6,4
54-7с	Сул картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
590	Печенье	30	2,1	2,6	20,3	113
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	720	32,3	24,9	93,7	727,7
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,4	16,4	62,1	
	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		7,7	7,9	33,5	235-458.3
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,4	13,2	65,3	
	Итого за день	1700	72	61,3	239,1	1759,9

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
П/Ф	Пельмени	150	14	18,3	18,4	294,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
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	520	22,7	29,4	65,9	619,2
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		19,2	24,9	55,9	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-7г	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11,5	3,7	5,5	101
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Конфеты с шоколадно-кремовыми корпусами	30	0,8	7,7	16,4	138,5
	Итого за Обед	760	25,1	22,4	101,4	708,2
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,9	15,1	68	
	Полдник					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	53,4	266
	Итого за Полдник	300	13,5	7,4	61,8	367,8
	Рекомендуемая величина		7,7	7,9	33,5	235-458.7
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,3	8,9	74,7	
	Итого за		61,3	59,2	229,1	1185,2

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
		г	г	г	г	ценность ккал
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
253	Каша рисовая вязкая	200	6	10,7	34,7	259,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	570	13,2	14,6	77,3	494,3
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		12,6	14	73,4	
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,3	1,5	0,9	18,7
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-9хн	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Пряник	20	1,2	0,9	15	73,2
	Итого за Обед	760	33,5	18,8	108,5	738,6
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		20,8	11,7	67,4	
	Полдник					
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	150	5,4	6,9	33	215,8
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Мандарин	60	0,5	0,1	4,5	21
	Итого за Полдник	430	10,9	10,6	69,6	417,1
	Рекомендуемая величина		7,7	7,9	33,5	235-458.3
	Процент от общей массы пищевых веществ		12	11,6	76,4	
	Итого за день	1760	57,6	34,4	255,4	1650

№ рецептуры	Название блюда	Масса
		г
	Вторник, 2 неделя	
	Завтрак	
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10
П/Ф	Вареники	180
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	220
Пром.	Хлеб ржаной	20
Пром.	Печенье	30
Пром.	Сметана диетическая 10.0%	30
Пром.	Хлеб пшеничный	40
	Итого за Завтрак	530
	Рекомендуемая величина	
	Процент от общей массы пищевых веществ	
	Обед	
7	Салат из моркови	30
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200
54-2г	Макароны отварные с овощами	150
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90
54-7хн	Компот из смородины	200
Пром.	Хлеб пшеничный	40
Пром.	Хлеб ржаной	20
Пром.	Мандарин	100
	Итого за Обед	830
	Рекомендуемая величина	
	Процент от общей массы пищевых веществ	
	Полдник	
564	Булочка домашняя	50
Пром.	Яблоко	100
Пром.	Йогурт 2.5%	200
	Итого за Полдник	350
	Рекомендуемая величина	
	Процент от общей массы пищевых веществ	
	Итого	

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
г	г		ккал
0,1	7,3	0,1	66,1
20,3	10,1	26,5	278,6
0,3	0,1	7,3	30,7
1,3	0,2	6,7	34,2
2,3	2,9	22,3	124,7
0,8	3	1,2	34,9
3	0,3	19,7	93,8
28,1	23,9	83,8	663
15,4	15,8	67	470-675.6
20,7	17,6	61,7	
0,3	3	2,7	39,5
4,7	5,6	5,7	92,2
4,7	6,2	26,5	180,7
13	13,2	7,3	199,7
0,3	0,1	8,4	35,5
3	0,3	19,7	93,8
1,3	0,2	6,7	34,2
0,8	0,2	7,5	35
28,1	28,8	84,5	710,6
23,1	23,7	100,5	705-1036.4
19,9	20,4	59,7	
3,7	6	28,7	183,2
0,4	0,4	9,8	44,4
6,8	5	11	116,2
10,9	11,4	49,5	343,8
7,7	7,9	33,5	235-458.3
15,2	15,8	68,9	
67,1	64,1	217,8	1157,4

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
			г	г	г	ккал
	Среда, неделя					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	220	0,3	0,1	7,9	33,9
96	Бутерброд с повидлом	80	3,1	10,6	50,8	311,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	500	19,7	29,1	83,4	675,2
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		14,9	22	63	
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	40	1,1	2,9	4,2	46,9
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	20	0,8	6,1	12,5	108,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	720	38,7	20,4	92,6	708,7
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		25,5	13,5	61	
	Полдник					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	53,4	266
	Итого за Полдник	340	12,2	5,8	63,5	354,4
	Рекомендуемая величина		7,7	7,9	33,5	235-458.3
	Процент от общей массы пищевых веществ			7,1	78	
	Итого за день	1560		55,3	239,5	1711,1

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
4-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
4-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
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
	Итого за Завтрак	500	17,7	15,2	106,7	635,1
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		12,7	10,9	76,4	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,1	19,8	5	266,1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	730	30	31,4	85,4	744,2
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		20,4	21,4	58,1	
	Полдник					
П/Ф	Пельмени	150	14	18,3	18,4	294,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
	Итого за Полдник	350	17,9	21,2	29,6	380,7
	Рекомендуемая величина		7,7	7,9	33,5	235-458.3
	Процент от общей массы пищевых веществ		26	30,9	43,1	
	Итого за день	1580	65,6	67,8	271,1	1760

№ 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	150	16,9	8,4	22,1	232,2
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	520	25,2	20	80,7	604,1
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		20	15,9	64,1	
	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)	200	5	5,8	11,3	116,9
54-7г	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	750	31	20,2	100,5	708,1
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		20,4	13,3	66,2	
	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	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Полдник	370	21,5	25,7	33	449,3
	Рекомендуемая величина		7,7	7,9	33,5	235-458.3
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,8	32	41,2	
	Итого за день	1540	57,7	65,9	214,2	