

Утверждаю:

Директор МОУ "Октябрьская
средняя общеобразовательная
школа" С.А. Иванов



"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах"
общ. ред. Лапиной В.Т. Изд. "Хлебпродинформ" 2004 г.

Перспективное двухнедельное меню для
МОУ "Октябрьская средняя общеобразовательная школа"
сезон осень-зима 2025-2026 г.

День	Наименование блюда	№ тех. карт ы	Выход блюд 7- 11 лет	Выход блюд 11-18 лет	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Минера л Са	ые ве- Р	ществ а Mg	mg Fe	Ви В1	та В2	мин С
1	Завтрак:														
	Суп молочный с макаронами с маслом	181	200	250	7,0	7,9	24,7	141	141	109,5	21,3	0,2	0,04	0,14	0,6
	Кофейный напиток	501	200	200	3,2	2,7	15,9	79	126	90	14	0,1	0,04	0,02	1,3
	Пряники	589	100	100	5,9	4,7	75	183	2,4	11	50	0,08	0	0	2,4
	Хлеб пшеничный с сыром	3	50/16	80//20	4,7	7,9	7,3	123	308	175	12,3	0,4	0,01	0,11	0,25
	Итого:				20,80	23,20	122,90	526,00							
	Обед:														
	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	0,8	15	0,6
	Тефтели паровые	285	100	100	7,87	11,37	11,35	179	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	1	0,08	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	60	60	6,07	0,84	32,8	104	23	106	25	3,1	0,11	0,03	
	Кукуруза консерв	38	60	100	3	0,12	4,98	33	15,6			0,42	0,2		66
	Итого:				32,41	32,96	110,16	846							

2	Итого за день:														
	Завтрак:														
	Запеканка из tvor.с сметаной, с повидлом	313	180/20	250/20	21	18,6	19,8	335	136	220	27,6	0,6	0,07	0,6	0,7
	Чай с сахаром	392	200	200	0,07	0,02	1,1	44							
	Печенье сахарное	590	100	100	7,5	9,8	74,4	217							
	Итого:														
	Обед:														
	Рассольник Ленинградский	76	200/25	250/25	2,1	5,12	16,59	121	26,5	72	25,9	0,97	0,1		7,54
	Курица отварная	404	100	100	23,6	16,3	0,6	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	9,8	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	60	60	6,07	0,84	32,8	104	23	106	25	3,1	0,11	0,03		
Фрукты	338	100	100	0,6	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:															
3	Завтрак:														
	Каша рисовая на молоке.с	253	200	200	6,28	11,82	37	279	131	169,4	37,2	0,56	0,08	0,08	1,78
	Какао с молоком	382	200	200	4,08	3,54	17,58	119	152,22	124,56	21,34	0,48	0,006	24,4	1,59
	Яйцо отварное	306	80	80	10,2	9,2	0,6	126	22,2	77,56	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:														
	Суп картофельный с крупой	80	200/25	250/25	2,51	2,79	17	103	25,9	87,4	26,5	1,01	0,08	0,06	6,6
	Овощное рагу с мясом	137	180	200	2,37	12,22	14,77	179	34,65	69,7	30,68	1,04	0,08	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	60	60	6,07	0,84	32,8	104	23	106	25	3,1	0,11	0,03		
Вафли с фруктово-ягод.начинкой	588	50	50	2,8	3,3	77,3	175	16	36	10	1,5	0,03	0	0	

Фрукты	338	100	100	0,6	0,6	14,7	70,3	24	0,5	13,5	3,3	0,03	0,02	10
Итого:				14,55	19,75	188,79	759,3							
Итого за день:														
				38,2	69,51	262,97	1400,3							
Завтрак:														
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" овсяная вяз	247	150	200	8,56	14,12	31,52	287	154,6	241,6	71	1,7	0,18	0,08	1,42
Кофейный напиток с молоком	501	200	200	3,2	2,7	15,9	79	126	90	14	0,1	0,02	0,08	0,4
Хлеб пшенич с маслом	1	50/10	80/10	3,1	25,2	19	322	9,3	29,1	9,9	0,62	0,003	0,003	10
Фрукты	338	100	100	0,4	0,4	10,3	47	24	0,5	13,5	3,3	0,03	0,02	
Итого:				15,26	42,42	76,72	735,0							
Обед:														
Борщ из свежей капусты с карт. С мясом	57	200/25	250/25	1,82	4,91	12,74	103	44,4	53,2	26,3	1,19	0,05	0,075	10,8
Макаронные отварные	299	180/6	200/7	6,8	12,2	45,6	326	16	46	10	1	0,08	0,02	
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	
Чай с сахаром	392	200	200	0,07	0,02	15	44	11,11	2,78	1,44	0,31			0,03
Хлеб ржаной	109	60	60	6,07	0,84	32,8	104	23	106	25	3,1	0,11	0,03	
Итого:				29,31	34,76	109,03	798							
Итого за день:														
				44,57	77,18	185,75	1533							
Завтрак:														
Каша пшениная на мол.с мас	258	150	200	8,7	12,9	12,9	309	138	209,8	55,4	1,46	0,23	1,7	0,11
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	6,68	8,45	19,4	180	308	175	12,3	0,4	0,01	0,11	0,25
Фрукты	338	100	100	0,4	0,4	10,3	47	24	0,5	13,5	3,3	0,03	0,02	10
Итого:				15,5	21,3	33,4	580,0							

5	Обед:														
	Суп картоф с макар. издел. с мясом	163	200/25	250/25	2,9	4,22	13,06	108	30,5	69,7	28,2	1,62	0,13	0,08	10
	Каша гречн.расып.с мас.	237	150	200	11,4	10,5	49,4	337	24	144	98	3,2	0,16	0,08	
	Курица отварная	404	100	100	23,6	16,3	0,6	243	35,71	158,6	22,86	1,57	0,005	0,002	3,77
	Компот из смеси с/фр	644	200	200	0,6	0	31,4	124	12			0,8	0,02	0	5,4
	Хлеб ржаной	109	60	60	6,07	0,84	32,8	104	23	106	25	3,1	0,11	0,03	
	Итого:				44,54	31,85	127,23	916,0							
	Итого за день:				60,0	53,2	160,6	1496,0							
	Завтрак:														
	Каша вязкая пшеничная на молоке с маслом	284	200	200	6	8,2	33,2	238	44	198	48	3,4	0,16	0,06	
6	Какао с молоком	382	200	200	4,08	3,54	17,58	119	152,22	124,56	21,34	0,48	0,006	24,4	1,59
	Яйцо отварное	306	80	80	10,2	9,2	0,6	126	22,2	77,56	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:				23,38	46,14	70,38	600,00							
	Обед:														
	Суп картофельный с крупой с мясом	80	200/25	250/25	1,48	4,92	6,09	76	35,9	33,6	14,2	0,58	0,08	0,06	6,6
	Тефтели паровые	285	100	100	7,87	11,37	11,35	179	32,2	84	19,3	0,84	0,04	0,12	52
	Каша пшеничная с маслом	241	150	200	8,8	10,8	8,8	328	22	178	63,4	2,1	0,2	0	
	Морковь отварная	422	100	100	1,3	0,1	6,4	33	27	51	34	0,6	0,02		8,9
	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	60	60	6,07	0,84	32,8	104	23	106	25	3,1	0,11	0,03	
	Итого:				25,59	28,05	66,54	764							
	Итого за день:				48,97	74,19	136,92	1364,00							

7	Завтрак:																					
	Каша манная с маслом на	250	150	200	200	7,74	11,82	35,54	279	140,6	136,4	23	0,56	0,06	0,06	1,07						
	Какао с молоком	382	200	200	200	4,08	3,54	17,58	119	152,22	124,56	21,34	0,48	0,006	24,4	1,59						
	Хлеб пшенич с маслом	1	50/10	80/10		3,1	25,2	19	161	9,3	29,1	9,9	0,62	0,003	0,003							
	Фрукты	338	100	100	100	0,4	0,4	10,3	47	24	0,5	13,5	3,3	0,03	0,02	10						
	Итого:					14,9	40,6	72,1	606,0													
	Обед:																					
	Суп картофельный	81	200/25	250/25		5,49	5,27	16,32	135	38,1	87,2	35,3	2,03	0,15	0,08	1						
	Котлеты п/ф паровые	451	100	100	100	12,7	11,5	12,8	209	16,8	103,2	20,8	1,2	0,06	0,1							
	Свекла варенная ко II бл.	422	100	100	100	1,8	0,1	9,8	48	45	51	26	1,7	0,02	0,002	8,9						
	Макароны отварные	299	180/6	200/7		6,8	12,2	45,6	326	16	46	10	1	0,08	0,02							
	Чай с сахаром	392	200	200	200	0,07	0,02	1,1	44	11,11	2,78	1,44	0,31			0,03						
	Хлеб ржаной	109	60	60	60	6,07	0,84	32,8	104	23	106	25	3,1	0,11	0,03							
	Итого:					32,93	29,93	118,42	866													
	Итого за день:																					
	Завтрак:																					
Запеканка из твор. со смет, с повидлом	313	180/20	250/20		21	18,6	19,8	335	136	220	27,6	0,6	0,07	0,6	0,7							
Чай с сахаром	392	200	200	200	0,07	0,02	1,1	44	11,11	2,78	1,44	0,31			0,03							
Печенье сахарное	590	100	100	100	7,5	9,8	74,4	208,5	29	90	20	2,1	0,008									
Итого:					21,07	18,62	20,9	587,5														
Обед:																						
Рассольник Ленинградский	76	200/25	250/25		2,1	5,12	16,59	121	26,5	72	25,9	0,97	0,1		7,54							
Плов из птицы	503	180	200	200	6,5	6,3	14,5	143	0,06	0,08	1,8	14,5	1,8									
Пряники	589	50	50	50	5,9	4,7	75	183	2,4	11	50	0,08	0	0	2,4							
Зеленый горошек	38	60	100	100	3	0,12	4,98	33	15,6			0,42	0,2		66							

8

9	Завтрак:															10
	Компот из свеж.яблок	639	180	180	0	32,22	128	10,8	3,6	3,6	0,72	0,018	0	4,86		
	Хлеб ржаной	109	60	60	0,84	32,8	104	23	106	25	3,1	0,11	0,03			
	Фрукты	338	100	100	0,6	14,7	70,3	24	0,5	13,5	3,3	0,03	0,02	10		
	Итого:				23,8	17,1	782,3									
	Итого за день:															
					44,8	35,7	196,99									
	Обед:															
	Суп молочный с макаронами с маслом	181	200	250	7,0	7,9	24,7	141	109,5	21,3	0,2	0,04	0,14	0,6		
	Чай с сахаром	392	200	200	0,07	0,02	1,1	44	2,78	1,44	0,31			0,03		
Хлеб пшеничный с сыром	3	50/16	80//20	4,7	7,9	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	50	0,08	0	0	2,4		
Итого:				11,8	15,8	33,1	674,0									
Обед:																
Щи с картофелем с мясом	145	250	250	2	4,3	10	88	56,3	65	28,8	1	0,08	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	0,08			
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	60	60	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:																
				46,8	48,45	148,39	1509									
Завтрак:																
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	0,006	24,4	1,59		
Хлеб пшенич с маслом	1	50/10	80/10	3,1	25,2	19	161	9,3	29,1	9,9	0,62	0,003	0,003			
Фрукты	338	100	100	0,6	0,6	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									
Обед:																
Уха с картофелем с крупой	87	200	250	8,6	8,41	14,33	160	45,3	176,5	47,4	0,1	0,8	15	0,6		
Овощное рагу с мясом	137	180	200	2,37	12,22	14,77	179	34,65	69,7	30,68	1,04	0,08	10,94	26		
10																

Компот из смеси с/фр	644	200	200	200	0,6	0	31,4	124	12			0,8	0,02	0	5,4
Печенье сахарное	590	100	100	100	7,5	9,8	74,4	208,5	29	90	20	2,1	0,008		
Хлеб ржаной	109	60	60	60	6,07	0,84	32,8	104	23	106	25	3,1	0,11	0,03	
Итого:					25	31	168	775,5							
Итого за день:															
Завтрак:															
Каша гречневая с маслом на молоке	284	200	200	200	6,0	9,4	31	240	24	144	98	3,2	0,16	0,08	
Кофейный напиток	501	200	200	200	3,2	2,7	15,9	79	126	90	14	0,1	0,04	0,02	1,3
Яйцо отварное	306	80	80	80	10,2	9,2	0,6	126	22,2	77,56	4,8	1,01	0,03	0,22	
Хлеб пшеничный	3	50	80	80	3,1	25,2	19,0	117	23	106	25	3,1	0,11	0,03	
Итого:					22,5	46,5	66,5	562,0							
Обед:															
Суп картоф с макар. издел. с мясом	163	200/25	250/25	200	2,9	4,22	13,06	108	30,5	69,7	28,2	1,62	0,13	0,08	10
Рыба отварная	332	100	100	100	12,7	0,7	0	58	32			0,4			
Вафли с фруктово-ягод.начинкой	588	100	100	100	2,8	3,3	77,3	350	16	36	10	1,5	0,03	0	0
Картофельное пюре с маслом	220	150	200	200	4,09	6,4	27,25	183	49,3	115,5	37	1,35	0,2	0,14	7,4
Чай с сахаром	392	200	200	200	0,07	0,02	1,1	44	11,11	2,78	1,44	0,31			0,03
Хлеб ржаной	109	60	60	60	6,07	0,84	32,8	104	23	106	25	3,1	0,11	0,03	
Итого:					28,63	15,48	151,51	847,0							
Итого за день:															
Завтрак:															
Каша рисовая на молоке.с маслом	253	200	200	200	6,28	11,82	37	279	20	102	36	0,8	0,04	0,02	
Чай с сахаром	392	200	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	7,9	7,3	123	308	175	12,3	0,4	0,01	0,11	0,25
Фрукты	338	100	100	0,6	0,6	14,7	70,3	24	0,5	13,5	3,3	0,03	0,02	10
Итого:				11,05	19,74	45,4	516							
Обед:														
Борщ из свежей капусты с карт. С мясом	57	200/25	250/25	1,82	4,91	12,74	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	0,06	0,1	
Каша пшенная (рас) с маслом	241	200/10	200/10	8,8	10,8	48,8	328	22	178	63,4	2,1	0,2	0	0,3
фр. ягодный сок	588	200	200	1	0,2	20,2	85	14	14	8	2,8	0,12	0,04	22
Хлеб ржаной	109	60	60	6,07	0,84	32,8	104	23	106	25	3,1	0,11	0,03	
Итого:														
Итого за день:				30,4	28,25	127,3	829,0							
				41,44	47,99	172,74	1345,3							

Составила: _____ /Васильева Н.И./