

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
"Лицей № 1 г. Инты"

_____ Н.А.Веренич
_____ 2025 год

**Примерное двухнедельное меню
школьных горячих обедов, пищевой ценности приготавливаемых блюд
для организации питания детей
за родительские взносы
на зимне-весенний период на 2025 год.**

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г		Жиры, г		Углеводы	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетичес- кая ценность, ккал
			общ	жив	общ	раст	общие углеводы	В1	С	А мгк	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	16	17	18	19
День 1 (понедельник)																
Обед																
140	Суп картофельный с рыбной консервой	250	8,45	6,53	8,28	0,33	13,13	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,05	1,25	160,80
295	Котлеты рубленые из грудки	100	13,91	12,09	26,73	4,25	11,82	0,09	0,95	83,09	0,00	50,49	88,67	18,91	1,29	352,73
02/45	Макароны отварные с соусом	180/30	6,62	0,05	5,42	0,94	30,39	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	44,60	25,34	1,33	202,14
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,00	0,30	0,30	47,26	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
1	Бутерброд с маслом	50/10	3,84	0,13	12,17	0,39	24,20	0,06	0,00	65,00	0,00	13,65	36,56	6,83	0,57	221,00
	Итого за обед		33,98	18,80	52,90	6,21	126,80	0,35	8,63	163,09	1,08	107,46	391,53	130,13	5,40	1133,05
Дополнительное питание																
ПР	Булочка сладкая	60	7,23	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,38	9	0	96,3	106,4	29,3	0,91	149,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого за дополнительное питание		7,76	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,65	9	0	109,9	128,53	41,03	3,04	189,00
	Итого за день		41,74	19,05	54,79	6,75	145,80	0,45	9,28	172,09	1,08	217,36	520,06	171,16	8,44	1322,05
День 2 (вторник)																
Обед																
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	2,85	0,00	4,09	4,09	11,33	0,08	5,36	0,00	0,00	43,34	79,60	27,56	1,38	102,20
267	Шницель натуральный рубленый	100	15,62	13,92	54,60	6,59	8,23	0,48	0,00	49,38	0,00	15,15	181,64	32,54	2,70	465,00
02/45	Каша гречневая рассыпчатая с соусом	180/30	10,89	0,22	9,07	2,79	48,76	0,25	0,70	10,35	0,00	27,88	256,10	166,59	5,63	320,19
342	Компот из клюквы	200	0,52	0,00	0,18	0,18	28,86	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,42	0,71	122,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
	Итого за обед		32,58	14,14	68,49	38,35	98,38	0,82	33,66	59,73	0,45	121,57	588,74	252,61	11,97	1124,94
Дополнительное питание																
ПР	Булочка сладкая	60	7,23	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,38	9	0	96,3	106,4	29,3	0,91	149,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого за дополнительное питание		7,76	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,65	9	0	109,9	128,53	41,03	3,04	189,00
	Итого за день		40,34	14,39	70,38	38,89	117,38	0,92	34,31	68,73	0,45	231,47	717,27	293,64	15,01	1313,94
День 3 (среда)																
Обед																
67	Винегрет овощной	100	1,73	0,00	7,14	7,14	6,01	0,06	8,90	0,00	0,00	41,26	43,50	21,45	0,91	95,20
96	Рассольник Ленинградский	250	2,02	0,00	5,09	5,09	11,98	0,09	8,37	0,00	0,00	29,15	56,72	24,17	0,92	107,25
282	Оладьи из пшеницы	100/10	16,98	15,96	20,51	9,07	6,95	0,24	86,60	72,50	0,00	21,84	248,20	16,76	12,75	298,18
304	Рис отварной	180	4,33	0,05	5,19	0,62	45,04	0,04	0,00	0,00	0,00	6,37	93,49	30,55	0,62	244,26
342	Компот из вишни	200	0,52	0,00	0,18	0,18	28,86	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,42	0,71	122,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
	Итого за обед		28,28	16,01	38,66	46,80	100,04	0,44	131,47	72,50	0,45	133,82	513,31	118,85	17,46	982,44
Дополнительное питание																
ПР	Булочка сладкая	60	7,23	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,38	9	0	96,3	106,4	29,3	0,91	149,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого за дополнительное питание		7,76	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,65	9	0	109,9	128,53	41,03	3,04	189,00
	Итого за день		36,04	16,26	40,55	47,34	119,04	0,54	132,12	81,50	0,45	243,72	641,84	159,88	20,50	1171,44
День 4 (четверг)																
Обед																
50	Салат из свеклы с сыром	100	1,57	0,00	6,22	6,22	8,79	0,05	32,90	0,00	0,20	31,96	33,86	16,64	0,60	95,70
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,57	0,00	2,78	2,78	15,68	0,09	6,07	0,00	0,00	29,50	57,72	23,80	1,00	109,00
278	Тефтели мясные в соусе	100	13,17	11,25	15,61	4,49	12,85	0,20	1,48	19,29	0,00	45,38	92,61	29,92	5,15	248,00
312	Шюре картофельное	180	3,72	0,82	10,99	0,58	21,58	0,17	21,36	60,00	0,00	49,99	104,43	32,88	1,23	207,43
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
	Итого за обед		21,03	12,07	35,60	14,07	58,90	0,51	61,81	79,29	0,20	156,83	288,62	103,24	7,98	660,13
Дополнительное питание																
ПР	Булочка сладкая	60	7,23	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,38	9	0	96,3	106,4	29,3	0,91	149,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого за дополнительное питание		7,76	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,65	9	0	109,9	128,53	41,03	3,04	189,00
	Итого за день		28,79	12,32	37,49	14,61	77,90	0,61	62,46	79,29	0,20	266,73	417,15	144,27	11,02	849,13
День 5 (пятница)																
Обед																

42	Салат картофельный с соевым огурцом и зеленым горошком	100	1,75	0,00	6,18	6,18	9,24	0,08	13,04	0,00	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75	99,50
88	Щи из свежей капусты	250	1,76	0,00	4,95	4,95	7,90	0,06	15,77	0,00	0,00	49,25	49,00	22,12	0,82	89,75
288	Птица отварная	100	23,57	23,42	16,28	0,00	0,57	0,57	4,70	0,03	0,57	35,70	158,57	22,85	1,57	242,86
202	Макароны отварные	180	6,62	0,05	5,42	0,94	30,39	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	44,60	25,34	1,33	202,14
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,00	0,30	0,30	47,26	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
	Итого за обед		34,86	23,47	33,13	12,37	95,36	0,80	34,31	0,03	0,77	112,53	345,49	122,03	5,43	830,63
Дополнительное питание																
ПР	Булочка слобная	60	7,23	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,38	9	0	96,3	106,4	29,3	0,91	149,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого за дополнительное питание		7,76	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,65	9	0	109,9	128,53	41,03	3,04	189,00
	Итого за день		42,62	23,72	35,02	12,91	114,36	0,90	34,96	0,03	0,77	222,43	474,02	163,06	8,47	1019,63
День 6 (понедельник)																
Обед																
70	Огурец соевый порционно	100	0,80	0,00	0,10	0,10	1,70	1,60	0,10	0,00	3,50	23,00	24,00	14,00	0,60	10,00
95	Рассольник Домашний	250	2,09	0,00	5,09	5,09	12,69	0,01	13,12	0,00	0,00	39,75	65,82	28,07	1,07	114,50
260	Гуляш из свинины	100	15,20	14,50	23,10	6,73	5,12	0,05	0,74	32,80	0,00	43,32	171,15	22,45	2,40	290,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,89	0,22	9,07	2,79	48,76	0,25	0,70	10,35	0,00	27,88	256,10	166,59	5,63	320,19
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
	Итого за обед		31,75	14,72	37,93	39,43	84,47	1,91	14,69	43,15	3,95	156,55	572,87	245,01	11,53	909,64
Дополнительное питание																
ПР	Булочка слобная	60	7,23	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,38	9	0	96,3	106,4	29,3	0,91	149,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого за дополнительное питание		7,76	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,65	9	0	109,9	128,53	41,03	3,04	189,00
	Итого за день		39,51	14,97	39,82	39,97	103,47	2,01	15,34	43,15	3,95	266,45	701,40	286,04	14,57	1098,64
День 7 (вторник)																
Обед																
104	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,19	0,00	2,78	2,78	15,39	0,12	11,07	0,00	0,00	29,70	72,22	29,67	1,15	106,00
223	Запеканка из творога	200	29,23	27,71	22,11	0,20	56,00	47,03	8,97	0,12	0,94	130,00	391,17	53,11	1,29	540,00
381	Молоко сгущенное	50	2,88	2,88	3,40	0,00	22,20	0,02	0,40	0,02	0,08	122,80	87,60	13,60	0,00	131,20
342	Компот из клюквы	200	0,52	0,00	0,18	0,18	28,86	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,42	0,71	122,60
ПР	Батон	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	23,10	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
	Итого за обед		38,77	30,59	28,97	3,66	146,60	70,28	48,04	0,14	1,67	317,70	612,89	126,30	3,70	1016,70
Дополнительное питание																
ПР	Булочка слобная	60	7,23	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,38	9	0	96,3	106,4	29,3	0,91	149,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого за дополнительное питание		7,76	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,65	9	0	109,9	128,53	41,03	3,04	189,00
	Итого за день		46,53	30,84	30,86	4,20	165,60	70,38	48,69	0,14	1,67	427,60	741,42	167,33	6,74	1205,70
День 8 (среда)																
Обед																
47	Салат из квашеной капусты	100	1,03	0	3	3	5,08	0,01	11,89	0	0	31,34	20,37	9,61	0,04	51,42
85	Свекольник	250	2,20	0,10	4,45	0,25	12,02	0,07	9,10	0,03	0,25	37,75	69,25	31,00	1,50	97,00
259	Жаркое по домашнему	200	18,51	15,95	20,67	6,51	18,95	0,14	7,73	0,00	0,00	34,86	235,14	48,55	4,41	337,14
342	Компот из вишни	200	0,52	0,00	0,18	0,18	28,86	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,42	0,71	122,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
	Итого за обед		24,96	16,05	28,85	34,64	66,11	0,23	56,32	0,03	0,70	139,15	396,16	115,08	8,21	723,11
Дополнительное питание																
ПР	Булочка слобная	60	7,23	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,38	9	0	96,3	106,4	29,3	0,91	149,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого за дополнительное питание		7,76	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,65	9	0	109,9	128,53	41,03	3,04	189,00
	Итого за день		32,72	16,30	30,74	35,18	85,11	0,33	56,97	0,03	0,70	249,05	524,69	156,11	11,25	912,11
День 9 (четверг)																
Обед																
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	0,00	6,02	6,02	8,26	0,02	6,65	0,00	0,00	35,46	40,63	20,69	1,32	92,80
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	0,00	5,00	5,00	10,65	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	35,00	1,20	95,00
345	Котлета(биточки)рыбная	100	8,10	7,07	6,36	5,38	4,10	2,11	1,98	0,04	0,59	26,24	136,92	17,96	1,92	114,00
304	Рис отварной	180	3,72	0,82	10,99	0,58	21,58	0,17	21,36	60,00	0,00	49,99	104,43	32,88	1,23	207,43
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,00	0,30	0,30	47,26	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
	Итого за обед		18,92	7,89	29,22	41,98	93,05	2,37	41,09	60,04	3,64	163,53	433,98	152,03	8,18	820,56
Дополнительное питание																
ПР	Булочка слобная	60	7,23	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,38	9	0	96,3	106,4	29,3	0,91	149,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого за дополнительное питание		7,76	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,65	9	0	109,9	128,53	41,03	3,04	189,00
	Итого за день		26,68	8,14	31,11	42,52	112,05	2,47	41,74	60,04	3,64	273,43	562,51	193,06	11,22	1009,56
День 10 (пятница)																
Обед																
102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	0,00	4,22	4,22	13,22	0,18	4,66	0,00	0,00	34,14	70,48	28,48	1,64	118,60
284	Запеканка картофельная мясная	200/10	24,29	20,06	27,24	9,38	30,18	0,36	6,92	28,97	0	61,48	410,08	153,73	5,55	470,69
342	Компот из вишни	200	0,52	0,00	0,18	0,18	28,86	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,42	0,71	122,60
3	Бутерброд с сыром	50/10/20	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
	Итого за обед		31,90	20,06	32,19	38,48	73,46	0,55	39,18	28,97	0,45	130,82	551,96	208,13	9,45	826,84
Дополнительное питание																
ПР	Булочка слобная	60	7,23	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,38	9	0	96,3	106,4	29,3	0,91	149,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40,00

Итого за дополнительное питание		7,76	0,25	1,89	0,54	19	0,1	0,65	9	0	109,9	128,53	41,03	3,04	189,00
Итого за день		39,66	20,31	34,08	39,02	92,46	0,65	39,83	28,97	0,45	240,72	680,49	249,16	12,49	1015,84

Руководство для применения:

«Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативов» под ред.

Могильного М.П. и Тутельяна В.А., Москва Дели принт, 2011;

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Допускается перестановка дней в связи с производственной необходимостью при соблюдении принципа не повторения одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие два дня.

Заведующий производством

Л.АСмычок