



<p>СОГЛАСОВАНО Директор МБОУ СОШ №1 г. Кызыл Шарыпова Т.Л.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Директор ООО «ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ» Чепкасов М.А.</p>
 <p>«__» _____ 2025 года</p>	 <p>«__» _____ 2025 года</p>

Примерное 10-ти дневное меню горячего питания для учащихся в возрасте от 11 лет и старше,
в МБОУ СОШ № 1 г. Кызыла на 2025 год

(Соответствует Единому сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Уральский региональный центр питания» ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. Академика Е.А. Вагнера» Минздрава России, Пермь 2021

Обед														
128	Суп-лапша с бараниной	1/250	15,3	18,0	54,5	364,7	0,1	2,0	130,0	1,6	2,0	35,5	8,4	0,5
ПР	Фрукты свежие	1/150	0,5	0,5	9,8	55	0,03	7	0	0,2	161	11	9	2,21
573	Хлеб пшеничный	1/60	4,5	0,45	11,4	125,4	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/60	4,05	0,78	8,94	88,8	0,06	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
462	Какао с молоком	1/200	3,3	2,9	11,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
	Итого завтрака:	1/720	27,7	22,6	96,4	727,9	0,3	9,7	149,0	2,6	294,4	204,2	58,0	4,9
	Итого:	93,00												
Меню на 3 день (среда)														
№ ре	Наименование блюда		Питательная ценность, г			Энергет	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			с 11 л и ста	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В	С	А	Е	Са	Р	Mg
Завтрак														
212	Каша из крупы "Геркулес" с сахаром	1/250/10	11,1	14,1	26,3	295,0	0,3	0,9	49,8	0,9	175,0	280,5	86,1	2,1
573	Хлеб пшеничный	1/60	4,5	0,45	11,4	125,4	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/60	4,05	0,78	8,94	88,8	0,06	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
ПР	Фрукты свежие	1/150	0,5	0,5	9,8	55	0,03	7	0	0,2	161	11	9	2,21
491	Компот из ягод заморожен	1/200	0,2	0,1	10,7	44	0,01	16,5	0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,29
	Итого обед:	1/730	20,4	15,9	67,1	608,2	0,4	24,4	49,8	1,9	363,6	364,5	119,5	6,1
	Итого:	93,00												
Обед														
100	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	1/300	15,2	13,68	32,76	321,6	0,12	8,64	0	2,98	24,9	124,8	37,3	1,87
573	Хлеб пшеничный	1/60	4,5	0,45	11,4	125,4	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/60	4,05	0,78	8,94	88,8	0,06	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
ПР	Шоколадные конфеты	1/30	5,5	12,5	29,0	202,0	0,1	2,0	0,0	0,0	0,4	1,4	1,5	1,5
491	Компот из ягод заморожен	1/200	0,2	0,1	10,7	44	0,01	16,5	0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,29
	Итого обеда:	1/650	29,45	27,51	92,8	781,8	0,32	27,14	0	3,83	52,9	199,2	63,2	5,16
	Итого:	93,00												
Меню на 4 день (четверг)														

№ рец.	Наименование блюда	с 11 л и	Питательная ценность, г			Энергетическ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки,	Жиры,	Углево		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
307	Тефтели рыбные	1/100	13,3	12,3	18,5	252,2	0,09	0	20,37	1,59	64,35	230,8	43,8	0,67
256	Макароны отварные	1/180	5,64	8,28	42,48	265,68	0,07	0	45,36	0,9	14,4	54	9	1,2
573	Хлеб пшеничный	1/60	4,5	0,45	11,4	125,4	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/60	4,05	0,78	8,94	88,8	0,06	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
460	Чай с молоком	1/200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
	Итого завтрака:	1/600	29,1	23,1	92,8	796,1	0,3	0,3	75,2	3,2	158,0	397,3	81,6	4,2
	Итого:	93,00												
Обед														
122	Суп Уха	1/250	8,3	10,7	10,1	220,0	0,1	5,8	15,0	0,2	30,5	146,5	32,3	1,0
573	Хлеб пшеничный	1/60	4,5	0,45	11,4	125,4	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/60	4,05	0,78	8,94	88,8	0,06	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
ПР	Фрукты свежие	1/150	0,5	0,5	9,8	55	0,03	7	0	0,2	161	11	9	2,21
460	Чай с молоком	1/200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
	Итого обед:	1/720	19,0	13,7	51,7	553,2	0,2	13,1	24,5	1,2	270,7	270,0	70,1	5,6
	Итого:	93,00												
Меню на 5 день (пятница)														
№ ре	Наименование блюда	с 11 л и ста	Питательная ценность, г			Энергет	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки,	Жиры,	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
281	Запеканка пшеничная с творогом со сгущенным молоком	1/250/10	12,00	15,0	23,6	267,6	0,2	0,1	52,1	0,4	95,2	240,8	56,0	2,0
573	Хлеб пшеничный	1/60	4,5	0,45	11,4	125,4	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/60	4,05	0,78	8,94	88,8	0,06	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
491	Компот из ягод заморожен	1/200	0,2	0,1	10,7	44	0,01	16,5	0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,29
	Итого завтрака:	1/580	20,75	16,33	54,64	525,8	0,34	16,60	52,08	1,21	122,76	313,84	80,44	3,79
	Итого:	93,00												
Обед														

207	Каша перловая рассыпчатая	1/180	6,4	7	36,1	216,12	0,048	0	26,4	0,68	23,8	179,76	22	0,96
367	Гуляш из птицы	1/100	11,5	11,1	5,2	146,4	0,0	0,4	52,8	0,4	17,9	49,3	12,9	0,8
573	Хлеб пшеничный	1/60	4,5	0,45	11,4	125,4	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/60	4,05	0,78	8,94	88,8	0,06	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
ПР	Вафли (порциями)	1/50	0,56	8,34	23,1	186,36	0,02	0	2,4	1,88	3,2	16,8	2,4	0,24
491	Компот из ягод заморожен	1/200	0,2	0,1	10,7	44	0,01	16,5	0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,29
	Итого обед:	1/650	27,2	27,8	95,4	807,1	0,2	16,9	81,6	3,8	72,5	318,9	61,7	3,8
	Итого:	93,00												

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Меню на 6 день (понедельник)

№ ре	Наименование блюда	с 11 л и стар	Питательная ценность, г			Энергет				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак															
225	Каша пшеничная вязкая с сах	1/250/10	6,3	10,2	29,1	294,6	0,216	1,44	44,76	0,22	152,4	236,9	63,6	1,68	
573	Хлеб пшеничный	1/60	4,5	0,45	11,4	125,4	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/60	4,05	0,78	8,94	88,8	0,06	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17	
ПР	Фрукты свежие	1/150	0,5	0,5	9,8	55	0,03	7	0	0,2	161	11	9	2,21	
462	Какао с молоком	1/200	3,3	2,9	11,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65	
	Итого завтрака:	1/620	18,7	14,8	71,0	657,8	0,4	9,1	63,8	1,2	444,8	405,6	113,2	6,0	
	Итого:	93,00													

Обед

22	Салат из моркови и яблок	1/100	1,6	9,8	12,0	142,4	0,2	8,6	0,0	4,8	36,8	60,0	43,2	1,8
600	Каша гречневая с овощами и мясом птицы	1/280	19	13,56	76,3	536	0,1	1,1	62,4	1	33,6	199	55,8	1,7
573	Хлеб пшеничный	1/60	4,5	0,45	11,4	125,4	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/60	4,05	0,78	8,94	88,8	0,06	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
462	Какао с молоком	1/200	3,3	2,9	11,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
	Итого обед:	1/640	32,5	27,5	120,4	986,6	0,4	10,4	81,4	6,6	201,8	416,7	139,6	5,6
	Итого:	93,00												

Меню на 7 день (вторник)

Обед														
148	Овощи свежие порциями	1/100	0,96	0,8	1,28	25,28	0,048	4	0	0,16	17,76	30,2	14,08	0,51
375	Плов из курицы	1/300	22	21,9	57,8	466,8	0,06	0	22,44	0,84	30	130,8	42	1
573	Хлеб пшеничный	1/60	4,5	0,45	11,4	125,4	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/60	4,05	0,78	8,94	88,8	0,06	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
491	Компот из ягод заморожен	1/200	0,2	0,1	10,7	44	0,01	16,5	0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,29
	Итого завтрака:	1/720	31,7	24,0	90,1	750,3	0,2	16,5	22,4	1,9	75,4	234,0	80,5	3,3
	Итого:	93,00												
Меню на 9 день (четверг)														
№ реп.	Наименование блюда	с 11 л и	Питательная ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
122	Суп Уха	1/250	8,3	10,7	10,1	220,0	0,1	5,8	15,0	0,2	30,5	146,5	32,3	1,0
573	Хлеб пшеничный	1/60	4,5	0,45	11,4	125,4	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/60	4,05	0,78	8,94	88,8	0,06	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
ПР	Фрукты свежие	1/150	0,5	0,5	9,8	55	0,03	7	0	0,2	161	11	9	2,21
460	Чай с молоком	1/200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
	Итого обед:	1/720	19,0	13,7	51,7	553,2	0,2	13,1	24,5	1,2	270,7	270,0	70,1	5,6
	Итого:	93,00												
Обед														
307	Тефтели рыбные	1/100	13,3	12,3	18,5	252,2	0,09	0	20,37	1,59	64,35	230,8	43,8	0,67
256	Макароны отварные	1/180	5,64	8,28	42,48	265,7	0,072	0	45,36	0,9	14,4	54	9	1,26
573	Хлеб пшеничный	1/60	4,5	0,45	11,4	125,4	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/60	4,05	0,78	8,94	88,8	0,06	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
460	Чай с молоком	1/200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
	Итого завтрака:	1/600	29,1	23,1	92,8	796,1	0,3	0,3	75,2	3,2	158,0	397,3	81,6	4,3
	Итого:	93,00												
Меню на 10 день (пятница)														
№ реп.	Наименование блюда	с 11 л и	Питательная ценность, г			Энергетическ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки,	Жиры,	Углево		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

