

Утверждаю:
Председатель ПО «Предприятие
общественного питания»

Шевцова Е.Н.

« » 2025г.

Согласовано:

Директор

«Желтинская СОШ»

Матвиенко И. Д.

_____ 2025г.



**Примерное 10-дневное меню
для организации питания учащихся с 12 лет и старше
образовательных организаций 2024-2025 учебный год
осенне-зимний период**

с 17-28.03.25г.

с 12 лет

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
				Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценн, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
109	Борщ из св. капусты	250		2,50	2,75	13,50	90,00	5,75	7,50	25,00	7,00	3,25	12,00	20,25
336	Гречка по-купечески	150		8,24	12,80	30,00	224,54	3,75	20,55	29,40	20,40	9,45	1,95	0,45
628	Чай с сахаром	200		0,12	0,00	12,00	48,60	1,20	1,60	1,00	4,40	0,00	3,00	0,00
58233	Хлеб пшеничный	30		0,28	0,28	14,94	67,94	7,82	10,52	24,94	0,48	0,05	0,00	0,00
207784	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,80	4,60	6,60	17,40	0,40	0,04	0,00	0,00
	Итого:	650		12,46	16,07	77,12	465,88	23,12	46,77	97,74	32,68	12,79	16,95	20,70
2 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
136	Суп картофельный б/м	250		1,36	6,28	9,26	99,20	3,50	9,50	25,00	7,00	8,25	15,50	20,25
403	Плов из мяса курицы	200		20,40	26,60	46,40	424,80	1,76	8,56	10,24	5,20	4,00	1,20	52,80
588	Компот из с/ф	200		0,10	0,00	10,40	41,30	2,60	4,80	5,00	3,40	0,40	0,83	11,00
58233	Хлеб пшеничный	30		0,28	0,28	14,94	67,94	7,82	10,52	24,94	0,48	0,05	0,00	0,00
207784	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,80	4,60	6,60	17,40	0,40	0,04	0,00	0,00
	Итого:	700		23,46	33,4	87,68	668,04	20,28	39,98	82,58	16,48	12,74	17,53	84,05
3 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
151	Суп лапша домашняя б/м	250		3,00	6,00	14,75	119,50	2,00	2,50	5,00	2,75	3,25	28,70	140,00
620	Фрикадельки мясные из говяд 50/50	100		6,20	6,60	3,80	101,00	2,10	7,00	31,00	21,00	4,70	1,65	3,30
468	Гороховое пюре с растит/м	150		14,55	7,20	38,40	189,00	7,05	16,50	19,50	27,00	22,70	11,10	0,30
54-13-2020	Соус томатный	50		5,20	8,60	42,30	52,40	0,00	6,10	11,80	0,25	0,01	0,15	65,90
588	Компот из с/ф	200		0,10	0,00	10,40	41,30	2,60	4,80	5,00	3,40	0,40	0,83	11,00
58233	Хлеб пшеничный	30		0,28	0,28	14,94	67,94	7,82	10,52	24,94	0,48	0,05	0,00	0,00

207784	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,80	4,60	6,60	17,40	0,40	0,04	0,00	0,00
	Итого:	800		30,65	28,92	131,27	605,94	26,17	54,02	114,64	55,28	31,15	42,43	220,50
4 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
	Пирожок с капустой	75,00		4,48	7,83	25,49	190,00	3,45	5,25	6,90	4,80	5,90	5,10	12,00
394	Жаркое по дом. из кур. Грудки	200		16,48	6,88	10,72	168,16	4,00	19,84	52,00	32,00	13,44	7,62	4,40
628	Чай с сахаром	200		0,12	0,00	12,00	48,60	1,20	1,60	1,00	4,40	0,00	3,00	0,00
58233	Хлеб пшеничный	30		0,28	0,28	14,94	67,94	7,82	10,52	24,94	0,48	0,05	0,00	0,00
207784	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,80	4,60	6,60	17,40	0,40	0,04	0,00	0,00
	Итого:	525		22,68	15,23	69,83	509,50	21,07	43,81	102,24	42,08	19,43	15,72	16,40
5 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
138	Суп гороховый б/м	250		5,20	2,25	3,89	98,70	3,75	7,75	12,50	10,00	10,75	5,90	1,25
439	Мясо птицы запеч. (окороч)	50		12,00	7,50	0,00	122,50	0,60	2,53	11,00	3,53	1,93	1,50	0,00
463/1	Гарнир Перловка с овощами	200		8,00	8,00	64,00	392,00	1,10	3,50	7,90	2,20	4,70	0,30	13,00
54-13-2020	Соус томатный	50		5,20	8,60	42,30	52,40	0,00	6,10	11,80	0,25	0,01	0,15	65,90
588	Компот из с/ф	200		0,10	0,00	10,40	41,30	2,60	4,80	5,00	3,40	0,40	0,83	11,00
58233	Хлеб пшеничный	30		0,28	0,28	14,94	67,94	7,82	10,52	24,94	0,48	0,05	0,00	0,00
207784	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,80	4,60	6,60	17,40	0,40	0,04	0,00	0,00
	Итого:	800		32,10	26,87	142,21	809,64	20,47	41,80	90,54	20,26	17,88	8,68	91,15
6 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
151	Суп лапша домашняя б/м	250		3,00	6,00	14,75	119,50	2,00	2,50	5,00	2,75	3,25	28,70	140,00
54	Котлета из курицы	75		12,60	4,10	3,50	105,00	8,30	15,80	45,00	40,50	15,00	0,00	8,30
465	Гарнир Рис отварной	150		8,28	6,78	39,88	252,68	0,15	1,20	3,15	33,00	7,05	0,78	0,00
54-13-2020	Соус томатный	50		5,20	8,60	42,30	52,40	0,00	6,10	11,80	0,25	0,01	0,15	65,90
628	Чай с сахаром	200		0,12	0,00	12,00	48,60	1,20	1,60	1,00	4,40	0,00	3,00	0,00
58233	Хлеб пшеничный	30		0,28	0,28	14,94	67,94	7,82	10,52	24,94	0,48	0,05	0,00	0,00
207784	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,80	4,60	6,60	17,40	0,40	0,04	0,00	0,00
	Итого:	775		30,80	26,00	134,05	680,92	24,07	44,32	108,29	81,78	25,40	32,63	214,20
7 ДЕНЬ ЗАВТРАК														

120	Щи из св. капусты б/м	250		4,20	5,38	6,33	104,95	5,75	7,25	8,25	5,50	5,00	19,70	140,00
276	Гарнир Макароны запеченные с сыром	10/125		7,01	7,92	22,98	196,01	12,86	6,23	22,07	4,93	8,18	0,00	4,41
588	Компот из с/ф	200		0,10	0,00	10,40	41,30	2,60	4,80	5,00	3,40	0,40	0,83	11,00
58233	Хлеб пшеничный	30		0,28	0,28	14,94	67,94	7,82	10,52	24,94	0,48	0,05	0,00	0,00
207784	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,80	4,60	6,60	17,40	0,40	0,04	0,00	0,00
	Итого:	500		12,91	13,82	61,33	445	33,63	35,4	77,66	14,71	13,67	20,53	155,41
8 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
129	Рассольник «Ленинградский» б/м	250		5,03	11,30	32,38	149,60	2,75	8,50	11,50	7,00	8,25	3,02	110,00
423	Тефтели из говядины	60		6,00	7,20	4,80	108,00	7,33	12,67	88,32	1,33	0,02	1,44	17,04
469	Гарнир Макароны отварные без масла	150		5,25	6,15	35,25	154,50	1,05	2,25	4,50	4,95	4,05	1,29	0,00
54-1з-2020	Соус томатный	50		0,80	0,35	11,30	52,40	0,00	6,10	11,80	0,25	0,01	0,15	65,90
528	Чай с лимоном	200		0,20	0,00	13,60	56,00	1,60	1,60	1,00	4,40	0,00	2,40	0,00
58233	Хлеб пшеничный	30		0,28	0,28	14,94	67,94	7,82	10,52	24,94	0,48	0,05	0,00	0,00
207784	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,80	4,60	6,60	17,40	0,40	0,04	0,00	0,00
	Итого:	760		18,88	25,52	118,95	623,24	25,15	48,24	159,46	18,81	12,42	8,30	192,94
9 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
138	Суп гороховый б/м	250		5,20	2,25	3,89	98,70	3,75	7,75	12,50	10,00	10,75	5,90	1,25
322	Котлета рыбная	75		10,37	1,94	6,80	84,94	1,95	4,28	12,00	2,93	3,53	4,32	5,03
270	Гарнир Фасоль отварная	150		5,00	0,60	4,40	49,40	13,60	13,40	11,40	12,60	7,60	46,00	14,80
54-1з-2020	Соус томатный	50		5,20	8,60	42,30	52,40	0,00	6,10	11,80	0,25	0,01	0,15	65,90
588	Компот из с/ф	200		0,10	0,00	10,40	41,30	2,60	4,80	5,00	3,40	0,40	0,83	11,00
58233	Хлеб пшеничный	30		0,28	0,28	14,94	67,94	7,82	10,52	24,94	0,48	0,05	0,00	0,00
207784	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,80	4,60	6,60	17,40	0,40	0,04	0,00	0,00
	Итого:	775		27,47	13,91	89,41	429,48	34,32	53,45	95,04	30,06	22,38	57,20	97,98
10 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
151	Суп лапша домашняя б/м	250		3,00	6,00	14,75	119,50	2,00	2,50	5,00	2,75	3,25	28,70	140,00
423	Соус болоньезе	50		4,55	3,55	20,50	58,05	11,03	12,61	49,75	0,86	0,01	4,60	0,03

472	Гарнир Картофель отварной	150		2,85	0,75	25,20	121,50	1,80	8,25	10,20	6,60	10,05	2,37	24,00
628	Чай с сахаром	200		0,12	0,00	12,00	48,60	1,20	1,60	1,00	4,40	0,00	3,00	0,00
58233	Хлеб пшеничный	30		0,28	0,28	14,94	67,94	7,82	10,52	24,94	0,48	0,05	0,00	0,00
207784	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,80	4,60	6,60	17,40	0,40	0,04	0,00	0,00
	Итого:	700		12,12	10,82	94,07	450,39	28,45	42,08	108,29	15,49	13,40	38,67	164,03
	Всего за 10 дней			223,53	210,56	1005,92	5688,03	256,73	449,87	1036,48	327,63	181,26	258,64	1257,36