



Утверждено

Директор ООО "Общественное учреждение - средняя общеобразовательная школа № 101" / Е.С. Сидельникова / "01" февраля 2025г

**МЕНЮ
для школьных столовых
(7-11 лет)**



Согласовано

Директор ООО "Общественное учреждение - средняя общеобразовательная школа № 101" / Е.С. Сидельникова / "01" февраля 2025г

ЗАВТРАК																
№ реп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
174	1.	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/5	26,40	7,69	14,35	57,66	390,78	190,36	42,07	93,71	0,58	0,10	0,1	0	0,88
209	2.	Яйцо вареное	40	15,00	6,60	4,60	0,28	63,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,03	0,08	0
379	3.	Хлеб пшеничный 1с.	55	4,58	4,35	0,55	26,56	128,59	12,65	18,15	47,85	0,61	0	0,06	0,12	0,14
	4.	Кофейный напиток с молоком	200	17,95	3,60	2,70	28,30	151,80	100,30	11,70	75,00	0,10	0	4,70	0,10	1,10
		Всего	500	63,93	22,24	22,20	112,80	734,17	325,31	76,72	293,36	2,29	100,10	4,89	0,30	2,12
ОБЕД																
№ реп.	№	Наименование Блюда	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
45	1.	Салат из белокочанной капусты.	60	5,69	0,80	2,80	6,20	52,80	22,40	9,10	16,60	0,30	0	0	0	19,50
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	200	8,08	2,15	2,27	13,96	94,60	23,36	21,82	54,06	0,90	0	0,09	0,95	6,60
289	3.	Рагу из курицы	240	59,13	19,30	24,50	25,20	399,10	50,50	53,30	148,40	2,60	0	0,30	5,80	15,50
349	4.	Компот из сухофруктов	200	6,22	0,60	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0	0,02	0,26	0,73
	5.	Хлеб ржаной	30	2,50	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0	0,0	0,00
	6.	Хлеб пшеничный	30	2,50	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0	0,0	0,00
386	7.	Ряженка	100	15,45	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0	0	0,10	0,30
		Всего	860	99,57	29,90	31,29	110,88	858,41	266,54	133,08	392,40	5,86	0,00	0,50	7,11	42,63
		Итого:		163,50	52,14	53,49	223,68	1592,58	591,85	209,80	685,76	8,15	100,10	5,39	7,41	44,75



МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ
(7-11 лет)



Директор _____

МОУ СОШ № _____ 2025г.

№ п/п	№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
ЗАВТРАК																
	223	Залепанка из творога с молоком стученным	130/20	80,87	21,86	19,22	35,36	310,71	184,01	28,80	256,01	0,96	0	0,06	0	0,36
	376	Чай с сахаром	200	1,90	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
	3	Фрукт свежий, сезонный	180	36,00	0,72	0	22,68	93,6	10,8	9,0	19,8	0,18	102,6	0	0	8,37
		Всего	530	118,77	22,68	19,22	73,04	464,31	199,81	37,80	275,81	3,14	102,60	0,06	0,00	8,73
ОБЕД																
	71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	22,09	0,50	0	2,00	9,60	13,80	0	0	0,30	0	0	0	3,00
	82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной.	200	10,90	1,80	4,90	25,80	112,30	85,90	10,60	21,80	0,90	1,00	5,00	0,30	12,90
	234	Котлеты рыбные с маслом сливочным	90/5	36,95	12,70	16,20	10,10	236,60	126,10	0	0	0,90	0	0,20	0	6,10
	198	Горох отварной с маслом.	150	12,31	13,0	7,4	42,40	287,9	84,5	0	203	5,0	28,6	0,5	0,98	0,2
		Напиток "Витошка"	200	14,00	0,20	0,00	3,90	69,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0	0,10	0	6,00
	6	Хлеб ржаной	30	2,50	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0
	7	Хлеб пшеничный	30	2,50	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
	386	Снежок	100	15,45	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	0,90
		Всего	865	116,70	34,94	31,63	124,31	933,51	445,34	43,20	377,13	15,46	49,57	5,88	1,38	29,10
		ИТОГО:		235,47	57,62	50,85	197,35	1397,82	645,15	81,00	652,94	18,60	152,17	5,94	1,38	37,83



МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ
(7-11 лет)



ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/5	22,88	4,65	10,05	31,10	233,0	192,20	23,50	156,10	0,30	36,70	0,10	0	1,10
209	2.	Яйцо вареное	40	15,00	6,60	4,60	0,28	63,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,03	0,08	0
376	3.	Хлеб пшеничный 1с.	50	4,17	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	16,50	43,50	0,55	0	0,05	0,11	0,13
	4.	Чай с сахаром с лимоном	200/7	3,90	0,20	0	16,00	65,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
		Всего	502	45,95	15,40	15,15	71,53	477,90	230,70	44,80	276,40	3,85	136,70	0,18	0,19	1,23
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B	PP	C
45	1.	Салат из белокочанной капусты.	60	5,69	0,80	2,80	6,20	52,80	22,40	9,10	16,60	0,30	0	0	0	19,50
101	2.	Суп картофельный с рисовой крупой	200	7,88	2,00	5,70	20,90	116,30	23,10	25,00	62,60	0,90	0	0,10	0,00	8,25
260	3.	Гуляш из говядины	90/30	143,95	18,51	12,71	4,54	160,80	18,94	20,14	150,68	1,71	0	0,26	0	0,94
171	4.	Каша гречневая рассыпчатая	150	13,80	6,30	9,90	46,70	300,90	136,70	1,40	22,20	1,20	1,20	0,10	0	0
1041	5.	Напиток апельсиновый	200	8,80	0,10	0	27,10	108,60	23,52	0,00	0,00	0,24	0	0,03	0,00	12,90
	6.	Хлеб ржаной	30	2,50	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,50	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
		Всего	790	185,12	31,76	31,74	134,75	878,51	238,46	73,04	309,98	5,61	1,20	0,55	0,00	41,59
		ИТОГО:		231,07	47,16	46,89	206,28	1356,41	469,16	117,84	586,38	9,46	137,90	0,73	0,19	42,82

День 3



МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ
(7-11 лет)

Муниципальное образовательное учреждение - средняя общеобразовательная школа № 9
 МОУ СОШ № 9
 2025г
 Директор школы _____

№ рец.	№	Наименование блюда	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
294/330	1.	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом сметанным	90/20	44,77	6,91	10,84	6,23	148,80	48,81	10,80	49,81	17,97	0,07	0,09	1,79	0,56
309	2.	Макаронные изделия отварные с маслом	150	12,03	5,52	4,50	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,10	0	0,05	0,78	0
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	40	3,33	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10
376	4.	Чай с сахаром	200	1,90	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
		Всего	500	62,03	15,69	15,74	67,00	470,77	67,87	45,12	121,78	21,51	0,07	0,18	2,66	0,66
ОБЕД																
№	№	Наименование блюда	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	24,78	0,72	0,12	2,76	15,60	8,40	12,00	0	0,48	0	0	0	10,50
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	200	10,26	1,60	4,90	11,50	196,80	75,20	14,70	34,20	1,03	1,00	5,50	0,60	9,50
229	3.	Рыба (морская), тушенная в томате с овощами	120	34,11	10,92	14,76	6,76	118,8	42,59	40,97	155,53	0,79	1,82	6,24	0,96	2,88
304	4.	Рис отварной с маслом	150	16,50	3,80	6,10	41,40	235,70	140,70	115,20	392,10	3,60	0,10	42,80	4,50	0
	5.	Напиток "Витюшка"	200	14,00	0,20	0,00	3,90	69,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0	0,10	0,00	6,00
	6.	Хлеб ржаной	30	2,50	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,50	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0,00
386	8.	Ряженка	100	15,45	3,00	1,00	28,70	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0	0,03	0,10	0,30
		Всего	865	120,10	24,29	27,51	124,33	815,01	404,93	214,47	732,23	14,26	2,92	54,73	6,16	29,18
		ИТОГО:		182,13	39,98	43,25	191,33	1285,78	472,80	259,59	854,01	35,77	2,99	54,91	8,82	29,84



МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ
(7-11 лет)



Директор школы № 1
 МОУ СОШ № 1
 2025г.

ЗАВТРАК																		
№ рец.	№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
175	1.	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	23,67	4,25	9,20	38,15	253,18	124,66	34,68	146,04	0,78	51,06	0,10	0,54	0,90		
	2.	Хлеб пшеничный 1С.	50	4,17	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	16,50	43,50	0,55	0	0,05	0,11	0,13		
	3.	Печенье	45	11,70	7,10	8,10	30,15	208,35	10,35	4,50	29,25	1,89	0	0,16	0,77	0		
376	4.	Чай с сахаром	200	1,90	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0		
		Всего	500	41,44	15,40	17,80	107,45	638,43	151,51	55,68	218,79	5,22	51,06	0,31	1,42	1,03		
ОБЕД																		
№ рец.	№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
45	1.	Салат из белокочанной капусты.	60	5,69	0,80	2,80	6,20	52,80	22,40	9,10	16,60	0,30	0	0	0	0	19,50	
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	7,16	5,10	5,40	23,90	163,80	45,80	35,50	0,00	4,60	0	0	0	0	11,20	
259	3.	Жаркое по-домашнему.	240	156,70	23,44	16,70	28,80	305,82	31,14	65,70	336,96	3,98	24,00	0,28	0	0	8,92	
349	4.	Компот из сухофруктов	200	6,22	0,60	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0	0,02	0,26	0,73	0	
	5.	Хлеб ржаной	30	2,50	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0	0	
	6.	Хлеб пшеничный	30	2,50	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0	0	
	7.	Фрукт свежий, сезонный	180	36,00	0,72	0	22,68	93,6	10,8	9,0	19,8	0,18	102,6	0	0	0	8,37	
386	8.	Ряженка	100	15,45	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0	0	0,10	0,30	0	
		Всего	1040	232,22	37,71	26,62	147,10	927,93	280,42	168,16	546,70	11,12	127	0	0	49,02	0	
		Итого:		273,66	53,11	44,42	254,55	1566,36	431,93	223,84	765,49	16,34	177,66	0,70	1,78	50,05	1,78	50,05



МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ
(7-11 лет)

"Соблюдено"
Директор школы МОУ СОШ № 175
2025г.

День 6

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
171	1.	Каша гречневая с молоком с сахаром	200/10	19,24	7,27	4,07	38,07	218,00	35,19	187,36	280,47	6,31	53,33	0,28	0	0,65
14	2.	Батон в/с	55	6,88	4,40	0,77	23,10	116,60	12,65	18,15	47,85	1,10	0	0,11	0,88	0
15	3.	Масло сливочное	10	14,00	0,1	8,2	0,1	75,0	2,4	0	3,0	0	40,0	0	0	0
376	4.	Сыр (порциями)	20	21,76	4,64	5,90	0	71,66	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0	0	0
	5.	Чай с сахаром с лимоном	200/7	3,90	0,20	0	16,00	65,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
		Всего	502	65,78	16,61	18,94	77,27	546,26	231,24	212,51	431,32	9,61	145,33	0,39	0,88	0,65
ЗАВТРАК																
71		Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
104	1.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	22,09	0,50	0,00	2,00	9,60	13,80	0	0	0,30	0	0	0	3,00
268	2.	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	200/28	37,93	8,18	5,73	20,09	164,45	60,14	24,09	58,27	1,25	0,73	8,62	1,18	18,21
309/331	3.	Биточки из говядины	90	50,31	12,10	15,90	18,20	263,50	39,40	28,90	149,70	0,90	25,90	0,10	0	0,10
	4.	Макаронные изделия отварные с соусом сметанным с томатом	150/30	11,59	6,06	7,07	28,75	193,95	11,17	21,94	43,09	1,15	0,03	0,13	0,81	0,05
	5.	Сок фруктовый в ассортименте	200	20,00	1,00	0,00	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0	0,40	0,40	4,00
	6.	Хлеб ржаной	30	2,50	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,50	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
		Всего	788	141,92	31,89	29,33	118,55	862,61	152,31	100,33	322,96	7,66	26,66	9,31	2,39	25,36
		Итого:	Итого:	207,70	48,50	48,27	195,82	1408,87	383,55	312,84	754,28	17,27	171,99	9,70	3,27	26,01



Утверждаю
 Директор МОУ СОШ № 2025
 /Е.С. Сидельникова/
 "01" февраля 2025г

МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ
(7-11 лет)

№ п/п	№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
	210	1. Омлет натуральный	200	79,70	13,70	27,60	14,50	362,10	113,90	19,50	259,80	3,00	339,80	0,20	0,00	0,30	0,30
		2. Батон в/с	25	3,13	4,00	0,70	21,00	106,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0	0,10	0,80	0	0
		3. Пряник	82	21,30	3,60	2,10	58,28	251,85	6,75	0	0	0,45	0	0,06	1,04	0	0
	376	4. Чай с сахаром	200	1,90	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0	0
		Всего	507	106,03	21,40	30,40	108,78	779,95	137,15	36,00	303,30	6,45	339,80	0,36	1,84	0,30	0,30

ОБЕД

№ п/п	№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
	71	1. Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	22,09	0,50	0,00	2,00	9,60	13,80	0	0	0,30	0	0	0	0	3,00
	96	2. Рассольник ленинградский	200	11,31	2,10	5,10	20,50	136,30	89,30	13,50	33,40	1,00	1,10	3,80	0,30	2,10	2,10
	291	3. Плов из курицы	240	82,84	28,80	36,70	46,60	632,20	62,30	65,50	275,30	3,10	66,30	0,00	0,00	1,40	1,40
		4. Напиток "Витошка"	200	14,00	0,20	0,00	3,90	69,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0	0,10	0,00	6,00	6,00
		5. Хлеб ржаной	30	2,50	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,03	0	0	0
		6. Хлеб пшеничный	30	2,50	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,03	0	0	0
	386	7. Снежок	100	15,45	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	1,35	1,35
		Всего	860	150,69	38,35	44,93	113,11	1065,21	300,44	111,60	461,10	12,76	87,40	4,01	0,40	13,85	13,85
		ИТОГО:		256,72	59,75	75,33	221,89	1845,16	437,59	147,60	764,40	19,21	427,20	4,37	2,24	14,15	14,15



Согласовано
 Директор МОУ СОШ № 2025
 /Е.С. Сидельникова/
 "01" февраля 2025г



МЕНЮ

ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ

(7-11 лет.)

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C				
ЗАВТРАК																				
175	1.	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	23,67	4,25	9,20	38,15	253,18	124,66	34,68	146,04	0,78	51,06	0,10	0,54	0,90				
15	2.	Хлеб пшеничный 1с.	50	4,17	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	16,50	43,50	0,55	0	0,05	0,11	0,13				
	3.	Сыр (порцирами)	20	21,76	4,64	5,90	0	71,66	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0	0	0				
	4.	Печенье	35	7,80	6,75	4,50	16,50	100,00	5,75	2,50	16,25	1,05	0	0,09	0,42	0				
382	5.	Какао с молоком	200	17,12	2,94	3,42	17,58	118,60	152,20	21,34	124,56	0,48	24,40	0,06	0,2	1,59				
		Всего	510	74,52	22,53	23,52	96,38	660,34	470,11	82,02	430,35	3,06	127,46	0,30	1,24	2,62				
ОБЕД																				
45	1.	Салат из белокочанной капусты.	60	5,69	0,80	2,80	6,20	52,80	22,40	9,10	16,60	0,30	0	0	0	19,50				
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	7,16	5,10	5,40	23,90	163,80	45,80	35,50	0,00	4,60	0	0	0	11,20				
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	90/5	36,95	12,70	16,20	10,10	236,60	126,10	0	0	0,90	0	0,20	0	6,10				
312	4.	Пюре картофельное	150	22,44	3,10	5,10	18,57	132,60	170,40	16,65	109,98	0,37	0,27	0,05	0,12	1,51				
349	5.	Компот из сухофруктов	200	6,22	0,60	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0	0,02	0,26	0,73				
	6.	Хлеб ржаной	30	2,50	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0				
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,50	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0				
386	8.	Снежок	100	15,45	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	1,35				
		Всего	865	98,91	29,05	32,72	130,89	936,71	531,98	111,11	301,92	8,23	20,27	0,38	0,48	40,39				
		Итого:		173,43	51,58	56,24	227,27	1597,05	1002,09	193,13	732,27	11,29	147,73	0,68	1,72	43,01				

День 8.





МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ
(7-11 лет)

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
376	173	1. Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	23,57	5,27	15,70	30,96	242,65	118,01	44,27	160,78	1,01	0,04	0,13	0,00	0,51
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	40	3,33	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10
	3.	Чай с сахаром	200	1,90	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
	4.	Фрукт свежий, сезонный	120	36,00	6,96	0	16,00	85,24	44,40	14,40	0	0,96	0	0,24	0	0,40
		Всего	565	64,80	15,49	16,10	81,28	481,41	176,61	195,58	4,41	0,04	0,41	0,09	1,01	
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
1041	71	1. Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	22,09	0,50	0,00	2,00	9,60	13,80	0	0	0,30	0	0	0	3,00
	108	2. Суп картофельный с клецками	200	10,61	5,20	6,30	29,00	193,50	86,00	7,50	14,70	0,80	1,20	2,40	0,20	1,90
	268	3. Шницель из говядины	90	50,31	12,10	15,90	18,20	263,50	39,40	28,90	149,70	0,90	25,90	0,10	0	0,10
	321	4. Капуста тушеная	150	18,08	3,00	5,40	15,90	124,50	69,90	23,00	46,70	0,90	0,30	14,40	1,00	60,50
	1041	5. Напиток апельсиновый	200	8,80	0,10	0	27,10	108,60	23,52	0,00	0,00	0,24	0	0,03	0,00	12,90
	6.	Хлеб ржаной	30	2,50	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,50	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
		Всего	760	114,89	24,95	28,23	121,51	838,81	246,42	76,80	269,00	4,40	27,40	16,99	1,20	78,40
		ИТОГО:		179,69	40,44	44,33	202,79	1320,22	423,03	148,67	464,58	8,81	27,44	17,40	1,29	79,41



Согласовано
 Директор школы МОУ СОШ № 1
 2025г

МЕНЮ
 ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ
 (7-11 лет)

№ п/п		Наименование блюда	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
№	реп.								Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/5	22,88	4,65	10,05	31,10	233,0	192,20	23,50	156,10	0,30	36,70	0,10	0	1,10
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	50	4,17	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	16,50	43,50	0,55	0	0,05	0,11	0,13
14	3.	Масло сливочное	10	14,00	0,10	8,20	0,10	75,00	2,40	0,00	3,00	0,00	40,00	0	0	0
	4.	Печенье	35	7,80	6,75	4,50	16,50	100,00	5,75	2,50	16,25	1,05	0	0,09	0,42	0
376	5.	Чай с сахаром	200	1,90	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
		Всего	500	50,75	15,55	23,25	86,85	584,90	216,85	42,50	218,85	3,90	76,70	0,24	0,53	1,23
ОБЕД																
№ п/п		Наименование блюда	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
№	реп.								Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
52	1.	Салат из свеклы отварной	60	5,90	1,00	3,60	6,60	62,40	21,10	12,50	24,60	0,80	0	0,00	0,10	5,70
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	200	10,26	1,60	4,90	11,50	196,80	75,20	14,70	34,20	1,03	1,00	5,50	0,95	6,60
282	3.	Оладьи из говяжьей печени	90/5	67,48	15,28	18,46	11,95	268,36	19,60	15,09	223,38	11,47	6,48	0,21	5,80	15,50
312	4.	Пюре картофельное	150	22,44	3,10	5,10	18,57	132,60	170,40	16,65	109,98	0,37	0,27	0,05	0,12	1,51
	5.	Напиток "Виташка"	200	14,00	0,20	0,00	3,90	69,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0	0,10	0,00	6,00
	6.	Хлеб ржаной	30	2,50	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,50	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
386	8.	Снежок	100	15,45	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	1,35
		Всего	865	140,53	27,93	35,19	92,63	947,27	421,34	91,54	544,56	22,03	27,75	5,97	7,07	36,66
		ИТОГО:		191,28	43,48	58,44	179,48	1532,17	638,19	134,04	763,41	25,93	104,45	6,21	7,60	37,89

Всего завтрак	694,00	182,99	202,32	882,38	5838,44
Всего обед	1400,65	310,77	319,19	1218,06	9063,98
Всего	2094,65	493,76	521,51	2100,44	14902,42

Завтрак 694,00
 Средняя стоимость 1 дня 69,40
 Обед 1400,65
 Средняя стоимость 1 дня 140,07