

СОГЛАСОВАНО

ООО «Ветер Перемышль»

Ген. директор Клейменов А.Г.

Клейменов А.Г.

2024г.



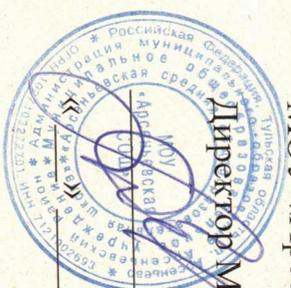
УТВЕРЖДАЮ

МОУ «Арсеньевская СОШ»

Директор Макаров И.Н.

Макаров И.Н.

2024г.



Примерное десятидневное меню для организации школьного питания в учебный год 2024-2025 учащихся 5-11 классов МОУ «Арсеньевская СОШ»

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 12 до 18 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	г	200	8,200	8,800	31,100	236,400	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:		540,000	18,300	20,700	64,500	517,400	
	Обед							
	Горошек зеленый консервированный	г	60	1,750	0,110	3,550	22,100	54-20з-2020
	Рассольник "Ленинградский" на	г	250	7,600	8,100	13,250	158,750	134
	Котлеты рыбные	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Рис отварной	г	180	4,440	6,500	46,620	263,100	385
	Компот из плодов и ягод сушеных	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	840	30,870	17,250	103,600	825,550	
	Итого за день:	г	1 380,000	49,170	37,950	168,100	1 342,950	
2 день	Завтрак							
	Запеканка из творога с джемом	г	200	28,24	13,50	41,70	404,000	279
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:		530,000	31,585	14,670	74,100	560,600	
	Обед							
	Салат из свеклы отварной	г	60	0,900	4,000	5,000	55,000	26
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	250	11,300	6,575	14,600	163,750	144
	Печень куриная тушенная	г	100	13,900	16,800	5,800	234,000	47
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	10,260	9,360	44,400	303,600	202
	Компот из плодов и ягод сушеных	г	200	0,80	0,01	30,00	120,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	840	40,64	37,69	120,28	983,050	
	Итого за день:		1 370,000	72,225	52,355	194,380	1 543,650	
3 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	200	5,700	6,840	38,880	250,100	217
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
	Груша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:	г	530,000	10,980	17,820	73,390	516,680	
	Обед							

	Салат витаминный	г	60	0,720	3,000	3,300	44,000	2
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	г	250	6,8	6,5	10	125,75	114
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326
	Макароны отварные	г	180	6,66	5,94	35,46	221,400	256
	Сок яблочный	г	205	1,025	0,205	20,7	90,3	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	845	33,69	29,585	94,940	790,150	
	Итого за день:		1 375,000	44,665	47,405	168,330	1 306,830	
4 день	Завтрак							
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148
	Омлет натуральный	г	200	17,300	26,600	4,260	328,000	268
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	Итого завтрак:	г	530	18,6	23,880	36,32	471,200	
	Обед							
	Винегрет с растительным маслом	г	60	1,000	3,700	4,000	52,800	47
	Щи из свежей капусты со сметаной	г	250	5,82	7,04	7,160	115,25	54-1с-2020
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Рис отварной	г	180	4,440	6,500	46,620	263,100	385
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	840	31,540	30,180	98,660	795,850	
	Итого за день:		1 370,000	50,140	54,060	134,980	1 267,050	
5 день	Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	г	180	10,640	9,100	28,050	355,700	259
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	510,000	13,490	10,470	62,550	516,300	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты	г	60	1,510	6,090	6,240	85,700	54-7з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	г	250	7,900	7,650	12,500	148,750	129
	Фрикадельки из говядины	г	100	13,600	12,200	6,660	191,100	54-29м
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	10,260	9,360	44,400	303,600	202
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		840,00	38,15	36,24	119,28	957,85	
	Итого за день:	г	1 350,000	51,640	46,710	181,830	1 474,150	
6 день	Завтрак							
	Каша "Дружба"	г	200	5,550	6,660	26,770	230,000	260
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
	Груша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:		545,000	14,500	14,730	66,070	497,300	
	Обед							
	Икра кабачковая	г	60	0,600	3,100	1,800	44,000	18
	Щи из свежей капусты со сметаной	г	250	5,82	7,04	7,160	115,25	54-1с-2020
	Гуляш из отварной говядины	г	100	20,000	19,500	3,300	258,000	54-2м
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	10,260	9,360	44,400	303,600	202
	Компот из плодов и ягод сушеных	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110

	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	840	40,760	39,940	86,840	867,550	
	Итого за день:		1 385,000	55,260	54,670	152,910	1 364,850	
7 день	Завтрак							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	200	29,750	15,580	39,640	396,600	279
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	530	32,600	16,950	74,140	557,200	
	Обед							
	Салат из свеклы	г	60	0,869	3,240	7,760	63,800	54-183-2020
	Суп лапша с курицей	г	250	14,640	8,560	11,660	182,370	155
	Биточек из курицы	г	100	20,000	18,000	11,100	284,400	372
	Картофельное пюре	г	180	3,68	6,37	23,78	167,300	54-11г-2020
	Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	840	43,369	37,410	93,080	882,570	
	Итого за день:		1 370,000	75,969	54,360	167,220	1 439,770	
8 день	Завтрак							
	Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40	157
	Омлет натуральный	г	200	17,300	26,600	4,260	328,000	268
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:		580	24,600	32,380	56,840	552,400	
	Обед							
	Горошек зеленый консервированный	г	60	1,750	0,110	3,550	22,100	54-203-2020
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	250	8,53	10	13,3	150	95
	Котлета припущенная из кур	г	100	20,000	18,000	11,100	284,400	372
	Макароны отварные	г	180	6,66	5,94	35,46	221,400	256
	Сок	г	205	0,60	0,40	32,60	140,000	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		845	41,020	35,390	116,490	924,600	
	Итого за день:		1 425,000	65,620	67,770	173,330	1 477,000	
9 день	Завтрак							
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Макароны отварные	г	180	6,66	5,94	35,46	221,400	256
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	Пром.
	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	Итого завтрак:	г	600,000	28,060	21,220	67,740	585,000	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты	г	60	0,870	3,600	5,040	56,400	1
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	250	11,300	6,575	14,600	163,750	144
	Котлеты рыбные	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Рис с овощами	г	180	4,800	3,120	42,000	218,400	241
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	Пром.
	Итого обед:		840	34,050	15,835	112,220	864,150	
	Итого за день:		1 440,000	62,110	37,055	179,960	1 449,150	
10 день	Завтрак							

Каша рисовая вязкая	г	200	5,770	6,330	36,000	231,580	217
Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Банан	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82
Итого завтрак:		540	10,200	15,100	83,830	519,360	
Обед							
Салат из моркови	г	60	0,93	0,15	12,93	56,8	54-17з-2020
Суп из о вошей с фасолью на м/б	г	250	9,000	8,750	9,300	162,500	135
Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326
Каша гречневая рассыпчатая	г	180	10,260	9,360	44,400	303,600	202
Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:		840,00	40,07	32,20	121,11	953,60	
Итого за день:		1 380,000	50,270	47,300	204,940	1 472,960	

За две недели в день

Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
20,292	18,792	66,011	529,344
451,93	445,275	1 558,760	12 698,590
Не менее	35,650	28,144	99,932