



Одобрено
Директор
(ФИО директора)

Дата: 17.11.2025 г.



Утверждаю:
Директор ООО "Общепит"
Афанасьева Л.Н.
17.11.2025
Приказ № 48 от 17.11.2025

**Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена
МБОУ "Большешаткинская СОШ"
Возрастная категория: с 7 – 11 лет .**

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельна.
Москва Дели плюс 2017 г



		Итого	1050	923,46	30,16	28,16	143,06	0,52	15,2	1,22	7,14	115,75	565,9	302,68	11,36
			700	705-822/23.10-26.95	23.7-27.65	100.5-117.25									
				День 3 (Среда)											
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	14	Масло сливочное порц.	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
		Запеканка творожная с молоком	150(130/20)	367,83	22,26	16,79	31,71	0,08	0,51	0,09	0,57	266,51	327,04	35,19	0,82
		223 супленным	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
		377 Чай с лимоном	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		338 Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	500	596,99	25,51	25,39	66,43	0,12	3,31	0,13	0,72	279,71	357,58	41,63	1,32
		500	470-587	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75									
Обед	171	Помидоры свежие порциями	100	23	1,1	0,2	3,8	0,06	0,25	0,01	0,7	14	26	20	0,9
		Суп картофельный с макарон. изделиями	200(190/10)	107,94	4,23	4,61	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86
		103 рыба жарен	120	236,61	16,65	17,22	4,59	0,12	0,32	0,08	5,5	44,44	187,56	29,42	1,39
		312 Пюре картофельное	200	220,37	4,15	10,88	26,28	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32
		348 Компот из яблок	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6
		338 мандарины св. порциями	100	46,6	1,06	0,18	10,18	0,06	107,15	0	0,35	60,72	41,06	23,22	0,53
		Хлеб Цивильный ржаной	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	960	818,95	30,47	33,61	103,84	0,62	156,67	0,58	8,68	222,17	516,32	162,61	6,68
		700	705-822/23.10-26.95	23.7-27.65	100.5-117.25										
				День 4 (Четверг)											
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49
		175 Каша из риса и пшена с маслом	185(180/5)	228,38	5,45	10,24	29,39	0,09	1,15	0,05	0,19	112,2	138,03	32,07	0,67
		376 Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный белый	65	154,7	4,94	0,52	31,59	0,07	0	0	0,06	13	42,25	9,1	0,72
		Итого	500	602,73	16,25	18,74	90,59	0,2	1,25	0,11	0,41	264,4	276,28	50,62	1,88
		500	470-587	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75									
Обед	20	Салат из свежих овощей	60	67,24	0,76	6,94	2,47	0,03	9,5	0	2,73	21,85	39,9	20,9	0,57
		Щи из свежей капусты с картоф. с мясом	205(190/10/5)	90,03	3,43	7,34	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63
		269 Биточки рубленые с соусом	100(50/50)	180,63	7,93	12,29	10,2	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3
		309 Макароны отварные	200	267,03	7,26	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09
		377 Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
		338 мандарины св. порциями	100	46,6	1,06	0,18	10,18	0,06	107,15	0	0,35	60,72	41,06	23,22	0,53
		Хлеб Цивильный ржаной	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	905	786,29	23,52	33,82	102,35	1,4	138,98	0,26	9,15	166,68	339,14	109,77	5,24
		700	705-822/23.10-26.95	23.7-27.65	100.5-117.25										
				День 5 (Пятница)											
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	42	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61
		15 Сыр порциями	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
		382 Каша с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
		Хлеб пшеничный белый	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44

[illegible]

[illegible]

382	Хлеб
	Итого

[illegible]

Итоговые показатели завтрака и обеда по учащимся 7-11 лет

Итого	500	502,02	16,72	15,79	66,27	0,21	2,44	0,12	0,31	444,18	381,66	66,35	1,64
Итого	505	675,8	16,84	21,25	104,87	0,31	2,7	0,1	1,29	287,85	406,55	117,95	3,98
Итого	500	596,99	25,51	25,39	66,43	0,12	3,31	0,13	0,72	279,71	357,58	41,63	1,32
Итого	500	602,73	16,25	18,74	90,59	0,2	1,25	0,11	0,41	264,4	276,28	50,62	1,88
Итого	520	641,26	22,31	15,98	98,07	0,36	108,62	0,1	1,14	428,74	514,16	205,77	6,81
ВСЕГО за неделю	500	623,85	21,19	19,24	86,1	0,15	2,6	0,18	0,39	273,18	291,37	39,66	1,77
Средний показатель за неделю		3642,65	118,82	116,39	512,33	1,35	120,92	0,74	4,26	1978,06	2227,6	521,98	17,4
Итого :		607,11	19,80	19,40	85,39	0,23	20,15	0,12	0,71	329,68	371,27	87,00	2,90
Итого	525	591,33	16,54	17,8	89,18	0,2	109,52	0,12	0,72	421,95	383,59	93,2	2,63
Итого	505	699,57	32,77	25,74	83,99	0,19	0,45	0,22	1,21	259,2	434,7	52,22	3,25
Итого	500	467,72	11,02	16	70,14	0,24	109,5	0,08	0,65	171,3	223,72	69,62	2,53
Итого	550	699,27	25,28	26,29	89,74	0,25	1,44	0,23	2,05	242,77	332,35	85,14	4,82
Итого	550	582,21	15,75	14,96	90,76	0,14	6,6	0,09	0,54	259,18	216,07	35,46	1,66
ВСЕГО за неделю	510	722,25	22,68	19,89	113,38	0,22	3,25	0,16	3,32	191,77	345,8	50,37	2,99
Средний показатель за неделю		3762,35	124,04	120,68	537,19	1,24	230,76	0,9	8,49	1546,17	1936,23	386,01	17,88
Итого		627,06	20,67	20,11	89,53	0,21	38,46	0,15	1,42	257,70	322,71	64,34	2,98
Итоговые показатели обеда													
Итого													
Итого													

Итоговые показатели обеда

Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													
Итого													

средн. показатель (суточный) за 1 неделю
средн. показатель (суточный) за 2 неделю

1 407,45	48,37	51,29	198,25	0,84	90,20	0,69	8,70	472,67	772,24	231,47	9,52
1 447,34	52,00	55,09	204,74	0,81	92,43	0,57	8,82	379,96	713,37	251,28	18,06