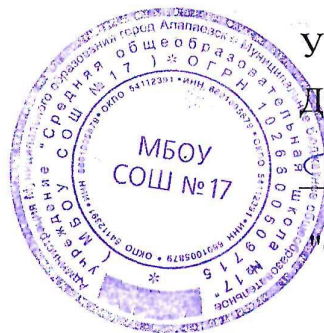
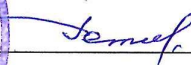




УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 17

 Ретнева М.А.

"01" марта 2026 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

завтраков для обучающихся МБОУ СОШ № 17

весенне-летний период (март-май)

Примерное двухнедельное 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
Понедельник Неделя 1	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												
			ИТОГО:	565	26,08	25,45	62,61	584,65	3,38	0,78	103,5	2,8	185,68	173,1	32,11	3,78
Вторник Неделя 1	ЗАВТРАК	АМК	Биоiogурт молочный	290	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
			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:	530	16,2	14,65	68,88	469,24	0,36	31,04	0,16	1,69	24,31	141,75	33,74	2,31
Среда Неделя 1	ЗАВТРАК	71	Помидоры свежие порционные	60	0,61	3,2	1,63	37,15								
		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

Четверг	Неделя 1	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
			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	23,41	22,25	83,03	630,55	0,25	21,02	0,13	1,06	69,51	252	112,87	5,31	
Пятница	Неделя 1	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															
			444	Кура тушенная 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:	520	26,85	7,96	79,51	506,4	0,3	20,93	15,93	1,4	68,4	364,6	107,99	3,37
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	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	30	2,3	58,4	89,7	25,5	0,9
				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	34,61	11,73	58,83	474,55	0,46	33,3	30,13	2,82	67,6	124,5	38,7	1,7
			Четверг	Неделя 2	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
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
			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						22,33	17,40	69,20	522,09	0,59	25,40	199,44	2,49	116,29

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		№ 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
Понедельник Неделя 1	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	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:	565	26,08	25,45	62,61	584,65	3,38	0,78	103,5	2,8	185,68	173,1	32,11	3,78
Вторник Неделя 1	ЗАВТРАК	АМК	Биойогурт молочный	290	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
			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	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	16,2	14,65	68,88	469,24	0,36	31,04	0,16	1,69	24,31	141,75	33,74	2,31
Среда Неделя 1	ЗАВТРАК	71	Помидоры свежие порционные	60	0,61	3,2	1,63	37,15								
		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
		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
Четверг Неделя 1	ЗАВТРАК		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
		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
		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
Четверг Неделя 1	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:	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

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															
			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:		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
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
			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	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

Четверг	Неделя 2	ЗАВТРАК	71	Помидоры свежие порционные	60	0,61	3,2	1,63	37,15								
			290	Бефстроганов из мяса куры	50/50	9,3	8,9	1,8	125	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
			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.