



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 17

Можарова

Можарова Ж.В.

"02" сентября 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

завтраков для обучающихся МБОУ СОШ № 17

осеннее-зимний период (сентябрь-февраль)

Примерное двухдневное меню: возрастная категория с 7 до 11 лет (обучающиеся 1-4 классов)

Дни	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Неделя I Понедельник	ЗАВТРАК	15 Салат из моркови с изюмом	60	0,8	0,1	7,7	34,6	0,04	3,38	2160	5,34	48,06	106,4	45,18	0,9
		284 Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	150/50	8,95	11,19	12,37	183,84	0,07	10,94	0,03	1,17	15,11	106,95	20,54	1,51
		Кисель Витошка с витаминами	200	0	0	24	95	0,3	20,1	0,13	0	0	0	0	0
		Реж-хлеб Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		Реж-хлеб Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		ИТОГО:	500	13	11,75	62,58	405,84	0,4	34,42	2160,16	7,03	72,37	248,15	78,92	3,21
Неделя I Вторник	ЗАВТРАК	297 Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	18,6	13,05	27,15	298,65	3,3	0,6	5,9	1,9	18	25	6	2,5
		762 Кофейный напиток	200	0,6	1,4	16,6	82	0	0,08	9,6	0,04	21,38	12,4	3,16	0,06
		Реж-хлеб Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		3 Бутерброд с маслом и сыром	20/5/15	5,3	10,8	9,2	157	0,05	0,1	388	0,6	141,7	118,3	16,35	0,82
		Фрукт	100												
		ИТОГО:	530	26,08	25,45	62,61	584,65	3,38	0,78	103,5	2,8	185,68	173,1	32,11	3,78
Неделя I Среда	ЗАВТРАК	71 Помидоры свежие порционные	60	0,61	3,2	1,63	37,15	0	0	0	0	0	0	0	0
		460 Котлета рубленая из курицы	100	19,40	5,40	3,70	141,00	0,07	0,77	75,70	1,26	15,88	153,20	67,79	1,36
		482 Капуста тушеная	150	4,05	8,85	15,3	153,3	0,08	33,9	750	0,3	94,65	78	39,75	1,5
		628 Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	56,00	0	0	0	0	12,00	8	8	0,80
		Реж-хлеб Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		Реж-хлеб Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		ИТОГО:	600	27,51	17,91	53,14	479,85	0,209	34,67	825,7	2,076	131,73	274	128,74	4,458
Неделя I Четверг	ЗАВТРАК	29 Салат свекольный	60	0,585	3,48	7,394	61,384	0,01	5	0	0	0,79	0	0	18,509
		260 Гуляш	50/50	14,55	16,79	2,89	221,06	0,00	0,92	0,00	0,00	21,81	0,00	22,03	3,06
		466 Рис припущенный	150	5	1,8	41	200	0,16	0	0	0,54	38,5	217,2	77,64	1,45
		Напиток Витошка с витаминами	200	0	0	19,00	80,00	0,03	20,1	0,13	0	0	0	0	0
		Реж-хлеб Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		Реж-хлеб Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		ИТОГО:	550	23,385	22,53	88,794	654,784	0,26	26,02	0,13	1,06	70,3	252	112,87	23,819
Неделя I Пятница	ЗАВТРАК	70 Нарезка из соленых огурцов	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	0	0	8,4	0	12	0,54
		422 Тефтели с томатным соусом	100/50	6,40	2,30	3,50	60,50	0,06	37,98	378,20	1,32	44,01	81,40	54,48	1,37
		472 Пюре картофельное	150	3	7	13	123	0,1	13,2	30	2,3	58,4	89,7	25,5	0,9
		588 Компот из сухофруктов	200	0,40	0,2	34,60	133,20	0,02	2,6	40	0,4	11,80	9,2	5,6	1,00
		Реж-хлеб Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		Реж-хлеб Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		ИТОГО:	550	13,71	10,08	71,89	422,3	0,24	64,28	448,2	4,54	131,81	215,1	110,78	4,61

Понедельник	Неделя 2	ЗАВТРАК	81	Салат из свежей капусты	60	1	1,1	3,4	29	0,02	21,39	189,6	0,57	28,95	20,5	11,26	0,38		
			444	Кура тушеная с соусом	80/50	18,60	5,7	1,00	134,00	0,05	0,83	15,80	0,34	20,7	112,60	17,15	1,12		
			466	Рис припущенный	150	5	1,8	41	200	0,16	0	0	0,54	38,5	217,2	77,64	1,45		
				Напиток Витошка с витаминами	200	0	0	19,00	80,00	0,03	20,1	0,13	0	0	0	0	0		
			Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
			Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
			ИТОГО:				580	27,85	9,06	82,91	535,4	0,32	42,32	205,53	1,97	97,35	385,1	119,25	3,75
Вторник	Неделя 2	ЗАВТРАК	таб.№ 4	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	5,6	8,13	27,33	209,33	0,2	1,31	53,47	0,05	154,44	142	23,6	1,29		
			284	Омлет натуральный	55	5,83	9,35	1,32	113,85	0,033	0,3	0,11	0,66	51,37	84,37	7,32	0,83		
			762	Кофейный напиток	200	0,6	1,4	16,6	82	0	0,08	9,6	0,04	21,38	12,4	3,16	0,06		
			Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
			3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/15	5,3	10,8	9,2	157	0,05	0,1	88	0,6	141,7	118,3	16,35	0,82		
			ИТОГО:				520	18,91	29,88	64,11	609,18	0,313	1,79	151,18	1,61	373,49	374,47	57,03	3,4
Среда	Неделя 2	ЗАВТРАК	29	Салат свекольный	60	0,585	3,48	7,394	61,384	0,01	5	0	0	0,79	0	0	18,509		
			472	Пюре картофельное	150	3	7	13	123	0,1	13,2	30	2,3	58,4	89,7	25,5	0,9		
			227	Рыба припущенная	100	27,75	1,07	1,69	128,00	0	0	0	0	0	0	0			
				Кисель Витошка с витаминами	200	0	0	24	94	0,3	20,1	0,13	0	0	0	0	0		
			Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
			Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
			ИТОГО:				540	34,585	12,01	64,594	498,784	0,47	38,3	30,13	2,82	68,39	124,5	38,7	20,209
Четверг	Неделя 2	ЗАВТРАК	71	Помидоры свежие порционные	60	0,61	3,2	1,63	37,15	0	0	0	0	0	0	0	0		
			290	Бефстроганов из мяса кури	50/50	9,3	8,9	1,8	125	0	0	0	0	0	0	0	0		
			207	Макароны, запеченные с сыром	150	7,10	7,01	29,63	210,00	0	0,03	0,00	0	0	0,00	0	0,00		
			588	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,2	34,60	133,20	0,02	2,6	40	0,4	11,80	9,2	5,6	1,00		
			Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
			Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
ИТОГО:				550	20,66	19,77	86,17	597,75	0,08	2,63	40	0,92	21	44	18,8	1,8			
Пятница	Неделя 2	ЗАВТРАК	59	Салат картофельный с солеными огурцами	60	1,00	6,50	5,90	86,00	0,04	5,53	1,30	2,82	6,19	32,50	9,73	0,57		
			422	Тефтели с томатным соусом	100/50	6,40	2,30	3,50	60,50	0,06	37,98	378,20	1,32	44,01	81,40	54,48	1,37		
			таб.№ 4	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	151,5	0,12	0	0	1,35	18	108	73,5	2,4		
			628	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	56,00	0	0	0	0	12,00	8	8	0,80		
			Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
			Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
			ИТОГО:				600	15,35	14,36	63,81	446,40	0,28	43,51	379,50	6,01	89,40	264,70	158,91	5,94
			СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД						22,10	17,28	70,06	523,49	0,60	28,87	434,40	3,08	124,15	235,51	85,61

Блюда готовятся с добавлением масла сливочного, соли йодированной.

Рецептуры блюд и кулинарных изделий составлены на основании:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях г.Москва "Дели плюс" 2017г.
2. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания г.Москва "Хлебпродинформ" 1996г., г.Москва "Хлебпродинформ" 1997г.
3. Третье блюдо (напиток, кисель - витаминизированные) промышленного производства.

Примерное двухнедельное меню: возрастная категория с 11 лет и старше (обучающиеся 5-11 классов)

Дни		№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Неделя Понедельник 1	ЗАВТРАК	15	Салат из моркови с изюмом	100	1,4	0,1	12,8	57,7	0,1	4,6	3600	8,9	80,1	177,3	75,3	1,5
		284	Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	150/50	8,95	11,19	12,37	183,84	0,07	10,94	0,03	1,17	15,11	106,95	20,54	1,51
			Кисель Витошка с витаминами	200	0	0	24	95	0,3	20,1	0,13	0	0	0	0	0
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			ИТОГО:	540	13,6	11,75	67,68	428,94	0,46	35,64	3600,16	10,59	104,41	319,05	109,04	3,81
Неделя I Вторник	ЗАВТРАК	297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	18,6	13,05	27,15	298,65	3,3	0,6	5,9	1,9	18	25	6	2,5
		762	Кофейный напиток	200	0,6	1,4	16,6	82	0	0,08	9,6	0,04	21,38	12,4	3,16	0,06
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/15	5,3	10,8	9,2	157	0,05	0,1	88	0,6	141,7	118,3	16,35	0,82
			Фрукт	150												
			ИТОГО:	580	26,08	25,45	62,61	584,65	3,38	0,78	103,5	2,8	185,68	173,1	32,11	3,78
Неделя I Среда	ЗАВТРАК	71	Помидоры свежие порционные	60	0,61	3,2	1,63	37,15	0	0	0	0	0	0	0	0
		460	Котлета рубленая из курицы	100	19,40	5,40	3,70	141,00	0,07	0,77	75,70	1,26	15,88	153,20	67,79	1,36
		482	Капуста тушеная	180	4,68	10,44	17,64	178,70	0,09	39,78	720,00	0,18	110,70	89,10	45,72	1,80
		628	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	56,00	0	0	0	0	12,00	8	6	0,8
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Неделя I Четверг	ЗАВТРАК	Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			ИТОГО:	670	28,14	19,5	55,48	505,25	0,219	40,55	795,7	1,956	147,78	285,1	132,71	4,758
		29	Салат свекольный	60	0,585	3,48	7,394	61,384	0,01	5	0	0	0,79	0	0	18,509
		260	Гуляш	50/50	14,55	16,79	2,89	221,00	0,00	0,92	0,00	0,00	21,81	0,00	22,03	3,06
		466	Рис припущенный	180	10,26	10,98	41,22	294,50	0,05	0,18	162,00	2,70	10,80	164,50	35,10	1,80
			Напиток Витошка с витаминами	200	0	0	19,00	80,00	0,03	20,1	0,13	0	0	0	0	0
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			ИТОГО:	620	28,645	31,71	89,014	749,284	0,154	26,2	162,13	3,22	42,6	199,3	70,33	24,169

Пятница	Неделя 1	ЗАВТРАК	70	Нарезка из соленых огурцов	100	1,1	0,2	3,8	14	0	17,5	0	0	14	0	20	0,9
			422	Тефтели с томатным соусом	100/50	6,40	2,30	3,50	60,50	0,06	37,98	378,20	1,32	44,01	81,40	54,48	1,37
			472	Пюре картофельное	180	4,86	10,62	23,22	201,60	0,18	25,20	90,00	2,88	50,94	133,90	43,38	1,62
			588	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,2	34,60	133,20	0,02	2,6	40	0,4	11,80	9,2	5,6	1,00
			Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
				ИТОГО:	620	16,01	13,78	83,63	501,7	0,32	83,28	508,2	5,12	129,95	259,3	136,66	5,69
Понедельник	Неделя 2	ЗАВТРАК	81	Салат из свежей капусты	100	1,6	2	5,8	48	0,04	35,66	316	0,96	48,26	34,2	18,76	0,64
			444	Кура тушеная с соусом	80/50	18,60	5,7	1,00	134,00	0,05	0,83	15,80	0,34	20,7	112,60	17,15	1,12
			466	Рис припущенный	180	10,26	10,98	41,22	294,50	0,05	0,18	162,00	2,70	10,80	164,50	35,10	1,80
				Напиток Витошка с витаминами	200	0	0	19,00	80,00	0,03	20,1	0,13	0	0	0	0	0
			Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
				ИТОГО:	650	33,71	19,14	85,53	648,9	0,234	56,77	493,93	4,52	88,96	346,1	84,21	4,36
Вторник	Неделя 2	ЗАВТРАК	таб. № 4	Капа молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	5,6	8,13	27,33	209,33	0,2	1,31	53,47	0,05	154,44	142	23,6	1,29
			284	Омлет натуральный	100	5,83	9,35	1,32	113,85	0,033	0,3	0,11	0,66	51,37	84,37	7,32	0,83
			762	Кофейный напиток	200	0,6	1,4	16,6	82	0	0,08	9,6	0,04	21,38	12,4	3,16	0,06
			Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/15	5,3	10,8	9,2	157	0,05	0,1	88	0,6	141,7	118,3	16,35	0,82
				ИТОГО:	565	18,91	29,88	64,11	609,18	0,313	1,79	151,18	1,61	373,49	374,47	57,03	3,4
Среда	Неделя 2	ЗАВТРАК	29	Салат свекольный	60	0,585	3,48	7,394	61,384	0,01	5	0	0	0,79	0	0	18,509
			472	Пюре картофельное	180	4,86	10,62	23,22	201,60	0,18	25,20	90,00	2,88	50,94	133,90	43,38	1,62
			227	Рыба припущенная	100	27,75	1,07	1,69	128,00	0	0	0	0	0	0	0	0
				Кисель Витошка с витаминами	200	0	0	24	94	0,3	20,1	0,13	0	0	0	0	0
			Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
				ИТОГО:	580	36,45	15,63	74,81	577,38	0,55	50,30	90,13	3,40	60,93	168,70	56,58	20,93
Четверг	Неделя 2	ЗАВТРАК	71	Помидоры свежие порционные	60	0,61	3,2	1,63	37,15	0	0	0	0	0	0	0	0
			290	Бефстроганов из мяса куры	50/50	9,3	8,9	1,8	125	0	0	0	0	0	0	0	0
			207	Макароны, запеченные с сыром	200	9,56	8,58	39,24	272,00	0	0,04	0,00	0	0	0,00	0	0,00
			588	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,2	34,60	133,20	0,02	2,6	40	0,4	11,80	9,2	5,6	1,00
			Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
				ИТОГО:	640	23,12	21,34	95,78	659,75	0,08	2,64	40	0,92	21	44	18,8	1,8

Пятница	Неделя 2	ЗАВТРАК	59	Салат картофельный с солеными огурцами	100	1,70	10,90	9,90	143,00	0,07	9,21	2,10	4,70	10,32	54,10	16,21	0,94
			422	Тефтели с томатным соусом	100/50	6,40	2,30	3,50	60,50	0,06	37,98	378,20	1,32	44,01	81,40	54,48	1,37
			таб.№ 4	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,40	6,10	26,30	181,80	0,14	0,00	0,00	1,62	21,60	129,60	88,20	2,88
			628	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	56,00	0	0	0	0	12,00	8	8	0,80
			Резж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			Резж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
				ИТОГО:	670	16,95	19,76	72,21	533,70	0,34	47,19	380,30	8,16	97,13	307,90	180,09	6,79
			СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			24,16	20,79	75,09	579,87	0,60	34,51	632,52	4,23	125,19	247,70	87,76	7,95

Блюда готовятся с добавлением масла сливочного, соли йодированной.

Рецептуры блюд и кулинарных изделий составлены на основании:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях г.Москва "Дели плюс" 2017г.
2. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания г.Москва "Хлебпродинформ" 1996г., г.Москва "Хлебпродинформ" 1997г.
3. Третье блюдо (напиток, кисель - витаминизированные) промышленного производства.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208744631447614036545032762199276272953274060079

Владелец Можарова Жанна Вадимовна

Действителен с 24.12.2024 по 24.12.2025