



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 17

 Ретнева М.А.

Приказ от 24.08.2026 №02-03/247

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

завтраков для обучающихся МБОУ СОШ № 17

осеннее-зимний период (сентябрь-февраль)

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		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Неделя 1 Понедельник	ЗАВТРАК	290	Бефстроганов из мяса кури	50/50	9,3	8,9	1,8	125	0	0	0	0	0	0	0
		207	Макароны, запеченные с сыром	200	7,10	7,01	29,63	210,00	0	0,03	0,00	0	0	0,00	0,00
		762	Кофейный напиток	200	0,6	1,4	16,6	82	0	0,08	9,6	0,04	21,38	12,4	3,16
		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
		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
			Фрукт	150											
			ИТОГО:	710	23,88	28,31	66,89	621	0,08	0,21	97,6	0,9	167,68	148,1	26,11
Неделя 1 Вторник	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
		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
			Кисель Витошка с витаминами	200	0	0	24	95	0,3	20,1	0,13	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
		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
			ИТОГО:	500	13	11,75	62,68	405,84	0,4	34,42	2160,16	7,03	72,37	248,15	78,92
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 кури	100	19,40	5,40	3,70	141,00	0,07	0,77	75,70	1,26	15,88	153,20	67,79
		482	Капуста тушеная	150	4,05	8,85	15,3	153,3	0,08	33,9	750	0,3	94,65	78	39,75
		628	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	56,00	0	0	0	0	12,00	8	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
		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
			ИТОГО:	550	27,51	17,91	53,14	479,85	0,209	34,67	825,7	2,076	131,73	274	128,74
Неделя 1 Четверг	ЗАВТРАК	29	Салат свекольный	60	0,585	3,48	7,394	61,384	0,01	5	0	0	0,79	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
		466	Рис припущенный	150	5	1,8	41	200	0,16	0	0	0,54	38,5	217,2	77,64
			Напиток Витошка с витаминами	200	0	0	19,00	80,00	0,03	20,1	0,13	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
		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
			ИТОГО:	550	23,385	22,53	88,794	654,784	0,26	26,02	0,13	1,06	70,3	252	112,87
Неделя 1 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
		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
		472	Пюре картофельное	150	3	7	13	123	0,1	13,2	30	2,3	58,4	89,7	25,5
		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
		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
		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
			ИТОГО:	600	13,71	10,08	71,89	422,3	0,24	64,28	448,2	4,54	131,81	215,1	110,78

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	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:	550	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
		469	Макароны отварные	150	6,00	4,50	31,50	191,00	0,09	0,00	0,00	2,67	10,41	2,40	22,58	1,30
		460	Котлета рубленая из кури	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
		35	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,46	33,46	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	0,00	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
Пятница 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:	600	30,2	15,62	93,4	628,21	0,239	4,14	115,7	4,846	47,29	199,6	109,17	4,458	
		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		
Реж-хлеб	Булка с повидлом	80	5,3	4,6	51,6	270	0	0	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО:	620	19,65	12,46	109,51	630,40	0,24	37,98	378,20	3,19	83,21	232,20	149,18	5,37		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД					23,27	16,96	75,78	548,57	0,28	28,41	441,25	3,00	124,36	245,32	93,08	7,46

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		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Понедельник Неделя I	ЗАВТРАК	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	200	9,56	8,58	39,24	272,00	0	0,04	0,00	0	0	0,00	0	0,00
		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
		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
		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
		Фрукт	150												
		ИТОГО:	710	26,34	29,88	76,5	683	0,08	0,22	97,6	0,9	167,68	148,1	26,11	1,28
Вторник Неделя I	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	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	3,25	0,46	42,51	187,4	0,36	20,1	0,13	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Среда Неделя I	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 кури	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
		ИТОГО:	580	28,14	19,5	55,48	505,25	0,219	40,55	795,7	1,956	147,78	285,1	132,71	4,758
Четверг Неделя I	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	0,00	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:	580	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:		670	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	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	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
			469	Макароны отварные	180	7,20	5,40	37,80	229,00	0,11	0,00	0,00	3,21	12,49	60,70	27,09	1,56
			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
			35	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,46	33,46	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	0,00	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:		630	31,40	16,52	99,7	666,21	0,257	4,14	115,7	5,385	49,37	257,9	113,68	4,717

Пятница Неделя 2	ЗАВТРАК	422	Тефтели с томатным соусом	100/50	5,40	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
		Реж-хлеб	Булка с повидлом	80	5,3	4,6	51,6	270	0	0	0	0	0	0	0	0
			ИТОГО:	650	15,25	8,86	62,31	390,70	0,26	37,98	378,20	3,46	86,81	253,80	163,88	5,85
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД					23,81	18,54	73,36	551,90	0,28	32,13	279,29	3,01	115,68	232,76	85,44	7,60

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.