

Согласовано:

Директор МОУ АСОШ № 3

Л.А.Хаббо
« 01 » сентября 2025 г.

Утверждаю:

Директор МОУ АСОШ № 1

Т. Н.Дергачёва
« 01 » сентября 2025 г.

**Десятидневное меню питания обучающихся
с 11 лет и старше в МОУ АСОШ № 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I							
День №1							
Обед	Рассольник Ленинградский с крупой перловой на курином бульоне со сметаной	250	7,2	9,0	21,0	195,25	96
	Птица тушеная в соусе сметанном с томатом	100/50	26,09	31,58	3,77	403,5	290
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/6	6,47	3,04	46,65	228,28	309
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,00	377
	Булочка с кунжутом	50	4,32	3,23	38,31	189,77	421
Итого за обед			48,89	47,59	153,14	1211,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I День №2							
Обед	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,41	14,33	172,25	87
	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	100/50	11,9	26,26	17,78	355	279
	Пюре картофельное	180	3,08	5,23	31,59	164,7	312
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	
	Булочка с сахаром	50	4,32	3,23	38,31	189,77	
Итого за обед			33,24	43,94	162,23	1150,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I							
День №3							
Обед	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	9,88	7,25	24,05	201,75	102
	Котлеты, биточки	100	13,47	18,15	18,11	289,9	268
	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	180/10	11,04	7,59	49,65	311,25	302
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Компот из смеси свежих плодов	200	0,36	0	26,56	107,6	343
	Пирожок печеный с повидлом	65	4,56	3,29	41,88	204,68	409
Итого за обед			43,99	37,0	232,09	1248,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I							
День №4							
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	250	7,66	8,52	11,49	192,75	82
	Котлета рубленая из птицы	100	15,25	28,58	15,32	380,53	295
	Рис отварной с маслом сливочным	180/8	4,38	6,44	44,01	251,64	304
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Кисель фруктовый из концентрата промышленного производства	200	0,1	0	42,2	162,0	648
	Булочка с сахаром	50	4,32	3,23	38,31	189,77	772
Итого за обед			36,39	47,49	179,54	1309,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I							
День №5							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	7,63	8,55	8,46	178,75	88
	Жаркое по-домашнему	260	18,73	16,99	31,8	348,43	259
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93,0	699
	Булочка с маком	55	4,32	3,23	38,31	189,97	772
Итого за обед			35,46	29,49	130,98	943,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя II							
День №1							
Обед	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне с фасолью	250	10,66	14,24	19,79	218,22	102
	Птица тушеная в соусе сметанном с томатом	100/50	26,09	31,58	3,77	403,5	290
	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	180/10	11,04	7,59	49,65	311,25	302
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	377
	Булочка «Веснушка»	50	3,90	3,06	23,90	139,0	429
Итого за обед			56,50	57,21	140,52	1267,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя II							
День №2							
Обед	Рассольник Ленинградский на курином бульоне с крупой перловой со сметаной	250	7,2	9,0	21,0	195,25	96
	Тефтели с соусом сметанным с томатом	90/50	11,9	26,26	17,78	355	279 II вариант
	Пюре картофельное	180	3,08	5,23	31,59	164,7	312
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Пирожок печеный с повидлом	60	5,39	3,93	42,07	216,73	738
Итого за обед			32,91	45,23	172,66	1197,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя II							
День №3							
Обед	Борщ с капустой с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	7,66	8,52	11,49	192,75	82
	Плов из птицы	180/80	19,79	24,04	52,01	491,71	291
	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,01	251,64	304
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	377
	Булочка нарезная	50	4,32	3,23	31,32	163,59	772
Итого за обед			36,58	36,53	138,23	1043,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя II							
День №4							
Обед	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	9,88	7,25	24,05	201,75	102
	Котлеты, биточки	100	13,47	18,15	18,11	289,90	268
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/10	6,6	10,29	46,74	194,38	203
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Булочка с сахаром	50	4,32	3,23	38,31	189,78	772
	Компот из смеси свежих плодов	200	0,36	0	26,56	107,6	343
Итого за обед			39,31	39,64	181,98	1216,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя II							
День №5							
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	8,17	4,88	15,89	182,0	112
	Котлеты или биточки рыбные	100	13,98	7,42	19,94	240,0	234
	Пюре картофельное	180	3,68	5,23	31,59	164,7	312
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Булочка с кунжутом	50	4,32	3,23	38,31	189,77	421
	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93,0	699
Итого за обед			34,93	21,48	158,14	1002,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I							
День №1							
Обед	Рассольник Ленинградский с крупой перловой на курином бульоне со сметаной	250	7,2	9,0	21,0	195,25	96
	Птица тушеная в соусе сметанном с томатом	100/50	26,09	31,58	3,77	403,5	290
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/6	6,47	3,04	46,65	228,28	309
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,00	377
	Булочка с кунжутом	50	4,32	3,23	38,31	189,77	421
Итого за обед			48,89	47,59	153,14	1211,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I День №2							
Обед	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,41	14,33	172,25	87
	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	100/50	11,9	26,26	17,78	355	279
	Пюре картофельное	180	3,08	5,23	31,59	164,7	312
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	
	Булочка с сахаром	50	4,32	3,23	38,31	189,77	
Итого за обед			33,24	43,94	162,23	1150,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I							
День №3							
Обед	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	9,88	7,25	24,05	201,75	102
	Котлеты, биточки	100	13,47	18,15	18,11	289,9	268
	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	180/10	11,04	7,59	49,65	311,25	302
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Компот из смеси свежих плодов	200	0,36	0	26,56	107,6	343
	Пирожок печеный с повидлом	65	4,56	3,29	41,88	204,68	409
Итого за обед			43,99	37,0	232,09	1248,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I							
День №4							
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	250	7,66	8,52	11,49	192,75	82
	Котлета рубленая из птицы	100	15,25	28,58	15,32	380,53	295
	Рис отварной с маслом сливочным	180/8	4,38	6,44	44,01	251,64	304
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Кисель фруктовый из концентрата промышленного производства	200	0,1	0	42,2	162,0	648
	Булочка с сахаром	50	4,32	3,23	38,31	189,77	772
Итого за обед			36,39	47,49	179,54	1309,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I							
День №5							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	7,63	8,55	8,46	178,75	88
	Жаркое по-домашнему	260	18,73	16,99	31,8	348,43	259
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93,0	699
	Булочка с маком	55	4,32	3,23	38,31	189,97	772
Итого за обед			35,46	29,49	130,98	943,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя II							
День №1							
Обед	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне с фасолью	250	10,66	14,24	19,79	218,22	102
	Птица тушеная в соусе сметанном с томатом	100/50	26,09	31,58	3,77	403,5	290
	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	180/10	11,04	7,59	49,65	311,25	302
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	377
	Булочка «Веснушка»	50	3,90	3,06	23,90	139,0	429
Итого за обед			56,50	57,21	140,52	1267,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя II							
День №2							
Обед	Рассольник Ленинградский на курином бульоне с крупой перловой со сметаной	250	7,2	9,0	21,0	195,25	96
	Тефтели с соусом сметанным с томатом	90/50	11,9	26,26	17,78	355	279 II вариант
	Пюре картофельное	180	3,08	5,23	31,59	164,7	312
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Пирожок печеный с повидлом	60	5,39	3,93	42,07	216,73	738
Итого за обед			32,91	45,23	172,66	1197,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя II							
День №3							
Обед	Борщ с капустой с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	7,66	8,52	11,49	192,75	82
	Плов из птицы	180/80	19,79	24,04	52,01	491,71	291
	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,01	251,64	304
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	377
	Булочка нарезная	50	4,32	3,23	31,32	163,59	772
Итого за обед			36,58	36,53	138,23	1043,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя II							
День №4							
Обед	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	9,88	7,25	24,05	201,75	102
	Котлеты, биточки	100	13,47	18,15	18,11	289,90	268
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/10	6,6	10,29	46,74	194,38	203
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Булочка с сахаром	50	4,32	3,23	38,31	189,78	772
	Компот из смеси свежих плодов	200	0,36	0	26,56	107,6	343
Итого за обед			39,31	39,64	181,98	1216,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя II							
День №5							
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	8,17	4,88	15,89	182,0	112
	Котлеты или биточки рыбные	100	13,98	7,42	19,94	240,0	234
	Пюре картофельное	180	3,68	5,23	31,59	164,7	312
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Булочка с кунжутом	50	4,32	3,23	38,31	189,77	421
	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93,0	699
Итого за обед			34,93	21,48	158,14	1002,67	