

Согласовано:

Директор

(ФИО директора)



Утверждаю:

Директор ООО "Общепит"

Афанасьева Л.Н.

13.10.2025

Приказ № 41 от 13.10.2025

**Двенадцатидневное меню для обучающихся
МБОУ «Большешаткинская СОШ»
Возрастная категория: с 12 лет и старше.**

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



Согласовано:
Директор: (ФИО директора)
Дата: 13.10.2025

Утверждаю:
Директор ООО "Общепит"
Л.Н. Афанасьева
Дата: 13.10.2025 г.

Дневничное меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше
Осенне-зимний сезон.

										День 1 (Понедельник)																			
				Пищевая ценность						Витаминны и минеральные вещества																			
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe														
№ по СР				Наименование блюда		Выход (гр)																							
Завтрак				15	Сыр порциями	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25											
				173	Каша молоч.,пшениная с маслом	210(200/10)	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46											
				379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	0,130	0,02	0	120	90	14	0,1											
					Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0,02	4	13	2,8	0,22												
				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											
				Итого		555	650,8	19,98	21,1	88,2	0,32	108,62	0,14	0,75	539,26	476,46	103,71	2,56											
						550	544-680	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75																			
Обед				43	Салат из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54											
				102	Суп картофельный с горохом с мясом	250(237,5/12,5)	161,26	7,6	8,3	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05											
				309	Макароны отварные	200	267,03	7,24	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09											
					Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0											
					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											
				557	Гулиш из говядины	100	94,72	14,82	4,41	1,35	0,04	0	0,04	2,52	10,12	115,76	16,3	1,86											
				Итого		890	717,68	34,6	24,93	96,22	0,44	51,12	0,55	8,97	105,75	356,84	100,44	6,62											
						800	816-952	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05																			

	279	Гречка рубленые с соусом	110(60/50)	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	210(200/10)	359,91	11,64	9,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	338	Хлеб пшеничный ржаной	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	Итого		100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	Итого		1015	948,39	28,63	28,15	144,99	0,51	21,1	1,83	7,54	130,89	535,69	279,23	11,42
			800	816-952	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05								
День 3 (Среда)															
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	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
	223	Запеканка творожная с повидлом	220(200/20)	539,48	32,67	24,62	46,51	0,11	0,75	0,13	0,84	390,88	479,66	51,61	1,2
	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
	Итого		40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338	Блоки са.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	Итого		570	813,64	36,32	33,62	91,03	0,18	7,55	0,18	1,39	414,08	518,2	60,05	2,7
			550	544-680	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75								
Обед	171	Помидоры свежие порциями	100	23	1,1	0,2	3,8	0,06	25	0,01	0,7	14	26	20	0,9
	103	Суп картофельный с макарон.изделиями	250(237,5/12,5)	134,93	5,2	5,76	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08
	230	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	230	253,42	4,78	16,51	30,23	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,86	42,55	1,52
	707	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
	Хлеб пшеничный ржаной		60	113,4	4,38	0,78	21,3	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	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
	Итого		1020	916,79	33,53	40,65	119,07	0,66	162,03	0,67	9,02	235,22	546,52	173,82	7,1
			800	816-952	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05								
День 4 (Четверг)															
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	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	260(250/10)	320,97	7,4	14,12	40,97	0,12	1,61	0,07	0,26	157,69	193,99	45,07	0,95
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный		40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	Итого		550	635,82	16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,99	60,12	1,88
			550	544-680	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75								
Обед	20	Салат из свежих огурцов	100	67,24	0,76	6,94	2,47	0,03	9,5	0	2,73	21,85	39,9	20,9	0,57
	88	Щи из свежей капусты с картофф.со сметаной и мясом	255(237,5/12,5/5)	110,96	4,27	8,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78

[illegible]

День 7 (Понедельник)									
		Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества				
		Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca
									P
									Mg
									Fe
День 8 (Вторник)									
		Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества				
		Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca
									P
									Mg
									Fe
День 9 (Среда)									
		Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества				
		Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca
									P
									Mg
									Fe
День 10 (Четверг)									
		Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества				
		Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca
									P
									Mg
									Fe
День 11 (Пятница)									
		Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества				
		Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca
									P
									Mg
									Fe
День 12 (Суббота)									
		Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества				
		Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca
									P
									Mg
									Fe
День 13 (Воскресенье)									
		Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества				
		Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca
									P
									Mg
									Fe
День 14 (Понедельник)									
		Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества				
		Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca
									P
									Mg
									Fe

[illegible]

Итого	1015	948,39	28,63	28,15	144,99	0,51	21,1	1,83	7,54	130,89	535,69	279,23	11,42
Итого	1 020,00	916,79	33,53	40,65	119,07	0,66	##	0,67	9,02	235,22	546,52	173,82	7,10
Итого	995	800,78	27,75	35,4	102,81	1,41	142,8	0,3	9,57	172,01	347,69	113,56	5,36
Итого	1015	807,35	30,44	47,38	99,74	0,47	37,52	0,6	7,74	109,44	306,77	112,61	5,01
Всего за неделю	925	848,78	23,35	27,59	127,19	0,31	55,61	0,48	9,04	131,97	332,92	91,81	5,4
Средний показатель		5039,77	178,3	204,1	690,02	3,8	470,18	4,43	51,88	885,28	2426,43	871,47	40,91
Итого		839,96	29,72	34,02	115,00	0,63	78,36	0,74	8,65	147,55	404,41	145,25	6,82
Итого	890	1014,85	32,61	35,73	138	1,69	19,5	1,34	7,09	134,28	521,96	126,83	10,73
Итого	995	854,52	25,5	34,46	138,8	0,32	133,47	0,39	8,08	165,33	323,22	126,83	4,68
Итого	930	689,44	37,58	28,1	106,35	0,42	34,35	0,52	7,35	120,24	400,17	127,68	5,82
Итого	990	906,26	31,84	43,62	117,36	0,33	66,56	0,77	11,18	133,98	417,27	111,47	5,82
Итого	970	769,29	22,35	30,06	107	0,45	34,89	0,57	9,78	176,57	384,71	124,66	5,1
Всего за неделю	920	815,68	20,79	32,48	90,44	0,34	65,9	0,51	7,94	186,36	328,77	118,29	4,82
Средний показатель		5050,04	170,67	204,45	697,95	3,55	354,67	4,1	51,42	916,76	2376,1	887,25	37,75
		841,67	28,44	34,07	116,33	0,59	59,11	0,68	8,57	152,79	396,02	147,88	6,29

Средний показатель (суточная) за 1 нед 1 543,04 52,58 57,36 211,98 0,89 82,71 0,89 9,61 506,60 833,05 246,15 10,64
 Средний показатель (суточная) за 2 нед 1 536,05 50,08 57,48 215,19 0,81 81,47 0,92 9,84 446,30 771,14 214,98 9,25