

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Захальская СОШ
2024-2025 учебный год**

12 лет и старше

1 День: понедельник

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/40	136,41	2,36	7,49	14,89
М 2017*, № 174	Каша молочная из риса с маслом сливочным	1/180	251,16	5,16	9,24	36,84
М 2004***, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Фрукты цитрусовые (мандарин)	1/100	77,00	1,76	0,44	16,50
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	Итого завтрак:		513,37	10,80	17,49	78,19
	Суммарный выход блюд:	1/540				
Обед						
М 2017*, № 45	Салат из белокочанной капусты	1/100	60,00	1,30	3,20	6,50
М 2017*, № 102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	135,70	5,50	5,30	16,50
М 2016**, № 123	Гренки из пшеничного хлеба	1/20	73,60	2,48	0,32	15,20
М 2017*, № 291	Плов из птицы	1/200	297,70	18,00	8,90	36,40
Н 2020****, № 54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	Итого обед:		845,76	33,12	18,48	136,74
	Суммарный выход блюд:	1/850				
	Итого за день		1359,13	43,92	35,97	214,93

*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

*** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

****Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Захальская СОШ
2024-2025 учебный год**

12 лет и старше

2 День: вторник

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/40	136,41	2,36	7,49	14,89
М 2017*, № 173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	1/180	266,76	7,44	9,48	37,92
Н 2020***, № 54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10
Промышленный выпуск	Кисломолочный продукт (Йогурт "Нежный"), инд.упак	1/100	84,80	2,50	3,00	16
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
	Итого завтрак		671,03	18,34	23,91	99,67
	Суммарный выход блюд:	1/560				
Обед						
М 2004****, № 25	Салат "Степной"	1/100	103,80	2,80	8,60	3,80
М 2016**, № 95	Суп с рыбными консервами	1/250	166,98	8,60	8,38	14,30
Промышленный выпуск	Котлета " Деревенская" с соусом томатным	1/100	211,40	14,20	11,40	13,00
М 2017*, № 309	Макаронные изделия отварные	1/180	201,96	6,60	5,40	31,74
Промышленный выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	134,40	0,60	0,00	33,00
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	Итого обед		1004,10	38,04	34,54	135,28
	Суммарный выход блюд:	1/910				
	Итого за день:		1675,13	56,38	58,45	234,95

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г. **

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г. * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

общеобразовательных школах. М 2004

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Захальская СОШ
2024-2025 учебный год**

12 лет и старше

3 День: среда

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
М 2004**, № 366	Запеканка из творога с повидлом и молоком сгущённым	1/150/10/10	268,00	17,20	12,00	22,80
М 2004***, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Фрукты и ягоды свежие (банан)	1/100	207,90	3,30	1,10	46,20
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
Итого завтрак			572,32	23,90	13,52	88,76
Суммарный выход блюд:		1/510				
Обед						
М 2017*, № 53	Салат из свеклы с зелёным горошком	1/100	73,44	1,70	4,16	7,30
М 2017*, № 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	97,47	2,50	2,75	15,68
М 2017*, № 260	Гуляш	1/100	307,83	10,64	28,19	2,89
М 2017*, № 303	Каша гречневая вязкая	1/180	174,48	5,52	6,00	24,60
М 2017*, № 350	Кисель из плодов или ягод свежих (вишня)	1/200	99,10	0,13	0,048	24,5
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
Итого обед			937,88	25,73	41,91	114,45
Суммарный выход блюд:		1/910				
Итого день:			1510,2	49,63	55,43	203,21

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Захальская СОШ
2024-2025 учебный год**

12 лет и старше

4 День: четверг

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
М 2017*, № 3	Бутерброд с сыром	1/50	157,22	5,80	8,30	14,83
М2017*, № 173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	1/180	267,2	7,44	9,48	38,04
М 2017*, № 209	Яйца варёные	1/50	78,55	6,35	5,75	0,35
М 2004**, № 693	Какао с молоком	1/200	118,50	4,08	3,54	17,58
Промышленный выпуск	Печенье сахарное	2/20	166,32	3,00	3,92	29,76
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
			Итого завтрак	28,91	31,43	120,32
		Суммарный выход блюд:	1/560			
Обед						
М 2017*, № 23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	1/100	77,93	1,10	6,17	4,50
М 2017*, № 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	94,03	1,75	4,87	10,80
М 2017*, № 229	Рыба, тушенная в томате с овощами	1/100	98,75	9,75	4,95	3,80
М 2017*, № 305	Рис припущенный	1/180	239,84	4,36	5,16	43,99
Н 2020***, № 54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
			Итого обед	22,80	21,91	125,23
		Суммарный выход блюд:	1/920			
			Итого день:	51,71	53,34	245,55

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Захальская СОШ
2024-2025 учебный год**

12 лет и старше

5 День: пятница

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
М 2017*, № 181	Каша жидкая молочная из манной крупы	1/180	237,72	5,0	8,8	34,7
Н 2020***, № 54-2гн-2020	Чай с сахаром	1/200	26,40	0,20	0,00	6,40
Промышленный выпуск	Фрукты и ягоды свежие (груша)	1/100	100,10	0,88	0,66	22,66
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	Итого завтрак		503,80	10,24	9,96	93,30
	Суммарный выход блюд:	1/540				
Обед						
М 2017*, № 67	Винегрет овощной	1/100	124,72	1,40	10,00	7,28
М 2017*, № 96	Рассольник Ленинградский со сметаной	1/250/10	115,75	2,38	6,25	12,50
М 2004**, № 436	Жаркое по-домашнему	1/200	245,29	17,77	9,78	21,56
Промышленный выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	134,40	0,60	0,00	33,00
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	Итого обед		805,72	27,39	26,79	113,78
	Суммарный выход блюд:	1/840				
	Итого за день:		1309,52	37,63	36,75	207,08

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Захальская СОШ
2024-2025 учебный год**

12 лет и старше

6 День: понедельник

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/40	136,41	2,36	7,49	14,89
М 2017*, № 15	Сыр (порциями)	1/20	68,70	5,25	5,30	0,00
М 2004**, № 160	Суп молочный с макаронными изделиями	1/180	142,39	5,04	5,69	17,76
Н 2020***, № 54-3гн-2020	Чай с лимоном	1/200	28,00	0,30	0,00	6,70
Промышленный выпуск	Кисломолочный продукт (Йогурт "Нежный"), инд.упак	1/100	84,80	2,50	3,00	16
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Итого завтрак			506,28	16,57	21,7	65,23
Суммарный выход блюд:		1/560				
Обед						
М 2017*, № 29	Салат из сырых овощей	1/100	73,60	1,10	6,00	3,80
М 2017*, № 108	Суп картофельный с клёцками	1/250	130,40	3,50	4,60	18,75
М 2004**, № 440	Говядина, тушенная с капустой	1/200	259,33	30,56	11,78	7,78
М 2004**, № 701	Напиток яблочный, витаминизированный	1/200	106,00	0,10	0,00	26,40
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
Итого обед			754,89	40,50	23,14	96,17
Суммарный выход блюд:		1/830				
Итого за день:			1261,17	57,07	44,84	161,4

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Захальская СОШ
2024-2025 учебный год**

12 лет и старше

7 День: вторник

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
М 2017*, № 3	Бутерброд с сыром	1/50	157,22	5,80	8,30	14,83
М 2017*, №175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	1/180	222,00	5,20	9,60	28,70
М 2017*, № 209	Яйца варёные	1/50	78,55	6,35	5,75	0,35
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Конфета шоколадная	2/15	147,10	1,20	7,90	17,80
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
Итого завтрак			699,65	21,19	32,09	81,52
Суммарный выход блюд:		1/550				
Обед						
М 2017*, № 42	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	1/100	98,83	1,67	6,17	9,17
П 2001***, № 34	Свекольник со сметаной	1/250/10	118,90	2,25	7,50	10,60
М 2017*, № 293	Курица запеченная	1/100	302,88	21,20	24,20	0,07
М 2017*, № 128	Картофельное пюре	1/180	200,28	3,72	11,00	21,60
Н 2020**, № 54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
Итого обед			953,67	33,56	49,41	93,70
Суммарный выход блюд:		1/900				
Итого день:			1653,32	54,75	81,5	175,22

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

***Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. П 2001 г.

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Захальская СОШ
2024-2025 учебный год**

12 лет и старше

8 день: среда

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 174	Каша молочная из риса с маслом сливочным	1/180	251,16	5,16	9,24	36,84
Н 2020***, № 54-бгн-2020	Чай с молоком и сахаром	1/200	53,00	1,50	1,40	8,60
Промышленный выпуск	Фрукты цитрусовые (мандарин)	1/100	77,00	1,76	0,44	16,50
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	Итого завтрак:		520,74	12,54	11,62	91,50
	Суммарный выход блюд:	1/540				
	Обед					
М 2017*, № 24	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/100	72,67	1,00	6,00	3,67
М 2017*, № 96	Рассолник Ленинградский со сметаной	1/250/10	115,75	2,38	6,25	12,50
Промышленный выпуск	Тефтели «Обыкновенные» с соусом томатным	1/100	191,60	14,50	10,80	9,10
М 2017*, № 303	Каша гречневая вязкая	1/180	174,48	5,52	6,00	24,60
Промышленный выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	134,40	0,60	0,00	33,00
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	Итого обед:		828,48	28,12	29,59	112,43
	Суммарный выход блюд:	1/900				
	Итого за день		1349,22	40,66	41,21	203,93

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Захальская СОШ
2024-2025 учебный год**

12 лет и старше

9 День: четверг

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/40	136,41	2,36	7,49	14,89
М 2017*, № 204	Макароны отварные с сыром	1/180	300,36	12,2	14,3	30,7
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Кисломолочный продукт (Йогурт "Нежный"), инд.упак	1/100	84,80	2,50	3,00	16
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
Итого завтрак			616,35	19,74	25,34	81,45
Суммарный выход блюд:		1/560				
Обед						
М 2017*, № 55	Салат из свеклы с огурцами солёными	1/100	84,67	1,40	6,00	6,27
М 2017*, № 88	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	82,75	1,75	4,95	7,80
М 2017*, № 265	Плов из говядины	1/200	429,66	22,00	22,56	34,67
М 2004**, № 699	Напиток апельсиновый, витаминизированный	1/200	101,20	0,10	0,00	25,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
Итого обед			837,86	29,37	34,05	103,49
Суммарный выход блюд:		1/810				
Итого день:			1454,21	49,11	59,39	184,94

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Захальская СОШ
2024-2025 учебный год**

12 лет и старше

10 День: пятница

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/40	136,41	2,36	7,49	14,89
М 2017*, № 15	Сыр (порциями)	1/40	137,40	10,50	10,60	0,00
М 2017*, № 210	Омлет натуральный	1/200	375,33	15,9	33,1	3,4
Н 2020**, № 54-9ГН-2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10
Промышленный выпуск	Хлебобулочное изделие (булочка сладкая в ассортименте)	1/75	253,80	6,00	7,00	41,70
Итого завтрак			994,04	38,55	61,70	71,13
Суммарный выход блюд:		1/555				
Обед						
М 2017*, № 45	Салат из белокачанной капусты	1/100	60,00	1,30	3,20	6,50
М 2017*, № 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	97,47	2,50	2,75	15,68
Промышленный выпуск	Котлета рыбная из минтая с соусом белым	1/100	139,16	16,34	7,80	0,90
М 2017*, № 310	Картофель отварной	1/180	170,80	3,40	5,20	27,60
М 2017*, № 350	Кисель из плодов или ягод свежих (чёрная смородина)	1/200	99,28	0,15	0,080	24,5
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
Итого обед			752,27	28,93	19,79	114,61
Суммарный выход блюд:		1/910				
Итого день:			1746,31	67,48	81,49	185,75

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.