



УТВЕРЖДАЮ

МБ Директор МБОУ СОШ № 17

Можарова Ж.В.

"03" марта 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

завтраков для обучающихся МБОУ СОШ № 17

весенне-летний период (март-май)

Чемберг	ЗАВТРАК	Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	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	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			ИТОГО:	550	23,41	22,25	83,03	630,55	0,25	21,02	1,06	69,51	252	112,87	5,31
Неделя 1	ЗАВТРАК	70	Нарезка из соленых огурцов	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	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	1,32	44,01	81,40	54,48	1,37
		472	Пюре картофельное	150	3	7	13	123	0,1	13,2	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	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	0,26	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	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			ИТОГО:	550	13,71	10,08	71,89	422,3	0,24	64,28	4,54	131,81	215,1	110,78	4,61
Неделя 2	ЗАВТРАК	444	Кура тушенная с соусом	80/50	18,60	5,7	1,00	134,00	0,05	0,83	0,34	20,7	112,60	17,15	1,12
		466	Рис припущенный	150	5	1,8	41	200	0,16	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	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	0,26	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	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			ИТОГО:	520	26,85	7,96	79,51	506,4	0,3	20,93	1,4	68,4	364,6	107,99	3,37
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	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	0,66	51,37	84,37	7,32	0,83
		762	Кофейный напиток	200	0,6	1,4	16,6	82	0	0,08	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	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Вторник	ЗАВТРАК	3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/15	5,3	10,8	9,2	157	0,05	0,1	0,6	141,7	118,3	16,35	0,82
			ИТОГО:	520	18,91	29,88	64,11	609,18	0,313	1,79	1,61	373,49	374,47	57,03	3,4
Неделя 2	ЗАВТРАК	71	Огурцы свежие порционные	60	0,61	3,2	1,63	37,15							
		227	Рыба припущенная	100	27,75	1,07	1,69	128,00	0	0	0	0	0	0	0
		472	Пюре картофельное	150	3	7	13	123	0,1	13,2	2,3	58,4	89,7	25,5	0,9
			Кисель Витошка с витаминами	200	0	0	24	94	0,3	20,1	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	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4

Четверг Неделя 2	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:		540	34,61	11,73	58,83	474,55	0,46	33,3	30,13	2,82	67,6	124,5	38,7	1,7	
		71	Помидоры свежие порционные	60	0,61	3,2	1,63	37,15									
		290	Бефстроганов из мяса кури	50/50	9,3	8,9	1,8	125									
		207	Макаронь, запеченные с сыром	150	7,10	7,01	29,63	210,00									
		588	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,2	34,60	133,20									
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47									
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4									
		ИТОГО:		550	20,66	19,77	86,17	597,75	0,08	2,63	40	0,92	21	44	18,8	1,8	
		59	Салат картофельный с солеными огурцами	60	1,00	6,50	5,90	86,00									
422	Тфтели с томатным соусом	100/50	6,40	2,30	3,50	60,50											
Пятница Неделя 2	ЗАВТРАК	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									
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4									
		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				22,33	17,40	69,20	522,09	0,59	25,40	199,44	2,49	116,29	222,82	79,97	3,67		

Блюда готовятся с добавлением масла сливочного, соли йодированной.

Рецептуры блюд и кулинарных изделий составлены на основании:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях г.Москва "Дели плюс" 2017г.
2. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур 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	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
				белки	жиры	углеводы		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
Неделя I	ЗАВТРАК	АМК	Бийогурт молочный	125	4	3	14	98											
		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			
Понедельник I	ЗАВТРАК	Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	200	0	0	24	95	0,3	20,1	0,13	0	0	0	0	0	0	0	0
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4			
Неделя I	ЗАВТРАК	ИТОГО:	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			
		297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	565	16,2	14,65	68,88	469,24	0,36	31,04	0,16	1,69	24,31	141,75	33,74	2,31			
Неделя I	ЗАВТРАК	762	Кофейный напиток	200	0,6	1,4	16,6	82	0	0,08	9,6	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			
Вторник	ЗАВТРАК	3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/15	5,3	10,8	9,2	157	0,05	0,1	88	141,7	118,3	16,35	0,82				
			Фрукт	150															
Неделя I	ЗАВТРАК	ИТОГО:	Фрукт	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			
		71	Помидоры свежие порционные	60	0,61	3,2	1,63	37,15											
Неделя I	ЗАВТРАК	460	Коплета 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			
Среда	ЗАВТРАК	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	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:	Хлеб пшеничный 2С	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			
Неделя I	ЗАВТРАК	71	Огурцы свежие порционные	60	0,61	3,2	1,63	37,15											
		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			
Неделя I	ЗАВТРАК	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	0	0	0
Среда	ЗАВТРАК	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	28,67	31,43	83,25	725,05	0,144	21,2	162,13	3,22	41,81	199,3	70,33	5,66
70	Нарезка из соленых огурцов	100	1,1	0,2	3,8	14	0	17,5	0	0	14	0	20	0,9
422	Тeftели 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
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
Реж-хлеб	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	32,11	17,14	79,73	600,9	0,194	21,11	177,93	3,56	40,7	311,9	65,45	3,72
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	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
71	Огурцы свежие порционные	60	0,61	3,2	1,63	37,15								
227	Рыба припущенная	100	27,75	1,07	1,69	128,00	0	0	0	0	0	0	0	0
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
	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	36,47	15,35	69,05	553,15	0,54	45,30	90,13	3,40	60,14	168,70	56,58	2,42

Четв
Неделя 1

Пятница
Неделя 2

Суббота
Неделя 2

Вторник
Неделя 2

Среда
Неделя 2

Неделя 2		Четверг																
Завтрак		71	Помидоры свежие порционные	60	0,61	3,2	1,63	37,15										
		290	Бефстроганов из мяса кури	50/50	9,3	8,9	1,8	125	0	0	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	0,00	0	0,00	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		
		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		
		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:	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		24,27	20,83	73,47	574,26	0,59	29,49	240,92	3,24	112,20	226,55	78,35	4,03		

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.