

Примерное 10- дневное меню
И пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области
для организации питания 12 лет и старше
МАОУ СОШ № 1 п.Новоорск им.Клачева А.В.

2025 учебный год

Период: Зима

Согласовано
 Директор МБОУ "Новоорск им. Калачева А.В."
 Казанцева С.В.



Утверждаю:
 Генеральный директор ООО "ИГД"
 Никифорова С.Н.



Примерное меню для питания учащихся МАОУ СОШ № 1 п.Новоорск им.Калачева А.В.
 Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептов блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2014 г.

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	253	13,22
	Хлеб-бужанго-пшеничный	60	3,04	0,30	19,68	94,00	1081	4,30
	Чай с сахаром витаминном С	200	0,01	15,31	60,00	294	502	2,60
	Выпечка	60	4,40	7,10	33,60	214,10	112	12,00
	Итого за Завтрак	520	16,05	34,01	147,58	874,90		32,12
Неделя 2								
Завтрак	Куры тушеные в соусе	100	1,85	5,15	13,44	380,30	394	45,50
	Макаронные изделия отварные	150	7,31	4,90	48,83	288,60	437	13,50
	Какао-молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	294	9,14
	Хлеб-бужанго-пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	94,00	108	4,30
	Итого за Завтрак	510	16,90	13,87	94,45	863,30		72,44
Неделя 3								
Завтрак	Котлеты рубленные из птицы	90	1,33	5,11	8,53	206,06	498	45,00
	Каша гречневая	150	3,19	6,06	23,29	345,40	241	11,50
	Чай с сахаром витаминном С	200	0,01	0,01	15,31	60,00	294	2,60
	Хлеб-бужанго-пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	94,00	108	4,30
	Итого за Завтрак	550	8,34	13,55	73,24	752,67		68,30
Неделя 4								
Завтрак	Плов из птицы	250	20,11	30,42	53,90	557,29	642	75,00
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294	5,50
	Хлеб-бужанго-пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	94,00	108	4,30

Прием пищи	Итого за Завтрак	510	23,22		30,75		88,89		712,91	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Пищевые вещества		Жиры		Углеводы					
Наименование блюда		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.	
Неделя 1												
День 5												
Завтрак	Пирожок с Картофелем	100	9,70	9,50	25,70				195,00	196	30,00	
	Чайс сахаром	200	0,10	0,00	15,00				60,00	502	2,60	
	Салат Винегрет	100	1,70	10,30	8,20				130,10		11,98	
	Батончик	40	20	2,5	23				67	490	15,00	
	Итого за Завтрак	440	31,50	22,30	71,90				452,10		59,58	
	Итого за День	440	31,50	22,30	71,90				452,10		59,58	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.	
Неделя 2												
День 1												
Завтрак	Каша Молочная Пшеничная	200	6,28	11,82	37,00				396,50	253	16,30	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,04	0,30	19,68				94,00	1081	4,30	
	Чайс сахаром	200	0,10	0,00	15,00				60,00	502	2,60	
	Расстегай с повидлом	60	4,40	7,10	33,60				214,10	112	15,00	
	Итого за Завтрак	520	13,82	19,22	105,28				764,60		38,20	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.	
Неделя 2												
День 2												
Завтрак	Жаркое по домашнему	200	32,40	27,60	31,40				491,00	4239	73,00	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31				61,62	516	5,50	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,04	0,32	19,68				94,00	108	4,30	
	Итого за Завтрак	460	35,51	27,93	66,39				646,62	4863	82,8	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.	
Неделя 2												
День 3												
Завтрак	Тефтели в соусе	90/50	10,47	9,33	6,93				295,00	149	62,40	
	Макаронные изделия отварные	150	7,31	4,90	48,83				288,60	437	13,50	
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	30,60				119,62	924	7,74	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,04	0,30	19,68				94,00	1081	4,30	
	Итого за Завтрак	590	21,02	14,73	106,04				797,22		87,94	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.	
Неделя 2												
День 4												
Завтрак	Вареники со сметаной	150/20	11,00	11,00	30,00				430,50	498	50,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,04	0,30	19,68				94,00	1081	4,30	
	Чайс сахаром	200	0,10	0,00	15,00				60,00	502	2,60	

