

Согласовано:
Начальник Роспотребнадзора
по Свердловской области

Утверждаю:
Директор МКОУ НГО «Павдинская СОШ»

М.П. Анкушин
«13» января 2025 год



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
Для организации горячих обедов МКОУ НГО «Павдинская СОШ»
возрастная категория 7-17 лет

№ реце птур ы	Наименование блюда	выхо д	Белки г	Жиры г	Углево ды, г	Энерг. ценность калл	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	B2
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<u>1 неделя</u>													
<u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u>													
<u>12-17 лет</u>													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.75	5.825	8.4	93.325	32.425	-	-	0.7	0.05	11.975	0.07
516	Макаронные изделия отварные	180	6.12	10.92	41.04	293.4	11.178	-	-	0.882	0.072	-	0.018
452	Котлеты, биточки особые	100	9.256	12.206	0.943	217.82	20.942	-	-	2.473	-	0.127	-
43	Салат из белокочанной капусты	100	1.4	5.1	8.9	88.0	24.28	30.72	44.00	1.08	0.05	35.0	-
684	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	15.06	60.66	10.2	-	-	1.644	0.01	0.2	0.02
г.п.	Хлеб пшеничный	80	6.13	0.9	34.86	158.51	33.05	66.07	23.4	4.4	0.16	-	-

ИТОГО:			25.05	35.08	109.2	911.71	132.07	96.79	67.4	11.17	0.342	18.552	0.108
7-11 лет													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	4.66	6.72	74.66	25.94	-	-	0.56	0.04	9.58	0.04
516	Макаронные изделия отварные	150	5.505	4.2	33.3	196.08	9.315	-	-	0.735	0.06	-	0.015
452	Котлеты, биточки особые	90	8.167	10.77	0.832	192.19	18.478	-	-	2.182	-	0.112	-
43	Салат из белокочанной капусты	100	1.4	5.1	8.9	88.0	24.28	30.72	44.00	1.08	0.05	35.0	-
684	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	15.06	60.66	10.2	-	-	1.644	0.01	0.2	0.02
г.п.	Хлеб пшеничный	60	4.38	0.75	29.88	113.25	26.44	52.84	18.72	3.52	0.128	-	-
ИТОГО:			20.84	30.53	95.59	773.26	114.65	83.56	62.72	9.72	0.288	15.962	0.075
ВТОРНИК													
12-17 лет													
171	Суп-пюре из картофеля	250	4.825	9.5	18.575	180.825	16.1	-	-	1.025	0.1	9.65	0.075
г.п.	Булка «Ярославская сдобная.	90	6.84	48.33	4.77	264.6	18.9	28.8	1.8	1.44	0.144	-	0.054
511	Рис отварной	180	4.374	6.444	44.028	251.64	1.638	-	-	0.63	0.36	-	0.018
517	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	100	13.75	4.48	11.13	140.0	63.17	-	-	1.45	0.1	3.53	0.13
	Витаминный киселёк «Витошка»	200	-	-	6.0	95.0	-	-	-	-	21	25	21
г.п.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	42.0	-	-	1.4	12.0	2.0	11.0	1.1
3	Бутерброд с сыром	35	5.2	7.5	7.3	122.0	-	-	-	-	-	-	-

г. п.	Хлеб пшеничный	80	6.13	0.9	34.86	158.51	33.05	66.07	23.4	4.4	0.16	-	-
	ИТОГО:		41.51	77.55	136.45	1254.57	113.95	66.07	24.8	4.44	2.93	49.18	22.32
7-11 лет													
171	Суп-пюре из картофеля	200	3.86	7.6	14.86	144.66	12.88	-	-	0.82	0.08	7.72	0.06
г.п.	Булка «Ярославская сдобная.	90	6.84	48.33	4.77	264.6	18.9	28.8	1.8	1.44	0.144	-	0.054
511	Рис отварной	150	3.645	5.37	36.69	209.75	1.365	-	-	0.525	0.03	-	0.015
517	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	12.375	4.032	10.017	126.0	56.853	-	-	1.305	0.09	3.177	0.117
	Витаминный киселёк «Витошка»	200	-	-	6.0	95.0	-	-	-	-	21.0	25.0	21.0
г.п.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	42.0	-	-	1.4	12.0	2.0	11.0	1.1
3	Бутерброд с сыром	35	5.2	7.5	7.3	122.0	-	-	-	-	-	-	-
г.п.	Хлеб пшеничный	60	4.38	0.75	29.88	113.25	26.44	52.85	18.72	3.52	0.128	-	-
	ИТОГО:		36.7	73.98	119.31	1116.69	116.43	81.65	21.92	19.6	23.46	46.8	22.34
СРЕДА													
12-17 лет													
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.5	5.175	19.825	148.32	135.6	-	-	0.4	0.075	0.625	0.15
г. п	Яйцо варёное	1 шт (40г)	5.12	4.64	0.28	63.48	2.24	1.2	9.6	5.6	1.88	-	10.0
508	Каша рассыпчатая (греча)	180	10.098	8.226	1.152	318.22	16.73	-	-	5.355	0.245	-	0.13
462	Тефтели (2 вариант)	100	6.70	7.53	8.58	129.16	18.27	-	-	1.24	-	0.4	-

639	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113.0	31.82	-	-	1.24	-	0.4	-
г.п.	Булка «Ярославская сдобная.	90	6.84	48.33	4.77	264.6	18.9	28.8	1.8	1.44	0.144	-	0.054
г.п.	Хлеб пшеничный	80	6.13	0.9	34.86	158.51	33.05	66.07	23.4	4.4	0.16	-	-
	ИТОГО:		40.8	74.01	97.23	1195.29	256.6	96.07	43.8	20.04	2.51	1.42	10.3

7-11 лет

160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.4	4.14	15.86	118.66	108.48	-	-	0.32	0.06	0.5	0.12
г. п	Яйцо варёное	1 шт (40г)	5.12	4.64	0.28	63.48	2.24	1.2	9.6	5.6	1.88	-	10.0
508	Каша рассыпчатая (греча)	150	8.415	6.855	0.96	265.185	13.94	-	-	4.46	0.204	-	0.107
462	Тефтели (2 вариант)	90	6.1	6.77	7.72	116.24	16.12	-	-	0.46	0.03	0.28	0.05
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.2	27.76	113.0	31.82	-	-	0.46	0.03	0.28	0.05
г.п.	Булка «Ярославская сдобная.	90	6.84	48.33	4.77	264.6	18.9	28.8	1.8	1.44	0.144	-	0.054
г.п.	Хлеб пшеничный	60	4.38	0.75	29.88	113.25	26.44	52.85	18.72	3.52	0.128	-	-
	ИТОГО:		35.7	71.69	87.23	1054.07	217.9	82.85	30.15	16.26	2.15	1.01	10.38

**ЧЕТВЕРГ
12-17 лет**

142/ 517	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	48.25	9.5	18.57	180.82	16.1	-	-	1.025	0.1	9.65	0.075
520	Картофельное пюре.	180	3.348	7.596	30.258	203.4	43.686	-	-	1.278	0.126	6.228	0.126

437	Гуляш	100/ 75	23.8	19.55	5.74	203.0	29.4	31.39	-	2.80	0.21	1.54	-
г.п.	Огурец солёный порционно	50	0.4	0.05	0.85	6.5	1.15	1.75	0.5	1.65	0.65	2.8	0.55
693	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.0	125.11	133.33	25.56	111.1	2.0	0.02	33.0	-
г.п.	Хлеб пшеничный	80	6.13	0.9	34.86	158.51	33.05	66.07	23.4	4.4	0.16	-	-
	ИТОГО:		85.71	38.27	116.28	877.34	256.6	93.36	135.0	13.16	1.27	54.48	0.75

7-11 лет

142/ 517	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	3.86	7.6	14.86	144.66	12.88	-	-	0.82	0.08	7.72	0.06
520	Картофельное пюре.	150	2.79	6.33	25.215	169.55	36.405	-	-	1.065	-	5.19	0.105
437	Гуляш.	90/ 75	19.72	17.89	4.76	168.2	24.36	26.01	-	2.32	0.17	1.28	-
г.п.	Огурец солёный порционно	50	0.4	0.05	0.85	6.5	1.15	1.75	0.5	1.65	0.65	2.8	0.55
693	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.0	125.11	133.33	25.56	111.1	2.0	0.02	33.0	-
г.п.	Хлеб пшеничный	60	4.38	0.75	29.88	113.25	26.44	52.85	18.72	3.52	0.128	-	-
	ИТОГО:		34.94	33.29	101.5	727.27	234.57	106.1	130.3	11.37	1.07	49.9	0.27

ПЯТНИЦА

12-17 лет

302	Каша вязкая	250	3.75	0.25	51.25	230.0	122.98	-	-	0.78	0.1	0.2	0.14
г.п.	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	42.0	-	-	1.4	12.0	2.0	11.0	1.1
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2.325	8.25	13.575	137.5	50.6	-	-	1.15	0.05	8.175	0.075
16	Салат из свежих огурцов	100	0.9	7.1	2.9	80.0	17.58	17.79	32.88	0.84	0.06	20.42	-
686	Чай с лимоном	200/8	0.44	0.1	15.22	61.42	11.88	-	-	1.66	0.003	1.88	0.02
г.п.	Хлеб пшеничный	80	6.13	0.9	34.86	158.51	33.05	66.07	23.4	4.4	0.16	-	-
	ИТОГО:		13.94	17.0	127.6	709.43	256.09	86.6	62.8	8.93	0.87	30.77	4.29

7-11 лет													
302	Каша вязкая	200	3.0	0.2	41.00	184.0	98.38	-	-	0.62	0.008	0.002	0.11
г.п.	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	42.0	-	-	1.4	12.0	2.0	11.0	1.1
110	Борщ с капустой и картофелем.	200	1.86	6.6	10.86	110.0	40.48	-	-	0.92	0.04	6.54	0.06
16	Салат из свежих огурцов	100	0.9	7.1	2.9	80.0	17.58	17.79	32.88	0.84	0.06	20.42	-
686	Чай с лимоном	200/8	0.44	0.1	15.22	61.42	11.88	-	-	1.66	0.003	1.88	0.22
г.п.	Хлеб пшеничный	60	4.38	0.75	29.88	113.25	26.44	52.85	18.72	3.52	0.128	-	-
	ИТОГО:		10.98	15.15	109.66	590.67	214.6	73.4	59.04	7.56	0.11	28.84	0.39

2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК 12-17 лет													
132	Рассольник «Ленинградский»	250	24.8	7.2	15.9	138.5	16.55	28.0	34.95	1.03	0.15	14.3	-
443	Плов	250	19.75	9.75	97.0	546.75	2.42	-	-	2.2	0.77	6.4	0.1
50	Салат из свеклы с сыром	100	3.31	10.84	8.82	153.71	35.15	20.90	40.97	1.33	0.02	9.50	-
684	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	15.06	60.66	10.2	-	-	1.644	0.0014	0.2	0.02
г.п.	Хлеб пшеничный	80	6.13	0.9	34.86	158.51	33.05	66.07	23.4	4.4	0.16	-	-
	ИТОГО:		54.39	28.79	171.6	1058.02	99.61	116.1	108.9	16.2	2.9	30.4	10.12

7-11 лет													
132	Рассольник «Ленинградский»	200	19.84	5.76	12.72	110.8	13.24	22.4	27.96	0.82	0.12	11.44	-
443	Плов	200	15.8	7.8	77.6	437.4	1.93	-	-	1.76	0.61	5.12	0.08
50	Салат из свеклы с сыром.	100	3.31	10.84	8.82	153.71	35.15	20.90	40.97	1.33	0.02	9.50	-
684	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	15.06	60.66	10.2	-	-	1.644	0.0014	0.2	0.02
г.п.	Хлеб пшеничный	60	4.38	0.75	29.88	113.25	26.44	52.85	18.72	3.52	0.128	-	-
	ИТОГО:		43.73	25.25	144.02	875.8	89.2	97.35	97.2	14.16	27.59	26.2	10.1

ВТОРНИК

12-17 лет.

311	Каша жидкая.	250	7.5	10.55	36.62	268.75	267.7	-	-	2.475	0.1	2.475	-
3	Бутерброд с сыром.	35	5.2	7.5	7.3	122.0	-	-	-	-	-	-	-
436	Жаркое по - домашнему.	180	22.03	5.652	19.584	217.06	25.416	-	-	3.222	0.18	7.686	0.27
	Витаминный киселёк «Витошка».	200	-	-	6.0	95.0	-	-	-	-	21.0	25.0	21.0
г.п.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	42.0	-	-	1.4	12.0	2.0	11.0	1.1
г.п.	Хлеб пшеничный	80	6.13	0.9	34.86	158.51	33.05	66.07	23.4	4.4	0.16	-	-
	ИТОГО:		41.26	25.0	114.1	903.3	326.1	66.07	24.8	22.0	23.4	46.1	22.3

7-11 лет

311	Каша жидкая.	220	6.6	9.02	32.23	236.5	232.9	-	-	2.178	0.088	2.178	-
3	Бутерброд с сыром.	35	5.2	7.5	7.3	122.0	-	-	-	-	-	-	-
436	Жаркое по-домашнему.	150	18.36	4.71	16.32	180.88	21.18	-	-	2.685	0.15	6.405	0.225
	Витаминный киселёк «Витошка»	200	-	-	6.0	95.0	-	-	-	-	21.0	25.0	21.0
г.п.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	42.0	-	-	1.4	12.0	2.0	11.0	1.1
г.п.	Хлеб пшеничный	60	4.38	0.75	29.88	113.25	26.44	52.85	18.72	3.52	0.128	-	-
	ИТОГО:		34.94	22.3	101.53	789.6	280.52	52.85	20.1	20.3	23.37	44.5	22.3

СРЕДА

12-17 лет

161	Суп молочный с крупой.	250	10.0	11.375	34.87	280.0	280.62	-	-	0.362	0.013	1.375	0.375
516	Макаронные	180	13.1	16.38	53.76	271.8	11.17	-	-	0.882	0.072	-	0.018

	изделия отварные.												
437	Гуляш	100/ 75	23.8	19.55	5.74	203.0	29.4	31.39	234.9	2.80	0.21	1.54	-
631	Компот из свежих плодов.	200	0.2	0.2	30.6	118.2	10.8	5.8	-	0.16	0.018	2.6	0.012
г.п.	Булка «Ярославская сдобная.	90	6.84	48.33	4.77	264.6	18.9	28.8	1.8	1.44	0.144	-	0.054
г.п.	Хлеб пшеничный	80	6.13	0.9	34.86	158.51	33.05	66.07	23.4	4.4	0.16	-	-
	ИТОГО:		60.07	156.8	164.6	1296.1	383.9	132.0	260.0	10.04	0.61	4.51	0.45

7-11 лет

161	Суп молочный с крупой.	200	8.0	9.1	27.9	224.0	224.5	-	-	0.29	0.011	1.1	0.3
516	Макаронные изделия отварные.	150	5.505	4.2	33.3	226.5	9.315	-	-	0.735	0.06	-	0.015
437	Гуляш.	90/ 75	19.72	17.89	4.76	168.2	24.36	26.01	194.6	2.32	0.17	1.28	-
631	Компот из свежих плодов.	200	0.2	0.2	30.6	118.2	10.8	5.8	-	0.16	0.018	2.6	0.012
г.п.	Булка «Ярославская сдобная.	90	6.84	48.33	4.77	264.6	18.9	28.8	1.8	1.44	0.144	-	0.054
г.п.	Хлеб пшеничный	60	4.38	0.75	29.88	113.25	26.44	52.85	18.72	3.52	0.128	-	-
	ИТОГО:		44.6	118.2	131.1	1114.7	314.05	113.4	215.1	84.6	0.52	4.98	0.37

**ЧЕТВЕРГ
12-17 лет**

140	Суп картофельный с макаронными изделиями.	250	3.25	2.5	21.0	120.0	73.67	-	-	1.8	0.25	9.25	-
520	Картофельное пюре.	180	3.348	7.596	30.258	203.4	43.686	-	-	1.278	0.126	6.228	0.126
т-тк	Котлета рыбная	100	12.85	11.81	8.99	194.0	63.17-	-	1.45	0.1	3.53	0.13	-

№42	«Лада»												
692	Кофейный напиток.	200	5.58	3.6	29.2	152.0	1.47	158.6	2.4	0.03	0.03	1.47	-
г.п.	Яблоко свежее	100	0.9	0.2	8.1	42.3	3.4	3.3	2.9	1.7	2.7	67.0	1.7
г.п.	Коржик молочный	70	4.55	8.4	46.9	273.0	8.4	4.55	13.3	5.46	18.9	0.28	27.3
г.п.	Хлеб пшеничный	80	6.13	0.9	34.86	158.51	33.05	66.07	23.40	4.4	0.16	-	-
	ИТОГО:		36.6	34.9	179.3	1143.2	226.8	232.5	43.4	14.76	25.7	84.35	29.12

7-11 лет

140	Суп картофельный с макаронными изделиями.	200	2.6	2.29	17.41	99.27	23.58	-	-	0.58	0.08	2.96	-
520	Картофельное пюре.	150	2.79	6.33	25.215	169.55	36.405	-	-	1.065	0.105	5.19	0.105
т-тк №42	Котлета рыбная «Лада»	90	11.56	10.62	8.09	174.6	56.85	-	1.30	0.09	3.17	0.01	-
692	Кофейный напиток.	200	5.58	3.6	29.2	152.0	1.47	158.6	2.4	0.03	0.03	1.47	-
г.п.	Яблоко свежее	100	0.9	0.2	8.1	42.3	3.4	3.3	2.9	1.7	2.7	67.0	1.7
г.п.	Коржик молочный	70	4.55	8.4	46.9	273.0	8.4	4.55	13.3	5.46	18.9	0.28	27.3
г.п.	Хлеб пшеничный	60	4.38	0.75	29.88	113.25	26.44	52.85	18.72	3.52	0.128	-	-
	ИТОГО:		32.36	32.01	164.7	1023.8	156.5	219.3	38.6	12.14	25.1	76.9	29.1

**ПЯТНИЦА
12-17 лет**

340	Омлет натуральный.	200	24.4	36.8	3.8	443.8	16.2	7.2	48.0	26.0	9.4	0.4	44.0
139	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	8.0	4.425	30.825	201.67	30.45	-	-	2.15	0.15	4.325	0.05
г.п.	Сок	200	1.0	0.2	20.2	92.0	1.4	2.0	1.8	15.6	1.4	4.4	1.2
г.п.	Хлеб пшеничный.	80	6.13	0.9	34.86	158.51	33.05	66.07	23.4	4.4	0.16	-	-
	ИТОГО:		39.5	42.32	89.68	895.9	81.1	75.2	73.2	48.1	11.1	9.12	45.2

7-11 лет													
340	Омлет натуральный.	110	13.42	20.24	2.09	244.09	8.91	3.96	26.40	14.3	5.17	0.22	24.2
139	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	6.4	3.54	25.46	161.34	24.36	-	-	1.72	0.12	3.46	0.04
г.п.	Сок	200	1.0	0.2	20.2	92.0	1.4	2.0	1.8	15,6	1.4	4.4	1.2
г.п.	Хлеб пшеничный.	60	4.38	0.75	29.88	113.25	26.44	52.85	18.72	3.52	0.128	-	-
	ИТОГО:		25.2	24.73	77.6	610.68	61.1	58.81	46.9	35.14	6.81	8.08	25.44
	<i>Итого за 10 дней: 12-17 лет</i>					<i>10335.6/ 1033.56</i>							
	<i>Итого за 10 дней: 7-11 лет</i>					<i>8767.4/ 876.74</i>							

Источник использованной литературы:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под общей редакцией В.Т. Лапшиной-М.: «Хлебпродинформ», 2004г.:

-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания/Авт.-сост: А.И. Сдобнов, В.А. Цыганенко.-К.: ООО «Издательство Арий», М.: ИКТЦ « Лада», 2010-680 с.:ил.

-Методическое издание «Вестник регионального образования» №4-6 2006г (Свердловская область). Ответственные за выпуск Л.А. Абрашкина, В.Ю. Банных, Л.А. Задровская.