

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 17

МБОУ  
Ретнева.М.А.



"01" сентября 2025 г.

Приказ от 27.08.2025 №02-03/277

## **ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

завтраков для обучающихся МБОУ СОШ № 17

осеннее-зимний период (сентябрь-февраль)

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 <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя Понедельник	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
			<b>ИТОГО:</b>	<b>540</b>	<b>13,6</b>	<b>11,75</b>	<b>67,68</b>	<b>428,94</b>	<b>0,46</b>	<b>35,64</b>	<b>3600,16</b>	<b>10,59</b>	<b>104,41</b>	<b>319,05</b>	<b>109,04</b>	<b>3,81</b>
Неделя 1 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												
			<b>ИТОГО:</b>	<b>580</b>	<b>26,08</b>	<b>25,45</b>	<b>62,61</b>	<b>584,65</b>	<b>3,38</b>	<b>0,78</b>	<b>103,5</b>	<b>2,8</b>	<b>185,68</b>	<b>173,1</b>	<b>32,11</b>	<b>3,78</b>
Неделя 1 Среда	ЗАВТРАК	71	Помидоры свежие порционные	60	0,61	3,2	1,63	37,15	0	0	0	0	0	0	0	
		460	Котлета рубленая из курицы с	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
		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
			<b>ИТОГО:</b>	<b>670</b>	<b>28,14</b>	<b>19,5</b>	<b>55,48</b>	<b>505,25</b>	<b>0,219</b>	<b>40,55</b>	<b>795,7</b>	<b>1,956</b>	<b>147,78</b>	<b>285,1</b>	<b>132,71</b>	<b>4,758</b>
Неделя 1 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	221,00	0,06	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>620</b>	<b>28,645</b>	<b>31,71</b>	<b>89,014</b>	<b>749,284</b>	<b>0,154</b>	<b>26,2</b>	<b>162,13</b>	<b>3,22</b>	<b>42,6</b>	<b>199,3</b>	<b>70,33</b>	<b>24,169</b>		

Пятница	Неделя	ЗАВТРАК	70	Нарезка из соленых огурцов	100	1,1	0,2	3,8	14	0	17,5	0	14	0	20	0,9	
			422	Тертель 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
			<b>ИТОГО:</b>			<b>620</b>	<b>16,01</b>	<b>13,78</b>	<b>83,63</b>	<b>501,7</b>	<b>0,32</b>	<b>83,28</b>	<b>508,2</b>	<b>5,12</b>	<b>129,95</b>	<b>259,3</b>	<b>136,66</b>
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
			<b>ИТОГО:</b>			<b>650</b>	<b>33,71</b>	<b>19,14</b>	<b>85,53</b>	<b>648,9</b>	<b>0,234</b>	<b>56,77</b>	<b>493,93</b>	<b>4,52</b>	<b>88,96</b>	<b>346,1</b>	<b>84,21</b>
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	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
			<b>ИТОГО:</b>			<b>565</b>	<b>18,91</b>	<b>29,88</b>	<b>64,11</b>	<b>609,18</b>	<b>0,313</b>	<b>1,79</b>	<b>151,18</b>	<b>1,61</b>	<b>373,49</b>	<b>374,47</b>	<b>57,03</b>
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
			<b>ИТОГО:</b>			<b>580</b>	<b>36,45</b>	<b>15,63</b>	<b>74,81</b>	<b>577,38</b>	<b>0,55</b>	<b>50,30</b>	<b>90,13</b>	<b>3,40</b>	<b>60,93</b>	<b>168,70</b>	<b>56,58</b>
Четверг	Неделя 2	ЗАВТРАК	71	Помидоры свежие порционные	60	0,61	3,2	1,63	37,15	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	
			207	Макарон. 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
			<b>ИТОГО:</b>			<b>640</b>	<b>23,12</b>	<b>21,34</b>	<b>95,78</b>	<b>659,75</b>	<b>0,08</b>	<b>2,64</b>	<b>40</b>	<b>0,92</b>	<b>21</b>	<b>44</b>	<b>18,8</b>

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
			Рож-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
			Рож-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
			<b>ИТОГО:</b>				<b>670</b>	<b>16,95</b>	<b>19,76</b>	<b>72,21</b>	<b>533,70</b>	<b>0,34</b>	<b>47,19</b>	<b>380,30</b>	<b>8,16</b>	<b>97,13</b>	<b>307,90</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>						<b>24,16</b>	<b>20,79</b>	<b>75,09</b>	<b>579,87</b>	<b>0,60</b>	<b>34,51</b>	<b>632,52</b>	<b>4,23</b>	<b>125,19</b>	<b>247,70</b>	<b>87,76</b>	<b>7,95</b>

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 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 <sub>1</sub>	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	3,98	2,60	5,34	48,06	106,4	45,18	0,9
		284 Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	150/50	8,95	11,15	12,37	183,84	0,07	10,94	0,03	1,17	15,11	106,95	20,54	1,51
		Кисель Виташка с витаминами	200	0	0	24	95	0,3	2,1	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>13</b>	<b>11,75</b>	<b>62,58</b>	<b>405,84</b>	<b>0,4</b>	<b>34,42</b>	<b>2160,16</b>	<b>7,03</b>	<b>72,37</b>	<b>149,15</b>	<b>78,92</b>	<b>3,21</b>
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	100												
	<b>ИТОГО:</b>		<b>530</b>	<b>26,08</b>	<b>25,45</b>	<b>62,61</b>	<b>584,65</b>	<b>3,38</b>	<b>0,78</b>	<b>103,5</b>	<b>2,8</b>	<b>185,68</b>	<b>173,1</b>	<b>32,11</b>	<b>3,78</b>
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>600</b>	<b>27,51</b>	<b>17,91</b>	<b>53,14</b>	<b>479,85</b>	<b>0,209</b>	<b>34,67</b>	<b>825,7</b>	<b>2,076</b>	<b>131,73</b>	<b>274</b>	<b>128,74</b>	<b>4,458</b>
Неделя I Четверг	ЗАВТРАК	29 Салат свекольный	60	0,585	1,48	7,394	61,284	0,01	5	0	0	0,79	0	0	18,309
		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 отваренный	150	5	1,8	41	200	0,16	0	0	0,54	38,5	217,2	77,64	1,45
		Напиток Виташка с витаминами	200	0	0	19,00	80,00	0,03	20,1	0,15	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>550</b>	<b>23,385</b>	<b>22,53</b>	<b>88,794</b>	<b>654,784</b>	<b>0,26</b>	<b>26,02</b>	<b>0,15</b>	<b>1,06</b>	<b>70,3</b>	<b>252</b>	<b>112,87</b>	<b>23,819</b>
Неделя I Пятница	ЗАВТРАК	70 Нарезка из соевых 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	60,30	0,06	37,98	378,20	1,32	44,01	81,40	54,48	1,57
		472 Пюре картофельное	150	3	7	13	123	0,1	13,2	30	2,3	38,4	89,7	25,5	0,3
		588 Компот из сухофруктов	200	0,40	0,2	34,60	153,20	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>550</b>	<b>14,71</b>	<b>10,08</b>	<b>71,89</b>	<b>422,3</b>	<b>0,24</b>	<b>64,28</b>	<b>448,2</b>	<b>4,54</b>	<b>131,81</b>	<b>215,1</b>	<b>110,78</b>	<b>4,61</b>



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350370984

Владелец Ретнева Марина Анатольевна

Действителен с 16.01.2026 по 16.01.2027