Утверждаю:

C.A. Madion of passon of the contract of the c средняя общеобразовательная Директор МОУ "Октябрьская школа

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школактий «Октябрьская средняя общеобразовательная общеобразовательная Перспективное двухнедельное меню для

Перспективное двухнедельное меню для

МОУ "Октябрьская средняя общеобразовательная школа"

сезон осень-зима 2025-2026 г.

						The second secon									
		Ñ	Выход	Выход			Vгпевол		Мино	רחרוס	atogri	5	Ä	ţ	2
День	Наименование блюда	тех.карт   блюд 7- ы 11 лет	блюд 7- 11 лет	11-18	Белки	Жиры	PI PI	Ккал	л Са	Be- P	a Mg	Б Ф	B1	B2	O
		1		лет											
			Завтрак:	ak:											
	Суп молочный с	181	200	250	7.0	6.7	24.7	141	141	109.5	21.3	0.2	0.04	0.14	9.0
	макаронами с маслом			7	,										
	Кофейный напиток	501	200	200	3,2	2,7	15,9	6L	126	06	14	0,1	0,04	0,02	1,3
	Пряники	685	100	100	5,9	4,7	75	183	2,4	11	20	80'0	0	0	2,4
	Хлеб пшеничный с сыром	3	50/16	80//20	4,7	6,7	7,3	123	308	175	12,3	0,4	0,01	0,11	0,25
-	Hroro:				20,80	23,20	122,90	526,00							
			Обед:	ц:											
_	Уха с картофелем с крупой	87	200/25	250/25	8,6	8,41	14,33	160	45,3	176,5	47,4	0,1	8'0	15	9'0
	Тефтели паровые	285	100	100	7,87	11,37	11,35	621	32,2	84	19,3	0,84	0,04	0,12	52
	Макароны отварные	299	180/6	200/7	6,8	12,2	45,6	326	16	46	10	_	80'0	0,02	
	Чай с сахаром	392	200	200	0,07	0,02	1,1	44	11,11	2,78	1,44	0,31			0,03
	Хлеб ржаной	109	09	09	6,07	0,84	32,8	104	23	106	25	3,1	0,11	0,03	
	Кукуруза консерв	38	09	100	3	0,12	4,98	33	15,6			0,42	0,2		99
	Mroro:				32,41	32,96	110,16	846							

	Итого за день:	а день:		٠	53.21	56,16	233,06	1372.00							
			Завтрак:	aK:											
	Запеканка из твор.с сметаной, с повидлом	313	180/20	250/20	21	9,81	8,61	335	136	220	27,6	9'0	70,0	9,0	2,0
	Чай с сахаром	392	200	200	0,07	0,02	1,1	44	11,11	2,78	1,44	0,31			0,03
	Печенье сахарное	290	100	100	7,5	8,6	74,4	217	29	06	20	2,1	0,008		
													-		
	Итого:				28,6	28,4	95,3	596,0							
			Обед:	д:											
7	Рассольник Ленинградский	92	200/25	250/25	2,1	5,12	16,59	121	26,5	72	25,9	76'0	0,1		7,54
	Курица отварная	404	100	100	23,6	16,3	9,0	243	35,71	158,6	22,86	1,57	0,005	0,002	3,77
	Свекла варенная ко II бл.	422	100	100	1,8	0,1	8,6	48	45	51	26	1,7	0,02	0,02	8,9
	Пюре из бобовых с маслом	330	150/3	200/4	4,09	6,4	27,25	183	49,3	115,5	37	1,35	0,2	0,14	7,4
	Сок натуральный	399	200	200	1	0,2	20,2	85	14	14	8	2,8	0,12	0,04	22
	Хлеб ржаной	109	09	09	6,07	0,84	32,8	104	23	106	25	3,1	0,11	0,03	
	Фрукты	338	100	100	9,0	0,6	14,7	70,3	24	0,5	13,5	3,3	0,03	0,02	10
	Итого:				39,23	29,55	121,91	854,3							
	Итого за день:	а день:			67,8	58,0	217,2	1450,3							
			Завтрак:	ак:											
	Каша рисовая на молоке.с	253	200	200	6,28	11,82	37	279	131	169,4	37,2	95'0	80'0	80'0	1,78
	Какао с молоком	382	200	200	4,08	3,54	17,58	119	152,22	124,56	21,34	0,48	900'0	24,4	1,59
	Яйцо отварное	306	80	80	10,2	9,2	9,0	126	22,2	27,56	4,8	1,01	0,03	0,22	
	Хлеб пшеничный	108	50	80	3,1	25,2	19,0	117	23	106	25	3,1	0,11	0,03	
	Итого:				23,7	49,8	74,2	641,0							
			Обед:	д:											
ю	Суп картофельный с крупой	80	200/25	250/25	2,51	2,79	17	103	25,9	87,4	26,5	1,01	80,0	90'0	9'9
	Овощное рагу с мясом	137	180	200	2,37	12,22	14,77	179	34,65	2'69	30,68	1,04	80'0	10,94	26
	Компот из свеж.яблок	639	180	180	0,2	0	32,22	128	10,8	3,6	3,6	0,72	0,018	0	4,86
	Хлеб ржаной	109	09	09	6,07	0,84	32,8	104	23	106	25	3,1	0,11	0,03	
	Вафли с фруктово- ягод.начинкой	588	20	50	2,8	3,3	77,3	175	16	36	10	1,5	0,03	0	0

		10		3,77	5,4						1,59					9'9	52		8,9	0,03				
-		80'0	80'0	0,002	0	0,03				90,0	24,4	0,22	0,03			90'0	0.12	0			0,03			
		0,13	0,16	0,005	0,02	0,11				0,16	900'0	0,03	0,11			80,0	0.04	0,2	0,02		0,11			
		1,62	3,2	1,57	8'0	3,1				3,4	0,48	1,01	3,1			0,58	0.84	2,1	9,0	0,31	3,1			
		28,2	98	22,86		25				48	21,34	4,8	25			14,2	19.3	63,4	34	1,44	25			
	-	2'69	144	158,6		106				198	124,56	77,56	106			33,6	84	178	51	2,78	106			
		30,5	24	35,71	12	23				44	152,22	22,2	23			35,9	32.2	22	27	11,11	23			
		108	337	243	124	104	916,0	1496.0		238	119	126	117	00,009		92	179	328	33	44	104		764	1364.00
		13,06	49,4	9,0	31,4	32,8	127,23	160 6		33,2	17,58	9,0	19,0	70,38		60'9	11.35	8,8	6,4	1,1	32,8	¥	66,54	136.92
		4,22	10,5	16,3	0	0,84	31,85	533		8,2	3,54	9,2	25,2	46,14		4,92	11.37	10,8	0,1	0,02	0,84		28,05	74.19
×		2,9	11,4	23,6	9,0	6,07	44,54	0 09		9	4,08	10,2	3,1	23,38		1,48	7.87	8,8	1,3	0,07	6,07		25,59	48,97
	ц:	250/25	200	100	200	09			ак:	200	200	08	08		ï	250/25	100	200	100	200	09			
	Обед:	200/25	150	100	200	09			Завтрак:	200	200	80	50		Обед:	200/25	100	150	100	200	09			
		163	237	404	644	109		HOUL.		284	382	306	108			80	285	241	422	392	109			я день:
		Суп картоф с макар. издел. с мясом	Каша гречн.расып.с мас.	Курица отварная	Компот из смеси с/фр	Хлеб ржаной	Hroro:	Итого за пепг		Каша вязкая пшеничная на молоке с маслом	Какао с молоком	Яйцо отварное	Хлеб пшеничный	Mroro:		Суп картофельный с	крупои с мясом Тефтели паровые	Каша пшенная с маслом	Морковь отварная	Чай с сахаром	Хлеб ржаной		Mroro:	Итого за день:
v												2			9						1	•		18

Завтрак:         Каша манная с маслом на       250       150       200         Какао с молоком       382       200       200         Хлеб пшенич с маслом       1       50/10       80/10         Фрукты       338       100       100         Итого:       06ед:       06ед:         Суп картофельный       81       200/25       250/25         Котлеты п/ф паровые       451       100       100         Макароны отварные       299       180/6       200/7         Чай с сахаром       392       200       200         Хлеб ржаной       109       60       60         Итого:       Итого:       100       60       60	0 7,74	-									
маслом на 250 150 ом 382 200 с маслом 1 50/10 гон 338 100 ло: 338 100 ло: 066 лиый 81 200/25 ларовые 451 100 ая ко II бл. 422 100 арные 299 180/6 по: 332 200 ло: 109 60 ло: Мтого за день:											
ом     382     200       с маслом     1     50/10       го:     338     100       го:     Обед       зный     81     200/25       гаровые     451     100       гар ко II бл.     422     100       арные     299     180/6       го:     109     60       го:     109     60       Итого за день:		11,82	35,54	279	140,6	136,4	23	95'0	90,0	90'0	1,07
то: Маслом 1 50/10 338 100 100: По: По: По: По: По: По: По: По: По: По	0 4,08	3,54	17,58	119	152,22	124,56	21,34			24,4	1,59
то: Обед Обед Обед Обед Обед Обед Обед Обед	10 3,1	25,2	19	161	6,3	29,1	6'6	0,62	0,003	0,003	
то: Обед Обед ВНБІЙ 81 200/25 Таровые 451 100 Таровые 451 100 Тарные 299 180/6 392 200 То: Мтого за день: Завтра	0,4	0,4	10,3	47	24	0,5	13,5	3,3	0,03	0,02	10
ыный 81 200/25 арный 81 200/25 арные 451 100 арные 299 180/6 арные 392 200 го: Итого за день:	14.0	40.6	77 1	0 909	-						
ыный 81 200/25 гаровые 451 100 гая ко II бл. 422 100 гарные 299 180/6 го: 109 60 го: Мтого за день:	,,,	+	167	2622							
царовые     451     100       пар ко II бл.     422     100       арные     299     180/6       392     200       109     60       10:     109     60       10:     109     109       10:     100     100	25 5 49	527	16.32	135	38.1	87.2	35.3	2.03	0.15	0.08	-
ая ко II бл. 422 100 арные 299 180/6 392 200 100:	_	-	12,8	209	16,8	103,2	20,8	┢	90,0	0,1	
арные 299 180/6 392 200 100:		0,1	8,6	48	45	51	26	1,7		0,002	8,9
392   200   109   60   100:		12,2	45,6	326	16	46	10	1	80,0	0,02	
то: 109 60 го:	0,07	0,02	1,1	44	11,11	2,78	1,44	0,31			0,03
ого: Итого за день:	6,07	0,84	32,8	104	23	106	25	3,1	0,11	0,03	
	32,93	29,93	118,42	998						1	
Завтрак:	47,9	70,49	190,54	1472,0							
Запеканка из твор. со смет, 313 180/20 250/20	20 21	18,6	8,61	335	136	220	27,6	9,0	0,07	9'0	2,0
Чай с сахаром         392         200         200	0,07	0,02	1,1	44	11,11	2,78	1,44	0,31			0,03
Печенье сахарное 590 100 100	0 7,5	8,6	74,4	208,5	29	06	20	2,1 (	800'0		
Mroro:	21,07	18,62	20,9	587,5							
:06ед:					-						
Рассольник Ленинградский         76         200/25         250/25	25 2,1	5,12	16,59	121	26,5	72	25,9	26,0	0,1		7,54
Плов из птицы 503 180 200	0 6,5	6,3	14,5	143	90'0	80'0	1,8	14,5	1,8		
Пряники 589 50 50	5,9	4,7	75	183	2,4	7	50	80,0	0	0	2,4
Зеленый горошек 38 60 100	0 3	0,12	4,98	33	15,6			0,42	0,2		99

		Компот из свеж.яблок	639	180	180	0,2	0	32,22	128	10,8	3,6	3,6	0,72	0,018	0	4,86
		Хлеб ржаной	109	09	09	6,07	0,84	32,8	104	23	106	25	3,1	0,11	0,03	
		Фрукты	338	100	100	9,0	9,0	14,7	70,3	24	9'0	13,5	3,3	0,03	0,02	10
		Mroro:				23,8	17,1	176,1	782,3							
		Итого за день:	а день:			44,8	35,7	196,99	1369,8							
				Завтрак:	ак:											
		Суп молочный с	181	200	250	7,0	6,7	24,7	141	141	109,5	21,3	0,2	0,04	0,14	9,0
		Чай с сахаром	392	200	200	0,07	0,02	1,1	44	11,11	2,78	1,44	0,31			0,03
		Хлеб пшеничный с сыром	3	50/16	80//20	4,7	6,2	7,3	123	308	175	12,3	0,4	0,01	0,11	0,25
		Пряники	589	100	100	5,9	4,7	75	366	2,4	11	20	0,08	0	0	2,4
	6	Mroro:				11,8	15,8	33,1	674,0							
				Обед:	д:											
		Щи с картофелем с мясом	145	250	250	2	4,3	10	88	26,3	92	28,8	_	80,0	0,08	20
		гуляш из говядины	260	100	100	14,6	16,8	2,9	221,0	21,81	154,2	22,03	3,06	0,05	1,47	
		Каша гречн.расып.с мас.	237	150	200	11,4	10,5	49,4	337	24	144	98	3,2	0,16	80'0	
		фр. ягодный сок	399	200	200	1	0,2	20,2	85	14	14	8	2,8	0,12	0,04	22
		Хлеб ржаной	109	09	09	6,07	0,84	32,8	104	23	106	25	3,1	0,11	0,03	
		Итого:				35,02	32,63	115,29	835							
		Итого за день:	а день:			46,8	48,45	148,39	1509							
				Завтрак:	ак:											
		Каша пшенная с маслом на молоке	258	150	200	8,72	12,86	37,12	309	138	209,8	55,4	1,46	0,23	1,7	0,11
		Какао с молоком	382	200	200	4,08	3,54	17,58	119	152,22	124,56	21,34	0,48	900'0	24,4	1,59
		Хлеб пшенич с маслом	1	50/10	80/10	3,1	25,2	19	161	6,3	29,1	6,6	0,62	0,003	0,003	
		Фрукты	338	100	100	9,0	9,0	14,7	70,3	24	0,5	13,5	3,3	0,03	0,02	10
		Итого:				15,9	41,6	73,7	659,3							
_	10			06ед:	д:											
		Уха с картофелем с крупой	87	200	250	9.8	8,41	14,33	160	45,3	176,5	47,4	0,1	8,0	15	9'0
		Овощное рагу с мясом	137	180	200	2,37	12,22	14,77	179	34,65	2,69	30,68	1,04	80,0	10,94	26

X	Компот из смеси с/фр	644	200	200	9,0	0	31,4	124	12			8,0	0,02	0	5,4
П	Теченье сахарное	290	100	100	7,5	8,6	74,4	208,5	29	90	20	2,1	800'0		•
$\times$	Хлеб ржаной	109	09	09	6,07	0,84	32,8	104	23	106	25	3,1	0,11	0,03	
			8												
	Mroro:				25	31	168	775,5							
	Итого за день:	а день:			46,14	49,87	187,50	1434,80						1	
			Завтрак:	зак:											
K HE	Каша гречнневая с маслом на молоке	284	200	200	0,9	4,6	31	240	24	144	86	3,2	0,16	80,0	
X	Кофейный напиток	501	200	200	3,2	2,7	15,9	79	126	06	14	0,1	0,04	0,02	1,3
В	Яйцо отварное	306	08	08	10,2	6,2	9'0	126	22,2	77,56	4,8	1,01	0,03	0,22	
×	Хлеб пшеничный	3	95	08	3,1	25,2	19,0	117	23	106	25	3,1	0,11	0,03	
	Hroro:				22,5	46,5	66,5	562,0							
			Обед:	Д:											
11 C	Суп картоф с макар. издел. с мясом	163	200/25	250/25	2,9	4,22	13,06	108	30,5	2'69	28,2	1,62	0,13	80'0	10
P	Рыба отварная	332	100	100	12,7	2,0	0	58	32			0,4			
B	Вафли с фруктово- ягод. начинкой	588	100	100	2,8	3,3	77,3	350	16	36	10	1,5	0,03	0	0
X X	Картофельное пюре с маслом	220	150	200	4,09	6,4	27,25	183	49,3	115,5	37	1,35	0,2	0,14	7,4
Ъ	Чай с сахаром	392	200	200	0,07	0,02	1,1	44	11,11	2,78	1,44	0,31			0,03
$ \times $	Хлеб ржаной	109	09	09	6,07	0,84	32,8	104	23	106	25	3,1	0,11	0,03	
	Mroro:				28,63	15,48	151,51	847,0							*
	Итого за день:	а день:			51,1	62,0	218,0	1409							
			Завтрак:	oak:											
XX	Каша рисовая на молоке.с маслом	253	200	200	6,28	11,82	37	279	20	102	36	8,0	0,04	0,02	
Ъ	Чай с сахаром	392	200	200	0,07	0,02	1,1	44	11,11	2,78	1,44	0,31			0,03

. 1	Хлеб пшеничный с сыром	3	50/16	80//20	4,7	6,7	7,3	123	308	175	12,3	0,4	0,01	0,11	0.25
-	Фрукты	338	100	100	9,0	9,0	14,7	70,3	24	0,5	13,5	3,3	0.03	0.02	10
	Mroro:				11,05	19,74	45,4	516			•		•	# III 25 1 142.2 143.2	Ų.
61															
			Обед:	Д:									= £		
_	Борщ из свежей капусты с	LS	30/000	30/030 30/000	1 00	10.4	10.74	100	;	C	0				
	карт. С мясом	7.	77007	C7/0C7	1,62	4,91	17,74	103	44,4	53,2	26,3	1,19	0,05	0,075	10,8
	Котлеты п/ф паровые	451	100	100	12,7	11,5	12,8	209	16,8	103,2	20,8	1,2	90'0	0,1	
	Каша пшенная (рас) с	241	200/10	200/10	0 0	10.0	700	000	Ö	1					,
-	маслом	241	200/10		8,8	8,01	48,8	278	7.7	1/8	63,4	2,1	0,2	0	°,0
<u> </u>	фр. ягодный сок	588	200	200	1	0,2	20,2	85	14	14	80	2,8	0,12	0,04	22
7 1	Хлеб ржаной	109	09	09	6,07	0,84	32,8	104	23	106	25	3,1	0,11	0,03	
1															
	Итого:				30,4	28,25	127,3	829,0							
	Итого за день:	а день:			41,44	47,99	172,74	1345,3							

Составила: \_\_\_\_\_\_/Васильева Н.И./

12