


Утверждаю
Директор МБОУ «ШКОЛА №1»

ИВАНОВА И.В.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Столовой школы №1.
на 2024-2025 учебный год
завтраки и обеды с 5 - 11 класс.

МЕНЮ ШКОЛЫ

Витамины (мг)		Минеральные вещества							Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	номер рецептуры
В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал				
1 неделя 1 день . Завтрак.															
0,05	5,7	0,01	0,23	21,09	65,2	18,6	0,5	1,43	6,09	8,36	94	100(30)	Салат овощной или овощи порционные	38/49/51/43	
0,16	0,71	0,59	2,05	24,12	219	39,34	2,49	15,08	12,48	44,9	229	170	Плов	601/265	
-	0,6	-	-	32,3	-	17,56	0,48	0,78	0,05	27,63	115	200	Компот	348	
0,01	1,08	-	-	10,5	37,7	6	0,32	0,3	0,05	1,89	39	30	Хлеб ржаной		
0,22	8,09	0,6	2,28	88	322	82	3,79	18	19	83	477	500	Итого:		
Обед															
0,11	1,14	38,25	-	202,03	172,48	30,18	0,64	7,19	6,51	23,55	182	250	Суп молочный	93	
0,05	1,29	0,14	0,74	40,71	151,6	18,02	1,93	11,5	12,6	34,7	158	90	Птица тушеная с овощами в соусе	301/643	
0,22	-	0,02	0	15,5	250	81	4,73	8,95	8,73	43,0	415	150(20)	Греча отварная(овощи)	54-4г/405/378	
0	0	0	0	6,0	-	0	0,4	0,20	0	14,0	28	200	Чай	943	
0,01	1,08	-	-	10,5	37,7	6	0,32	0,3	0,05	1,89	39	30	Хлеб ржаной		
0,39	3,51	38,41	0,74	275	612	135,2	8,02	28	28	117	822	740	Итого:		

МЕНЮ ШКОЛЫ

Витамины (мг)		Минеральные вещества						Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	номер рецептуры
В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал			
I неделя 2 день Завтрак.														
0,13	0,4	0,12	0,32	113,6	97	19,3	0,52	5,02	15,6	15,6	236	150/5	Каша молочная с маслом слив.	183/384/4/168
0,05	-	0,01	-	250	250	50	2,0	12,0	1,0	20,0	121	50	Бутерброд с сыром	8
0,02	0	0	-	34	-	-	0	1,4	2,0	22,4	116	200	Кофейный напиток на молоке	951
0,03	10	0	0	16	11	9	0,3	0,4	0,4	25	47	100	Фрукт	
0,23	10,4	0,13	0,32	414	358	78,3	2,82	19	19	83	520	505	Итого:	
Обед														
0,05	5,7	0,01	0,23	21,09	65,2	18,6	0,5	1,43	6,09	8,36	94	60(30)	Салат овощной или овощи порционные	38/49/51/43
0,05	5,81	0	-	38,08	87,18	35,3	2,03	5,49	3,28	16,33	135	250	Суп гороховый	206
0,08	12,07	0,03	1,29	16,67	118	20,54	1,67	16,65	17,59	68,42	343	155/5	Запеканка картофельная с мясом с маслом слив.	284/626
0,04	0,37	-	-	68,4	-	40,9	4,5	1,8	0	22,3	94	200	Компот	54-5хн
0,01	1,08	-	-	10,5	37,7	6	0,32	0,3	0,05	1,89	39	30	Хлеб ржаной	
0,23	25,03	0,04	1,52	154,7	308	121	9,02	26	27	117	705	700	Итого:	

МЕНЮ ШКОЛЫ

Витамины (мг)		Минеральные вещества							Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	номер рецептуры
		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Белки	Жиры	Углеводы			
1 неделя 3 день. Завтрак.															
0,01	0,38	-	-	60,0	-	-	1,13	14,75	12,0	34,0	199	50/50	Котлета рыбная с соусом	54-4р/510/587	
0,1	3,7	-	-	27,0	-	-	0,7	4,1	6,95	22,74	136	150/30	Картофельное пюре(овощи порцион.)	321/694	
0,8	80	2,0	0,2	40	22	12	0,6	0,21	0	24,37	96	200	Напиток		
0,01	1,08	-	-	10,5	37,7	6	0,32	0,3	0,05	1,89	39	30	Хлеб ржаной		
0,92	85,16	2,0	0,2	138	59,7	18	2,75	19	19	83	470	510	Итого:		
Обед															
0,05	5,7	0,01	0,23	21,09	65,2	18,6	0,5	5,43	4,09	8,36	101	60(30)	Салат овощной или овощи порционные	38/49/51/43	
0,09	7,53	-	-	24,95	-	24,08	0,93	4,99	5,98	63,33	303	250	Рассольник	96/76/82	
0,1	0,25	345,0	-	114,2	260,5	19,5	2,94	16,0	17,0	27,83	200	150/5	Омлет с маслом сливочным	438/54-10	
-	2,83	-	-	14,2	-	2,4	0,36	0,13	0,02	15,2	62	200/5	Чай с (лимоном)	377	
0,01	1,08	-	-	10,5	37,7	6	0,32	0,3	0,05	1,89	39	30	Хлеб ржаной		
0,25	17,39	345,0	0,23	185	363	70,58	5,05	27	27	117	705	700	Итого:		

МЕНЮ ШКОЛЫ

Витамины (мг)		Минеральные вещества							Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	номер рецептуры
В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал				
1 неделя 5 день. Завтрак.															
0	25,5	71,4	-	28,2	18,9	10,5	0,6	4,97	9,98	22,33	119	60(30)	Салат овощной или овощи порционные	45/ 38/49/51/33/43	
0,21	3,24	-	-	35,31	-	-	3,15	13,5	8,92	41,89	252	180	Жаркое по-домашнему или субпродукты отварные в соусе с картофельным пюре	54- 9м/94/262/261/ 321	
-	2,83	-	-	14,2	-	2,4	0,36	0,2	0	14,0	28	200	Чай	943	
0,02	12,16	-	-	21	75	12	0,64	0,6	0,1	3,78	78	60	Хлеб ржаной		
0,23	43,73	71,4	-	98,71	93,9	24,9	4,75	19	19	82	477	500	Итого:		
Обед															
0,05	11,11	0	-	47,93	57,49	28,35	1,29	11,67	10,7	82,67	264	275	Борщ со сметаной	170	
0,2	0,5	0,02	-	22,7	78,0	19,1	1,8	14,8	15,93	7,68	280	200	Пельмени отварные со сметаной	1235	
-	0,6	-	-	6,4	-	17,46	0,18	0,04	0	24,76	122	200	Компот	858/859	
0,01	1,08	-	-	10,5	37,7	6	0,32	0,3	0,05	1,89	39	30	Хлеб ржаной		
0,26	13,29	0,02	-	87,53	173	70,91	3,59	27	27	117	705	705	Итого:		

МЕНЮ ШКОЛЫ

Витамины (мг)		Минеральные вещества							Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	номер рецептуры
В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал				
2 неделя 1 день. Завтрак.															
0,05	1,43	0,16	0,82	45,2	168,4	20,02	2,14	15,0	14,0	23,0	303	100	Птица тушеная в соусе	643/290/301	
0,04	0	-	-	8,0	46	16,34	0,5	3,4	5,0	33,0	135	150/(20)	Макаронны отварные (овощи порцион.)	688	
-	0,6	-	-	6,4	-	17,46	0,18	0,04	0	24,76	94	200	Компот	858/859	
0,01	1,08	-	-	10,5	37,7	6	0,32	0,3	0,05	1,89	39	30	Хлеб ржаной		
0,1	3,11	0,16	0,82	70	252	59,82	3,14	19	19	83	571	500	Итого:		
Обед															
0,05	5,81	0	-	38,0	87,18	35,3	2,03	5,49	3,28	16,33	135	250	Суп гороховый	206	
0,07	0,6	0	0	11,1	-	-	1,0	7,59	9,3	10,6	204	50/50	Биточек мясной с соусом	608/587	
0,39	-	0,09	1,0	140,76	392	115,21	3,58	12,73	14,61	75,0	299	150/(20)	Рис отварной (овощи порционные)	304	
-	2,83	-	-	14,2	-	2,4	0,36	0,2	0	14,0	28	200	Чай	943	
0,01	1,08	-	-	10,5	37,7	6	0,32	0,3	0,05	1,89	39	30	Хлеб ржаной		
0,52	10,32	0,09	1	214,6	517	158,91	7,29	26	27	118	705	750	Итого:		

МЕНЮ ШКОЛЫ

Витамины (мг)		Минеральные вещества							Пищевая ценность					Выход	Наименование блюда	номер рецептуры
В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал					
2 неделя 2 день. Завтрак.																
0,13	0,4	0,12	0,32	113,6	97	19,3	0,52	3,02	11,6	25,6	236	150/5	Каша молочная с маслом слив.	183/384/4/168		
0,05	-	0,01	-	250	250	50	2,0	12,0	1,0	20,0	121	50	Бутерброд с сыром	8		
0,02	0	0	-	34	-	-	0	1,4	2,0	22,4	116	200	Кофейный напиток на молоке	951		
-	-	-	-	-	-	-	-	2,19	4,85	15,1	114	95	Йогурт 2,5%			
0,2	0,4	0,13	0,32	397	347	69,3	2,52	19	19	83	587	500	Итого:			
Обед																
0,01	5,7	0	-	21,09	24,58	12,54	0,8	4,97	4,08	14,84	112	60(30)	Салат овощной или овощи порционный	51/46/45/54-83/33/51/49		
0	0,74	0,46	0,04	33,0	5,65	2,86	0,31	6,26	4,02	44,5	135	250	Суп вермишелевый с мясом	111		
0,01	0,38	-	-	60,0	-	-	1,13	10,58	17,95	12,6	223	90	Котлеты рыбная с соусом	54-4р/510/352		
0,1	3,7	-	-	27,0	-	-	0,7	2,1	0,8	14,7	75	150	Картофельное пюре	321/694		
0,04	0,37	-	-	68,4	-	40,9	4,5	1,8	0	28,6	121	200	Компот	54-5хн/ 54-7хн		
0,01	1,08	-	-	10,5	37,7	6	0,32	0,3	0,05	1,89	39	30	Хлеб ржаной			
0,17	11,97	0,46	0,04	219,9	67,93	62,3	7,76	26	27	117	705	780	Итого:			

МЕНЮ ШКОЛЫ

Витамины (мг)		Минеральные вещества							Пищевая ценность					Выход	Наименование блюда	номер рецептуры
В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал					
2 неделя 3 день. Завтрак.																
0,1	0,25	345,0	-	114,2	260,5	19,5	2,94	14,0	15,0	27,83	200	150/5/20	Омлет с маслом сливочным(овощи)	438/54-10		
-	1,59	-	-	152	-	21,34	0,48	4,08	3,54	17,58	119	200	Какао на молоке	382		
0,01	1,08	-	-	10,5	37,7	6	0,32	0,3	0,05	1,89	39	30	Хлеб ржаной			
0,03	10	0	0	16	11	9	0,3	0,6	0,46	35,7	205	100	Фрукт			
0,18	11,84	345	0	293	309	55,84	4,04	19	19	83	563	505	Итого			
Обед																
0,09	7,53	-	-	24,95	-	24,08	0,93	4,99	5,98	23,33	36	250	Рассольник ленинградский	96/76/82		
0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	119,1	24,03	2,1	12,55	4,24	24,01	239	90	Субпродукты отварные в соусе или оладьи печеночные с соусом	282/261/94/262		
0,22	-	0,02	0	15,5	250	81	4,73	8,95	16,73	43,0	415	150/(20)	Греча отварная(овощи)	54-4г/405/378		
0,8	80	2,0	0,2	40	22	12	0,6	0,21	0	24,37	93	200	Напиток	1041/859		
0,01	1,08	-	-	10,5	37,7	6	0,32	0,3	0,05	1,89	39	30	Хлеб ржаной			
1,19	93,68	3,51	2,45	121	429	147	8,68	27	27	117	822	740	Итого			

МЕНЮ ШКОЛЫ

Витамины (мг)		Минеральные вещества							Пищевая ценность					Выход	Наименование блюда	номер рецептуры
В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал					
2 неделя 4 день. Завтрак.																
0,31	0,98	0,23	1,58	58,49	156,36	10,89	2,13	14,6	14,04	38,26	271	100	Фрикадельки мясные в соусе	280/471/587/105		
0,1	3,7	-	-	27,0	-	-	0,7	3,1	4,95	22,65	116	150/(20)	Картофельное пюре (овощи)	321/694		
0,01	4,0	0	0	14,0	16,0	10,0	2,8	1,0	0	20,2	92	200	Компот			
0,01	1,08	-	-	10,5	37,7	6	0,32	0,3	0,05	1,89	39	30	Хлеб ржаной			
0,43	9,76	0,23	1,58	110	320	26,89	5,95	19	19	83	518	500	Итого:			
Обед																
0,03	3,75	0	0	14,57	26,4	18,45	0,65	4,97	4,08	14,84	119	60(30)	Салат из овощей или овощи порционные)	51/45/46/33/52/49		
0,06	18,46	0	-	43,33	47,63	22,25	0,8	7,59	10,89	29,49	185	250(5)	Щи из св.капусты с картофелем(со сметаной)	187/88		
0,15	0,67	0,55	1,88	22,61	205,26	36,88	2,33	14,14	11,7	55,7	312	155	Плов	648/265		
0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2,0	0	0	0	15,3	50	200	Кисель	648		
0,01	1,08	-	-	10,5	37,7	6	0,32	0,3	0,05	1,89	39	30	Хлеб ржаной			
0,27	29,56	0,58	1,88	94	333	86	4,1	27	27	117	705	700	Итого:			

МЕНЮ ШКОЛЫ

Витамины (мг)			Минеральные вещества						Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	номер рецептуры
В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал				
2 неделя 5 день. Завтрак.															
0,04	0	-	-	11,0	-	-	0,8	15,8	15,0	23,4	246	100	Биточек мясной с соусом	608/587	
0,04	0	-	-	8,0	46	16,34	0,5	3,4	4,0	33,0	135	150/(20)	Макароны отварные (овощи порцион.)	688	
0,8	80	2,0	0,2	40	22	12	0,6	0,21	0	24,37	96	200	Напиток	1041/54-7хн/858	
0,01	1,08	-	-	10,5	37,7	6	0,32	0,3	0,05	1,89	39	30	Хлеб ржаной		
0,17	81,08	2	0,2	69,5	106	34,34	2,22	20	20	83	516	500	Итого:		
Обед															
0,03	3,75	0	0	14,6	26,4	18,45	0,65	0,86	3,65	5,02	56	60	Салат из овощей	51/46/40/33/52	
0,14	11,2	0	-	48,9	86,84	53,78	1,36	6,34	7,83	44,85	260	250	Суп картофельный с рыбой	200/84	
0,18	22	29,25	-	25	247	42	2,88	18,36	14,22	51,24	322	180	Жаркое по-домашнему	54-9м	
0	0	0	0	6,0	-	0	0,4	0,20	0	14,0	28	200	Чай	943	
0,01	1,08	-	-	10,5	37,7	6	0,32	0,3	0,05	1,89	39	30	Хлеб ржаной		
0,36	37	29	0	105	398	120	5,61	26	26	117	705	720	Итого:		