

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР "МОБУ ШОЙБУЛАКСКАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"


Т.В.ТИХОМИРОВА
"01" сентября 2025 год



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ В

МОБУ "Шойбулакская общеобразовательная школа"

(ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШЕ 12 ЛЕТ)

"УТВЕРЖДАЮ"
ДИРЕКТОР "МОБУ ШОЙБУЛАКСКАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"

_____ **Т.В.ТИХОМИРОВА**

"01" сентября 2025год

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ В

МОБУ "Шойбулакская общеобразовательная школа"

(для учащихся старше 12 лет)

№№ рецеп	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые средства(г)			Энергетичес ценн.(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ													
	ЗАВТРАК													
311	Каша манная мол. с маслом сл.	210	3,100	8,400	20,500	176,200	0,040	0,080	0,720	2,000	183,000	34,000	174,000	0,410
692	Кофейный напиток на молоке	200	1,700	1,672	22,310	107,180	0,005	0,020	0,050	0,650	60,400	7,000	45,000	0,090
тtn	Хлеб пшеничный	25	3,800	0,450	26,160	116,500	129,250	47,000	0,330	40,000	0,020	0,800		
ТТН	Фрукты	100	17,500	8,750	22,750	178,500			0,350					
	Итого завтрак 1 дня	535,000	26,100	19,272	91,720	578,380	129,295	47,100	1,450	42,650	243,420	41,800	219,000	0,500
	Обед 1 дня													
139	Суп картофельный с бобовыми	250	9,418	7,287	16,317	178,360	0,004	0,219	0,870	10,000	30,550	33,508	116,840	2,311
Тtn/582	Шницель с соусом белым 60/50	110	6,130	12,015	25,050	182,500			0,300		17,500	10,000	79,500	0,900
516	Макароны изделия отварные	200	5,100	9,150	34,200	232,400		0,255	1,990		28,500	24,000	130,500	2,400
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,600		31,400	122,000		0,030	1,680		16,400	8,400	25,800	0,660
Тtn	Хлеб пшеничный	25	1,350	0,250	0,250	52,500		0,040	0,330		9,000	9,500	43,500	1,400
Тtn	Хлеб ржаной	25	1,000	0,250	0,250	52,000								
	Итого обед	810	22,598	28,702	107,217	767,760	0,004	0,544	5,170	10,000	101,950	85,408	396,140	7,671
	Итого 1 день		48,698	47,974	198,937	1346,140	129,299	47,644	6,620	52,650	345,370	127,208	615,140	8,171
	ВТОРНИК 1 НЕДЕЛИ													
	ЗАВТРАК 2 ДНЯ 1 НЕДЕЛИ													
311	Каша гречневая на молоке с маслом	210	6,000	9,400	31,000	240,000		0,225	0,240		26,000	64,500	164,000	1,800
тtn	кондитерское изделие	50	12,500	8,200	22,500	102,700								
693	Какао с молоком	200	3,526	3,725	25,497	145,200	0,011	0,043	0,050	1,300	122,050	19,730	109,650	0,500
тtn	Хлеб пшеничный	25	4,150	0,650	25,600	121,000	129,250	47,000	0,330	40,000	0,020	0,800		
	Итого завтрак	485,000	26,176	21,975	104,597	608,900	129,261	47,225	0,620	41,300	148,070	85,030	273,650	2,300
	Обед 2 дня													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,760	4,720	16,240	255,000	2,250	0,075	1,900	15,000	77,500	57,500	175,000	3,000
511	Рис отварной	200	3,760	12,450	38,610	305,000	0,000	0,120	0,600		12,000	75,000	225,000	1,500
374	Рыба тушенная в томате с овощами	100	9,310	5,100	25,610	148,000			0,300		17,500	10,000	79,500	0,900
684/685	Чай с сахаром	200	0,200		15,000	57,940					0,300			0,045
Тtn	Хлеб пшеничный	25	1,350	0,250	0,250	52,500		0,040	0,330		9,000	9,500	43,500	1,400
Тtn	Хлеб ржаной	25	1,000	0,250	0,250	52,000								
	Итого обед 2 дня	800	21,380	22,770	95,960	870,440	2,25	0,235	3,13	15	116,3	152	523	6,845
	Итого 2 дня 1 недели	1610	43,978	51,472	203,177	1638,2	2,254	0,7789	8,3	25	218,25	237,408	919,14	14,516

№№ рецеп	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые средства(г)			Энергетическ. ценн.(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ПЯТНИЦА ДЕНЬ 5 1 НЕДЕЛИ													
	ЗАВТРАК 5 дня 1 недели													
311	Каша рисов.с мас200/10	210	6,000	10,900	52,900	334,583	0,047	0,057	0,180	0,962	93,970	27,060	119,550	0,410
тtn	Хлеб пшеничный	25	2,075	0,325	12,800	60,500	129,250	47,000	0,330	40,000	0,020	0,800		
тtn	фрукты	150	12,500	8,200	22,500	102,700								
2004-693	Какао с молоком	200	3,526	3,725	25,497	145,200	0,011	0,043	0,050	1,300	122,050	19,730	109,650	0,500
	ИТОГО ЗАВТРАК 5ДНЯ	585,00	24,10	23,15	113,70	642,98	129,31	47,10	0,56	42,26	216,04	47,59	229,20	0,91
	ОБЕД 5 ДНЯ													
	или обед 5 дня													
132	Рассольник Ленинградский	250	11,000	8,300	15,450	239,000	28,600	0,100	1,940	0,010	23,100	51,200	180,000	1,300
487/582	Птица отварная с соусом белым 90/50	140	10,250	5,920	24,050	116,000	0,048	0,110	0,330	0,006	17,400	43,565	128,250	
516	Макароны изделия отварные	200	5,100	10,150	34,450	244,500		0,255	1,990		28,500	24,000	130,500	2,400
684/685	Чай с сахаром 200/15	200	0,200		15,000	57,940					0,300			0,045
Тtn	Хлеб пшеничный	25	1,350	0,250	0,250	52,500		0,040	0,330		9,000	9,500	43,500	1,400
Тtn	Хлеб ржаной	25	1,000	0,250	0,250	52,000								
	ИТОГО ОБЕД 5 ДНЯ	840	28,7	24,87	74,45	704	28,6478	0,505	4,59	0,016	78	128,2645	482,25	5,1
	ИТОГО ДЕНЬ 5	1425,00	52,80	48,02	188,15	1346,98	157,96	47,61	5,15	42,28	294,04	175,85	711,45	6,01
	ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛИ													
	ЗАВТРАК 6ДНЯ													
2004-311	Каша из гер хл. с мас.200/10	250	6,180	6,640	26,640	339,000		0,225	0,900		26,000	64,500	164,000	1,800
692	Кофейный напиток на молоке	200	1,700	1,672	22,310	107,180	0,005	0,020	0,050	0,650	60,400	7,000	45,000	0,090
тtn	фрукты	150	8,000	9,000	49,000	194,500			0,100		23,000	1,000		1,000
			5,100	4,600	0,300	63,000	100,000		0,000		0,028	0,176	0,076	
тtn	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,225	13,080	58,250	129,250	47,000	0,330	40,000	0,020	0,800		
	Итого завтрак	625,00	9,780	8,537	62,030	698,930	129,255	47,245	1,280	40,650	86,420	72,300	209,000	1,890
	ОБЕД 6 ДНЯ													
133	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,075	6,225	20,050	256,750		0,125	2,390	19,800	17,560	25,220	61,760	1,810
ТТn/588	Шницель с соусом томатным 60/50	110	15,900	10,015	36,050	261,000	0,010	0,051	0,540		9,490	18,300	159,960	2,287
511	Рис отварной с	200	3,760	14,050	39,410	305,000	0,000	0,120	0,600		12,000	75,000	225,000	1,500
638	Компот из смеси сухофруктов	200	1,200		38,200	158,700		1,000	1,680		29,300	8,400	25,800	0,660
Тtn	Хлеб пшеничный	25	1,350	0,250	0,250	52,500		0,040	0,330		9,000	9,500	43,500	1,400
Тtn	Хлеб ржаной	25	1,000	0,250	0,250	52,000								
	ИТОГО ОБЕД 6 ДНЯ	810	29,285	30,79	134,21	1085,95	0,01	1,3366	5,54	19,8	77,35	136,42	516,02	7,657
	ИТОГО ДЕНЬ 6	1435,00	39,07	39,33	196,24	1784,88	129,27	48,58	6,82	60,45	163,77	208,72	725,02	9,55

	ВТОРНИК ДЕНЬ 7 2 недели													
	Завтрак 7 дня													
311	Каша манная мол. с маслом сл.	210	3,100	8,400	20,500	176,200	0,040	0,080	0,720	2,000	183,000	34,000	174,000	0,410
2004-693	Какао с молоком	200	3,526	3,725	25,497	145,200	0,011	0,043	0,050	1,300	122,050	19,730	109,650	0,500
тtn	кондитерское изделие	100	12,500	8,200	22,500	102,700								
2068	Хлеб пшеничный	25	4,150	0,650	25,600	104,000	129,250	47,000	0,330	40,000	0,020	0,800		
	Итого завтрак 7 дня	535	23,276	20,975	94,097	528,100	129,301	47,123	1,100	43,300	305,070	54,530	283,650	0,910
	Обед 7 дня													
139	Суп картофельный с бобовыми	250	9,418	7,287	16,317	178,360	0,004	0,219	0,870	10,000	30,550	33,508	116,840	2,311
ТТн	Котлета рыбная	100	6,130	8,050	20,950	182,500			0,300		17,500	10,000	79,500	0,900
520	Картофельное пюре с маслом	210	5,600	10,260	32,840	302,860	0,031	0,218	0,200	34,590	43,560	128,250	1,570	
684/685	Чай с сахаром 200/15	200	0,200		15,000	57,940					0,300			0,045
Ттн	Хлеб пшеничный	25	1,350	0,250	0,250	52,500		0,040	0,330		9,000	9,500	43,500	1,400
Ттн	Хлеб ржаной	25	1,000	0,250	0,250	52,000								
	Итого обед 7 дня	810	23,498	26,097	70,607	768,22	0,0346	0,4768	1,7	44,59	100,61	181,258	241,41	4,611
	ИТОГО ДЕНЬ 7	1345	46,774	47,072	164,704	1296,32	129,3352	47,5998	2,8	87,89	405,68	235,788	525,06	5,521
	ДЕНЬ 8 СРЕДА 2 недели													
	Завтрак 8 дня													
311	Каша пшенная на молоке с маслом	250	5,780	9,200	31,600	240,000		0,225	0,240		26,000	64,500	164,000	1,800
тtn	кондитерское изделие	100	12,500	8,200	22,500	102,700								
629	Чай с лимоном 200/15/7	200	0,300		15,200	60,000		0,003	0,010	2,800	3,100	0,840	1,540	
тtn	Хлеб пшеничный	25	2,075	0,325	12,800	60,500	129,250	47,000	0,330	40,000	0,020	0,800		
	Итого завтрак 8 дня	575	20,655	17,725	82,1	463,2	129,25	47,2278	0,58	42,8	29,12	66,14	165,54	1,8
	Обед 8 дня													
110	Борщ с капустой и картофелем	250	5,750	5,900	20,250	255,000	2,250	0,075	1,900	15,000	77,500	57,500	175,000	3,000
тtn/588	Зразы рубленные с соусом томатным 60/50	110	10,250	5,920	24,050	116,000	0,048	0,110	0,330	0,006	17,400	43,565	128,250	
508/тtn	Каша гречневая рассып., д.г. кукуруза конс.(30)	180	11,088	10,080	57,906	336,230	0,025	0,323	0,480		16,488	150,031	225,360	5,037
707	Сок ягодный	200	1,000		27,100	112,000		0,040	0,000	8,000	40,000	20,000	36,000	0,400
Ттн	Хлеб пшеничный	25	1,350	0,250	0,250	52,500		0,040	0,330		9,000	9,500	43,500	1,400
Ттн	Хлеб ржаной	25	1,000	0,250	0,250	52,000								
	Итого обед 8 дня	790	30,438	22,4	129,806	923,73	2,3226	0,58815	3,04	23,006	160,388	280,5955	608,11	9,837
	ИТОГО ДЕНЬ 8		51,093	40,125	211,906	1386,93	131,5726	47,81595	3,62	65,806	189,508	346,7355	773,65	11,637
	ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ 2 недели													
	Завтрак 9 дня													
311	Каша гречневая на молоке с маслом	210	6,000	9,400	31,000	240,000		0,225	0,240		26,000	64,500	164,000	1,800
тtn	кондитерское изделие	90	12,500	8,200	22,500	102,700								

692	Кофейный напиток с молоком	200	1,700	1,672	22,310	107,180	0,005	0,020	0,000	0,650	60,400	7,000	45,000	0,090
тtn	Хлеб пшеничный	25	7,900	2,200	60,300	154,100		0,060	0,750		33,500	9,000	52,500	
	Итого завтрак 9 дня	525,00	28,10	21,47	136,11	603,98	0,01	0,31	0,99	0,65	119,90	80,50	261,50	1,89
	Обед 9 дня													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,760	4,720	16,240	255,000	2,250	0,075	1,900	15,000	77,500	57,500	175,000	3,000
ТТн/582	Сарделька паровая с соусом белым 50\50	100	6,130	8,050	20,950	182,500			0,300		17,500	10,000	79,500	0,900
516	Макароны изделия отварные	200	5,100	10,150	34,450	244,500		0,255	1,990		28,500	24,000	130,500	2,400
638	Компот из смеси сухофруктов	200	1,200		38,200	158,700		1,000	1,680		29,300	8,400	25,800	0,660
Ттн	Хлеб пшеничный	25	1,350	0,250	0,250	52,500		0,040	0,330		9,000	9,500	43,500	1,400
Ттн	Хлеб ржаной	25	1,000	0,250	0,250	52,000								
	Итого обед 9 дня	800	20,54	23,42	110,34	945,2	2,25	1,37	6,2	15	161,8	109,4	454,3	8,36
	ИТОГО 9 ДЕНЬ	1325	48,64	44,892	246,45	1549,18	2,255	1,675	7,19	15,65	281,7	189,9	715,8	10,25
	10 ДЕНЬ ПЯТНИЦА 2 недели													
	Завтрак													
302	Каша ячневая на молоке с маслом	210	6,200	7,900	23,200	318,000	0,082	0,012	0,400	0,199	96,140	5,845	56,700	
тtn	Хлеб пшеничный	25	2,075	0,325	12,800	60,500	129,250	47,000	0,330	40,000	0,020	0,800		
тtn	фрукты	150	1,200	3,100	21,000	128,000					9,000	2,000	3,000	1,000
693	Какао на молоке	200	3,526	3,725	25,497	155,200	0,011	0,020	0,000	0,650	60,400	7,000	45,000	0,090
	ИТОГО ЗАВТРАК 10ДНЯ	585	13,001	15,05	82,497	661,7	129,3427	47,032	0,73	40,849	165,56	15,645	104,7	1,09
	Обед 10 дня													
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,700	2,900	9,900	132,500		0,170	0,300	24,970	89,970	37,220	89,970	1,440
487/588	Птица отварная с соусом томатным 90/50	140	10,250	5,920	24,050	116,000	0,048	0,110	0,330	0,006	17,400	43,565	128,250	
511	Рис отварной с	200	3,760	14,050	39,410	305,000	0,000	0,120	0,600		12,000	75,000	225,000	1,500
Ттн	Хлеб пшеничный	30	1,350	0,250	0,250	52,500		0,040	0,330		9,000	9,500	43,500	1,400
Ттн	Хлеб ржаной	30	1,000	0,250	0,250	52,000								
684/685	Чай с сахаром 200/15	200	0,200		15,000	57,940					0,300			0,045
	итого обед 10 дня	850	18,26	23,12	88,61	663,94	0,0478	0,44	1,56	24,976	128,67	165,2845	486,72	4,385
	Итого 10 день	1435	31,261	38,17	171,107	1325,64	129,3905	47,472	2,29	65,825	294,23	180,9295	591,42	5,475

Зав.производством:

А.Р.Денисова

|

|