

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель МБОУ «Веселоярская СОШ»  
В.Н.Усолецев  
2022г.



## М Е Н Ю

# горячих школьных завтраков для организации питания учащихся 7-11 лет муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Веселоярская средняя общеобразовательная школа имени Героя России Сергея Шрайнера» на 2022-2023 учебный год

составляется на сборник «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских  
здоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной  
реабилитации, лечебно-профилактических учреждений» Пермь 2018г.

Наименование блюда	Потк	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Минеральные вещества (мг)				Витамины					
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	B1	C	A	E		
1 день																
завтрак																
Хотлеты Пермские	341	100	14,2	8,4	9,5	171	20,8	139	18,7	2,28	0,1	0,8	0	0,5		
Макароны отварные с маслом	256	150	5,51	4,51	26,44	168,45	4,86	37,17	21,12		0,055		0	0		
Сыр порциями	75	10	3,48	2,5		54	132	75	5,25	0,15	0,005	0,1	39	0		
Чай с сахаром	457	200	0,07		15	60	11,1	2,8	1,4	0,28		0,03	0	0		
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,81	1,32	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035		0	0		
Итого:		25,07	16,73	65,76	522,42	175,66	285,77	53,97	3,64	0,195	0,93	39	0,5	0,5		
Обед																
Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,81	1,32	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035					
Хлеб йод.1 с	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22		0,02			0,26		
Суп картофельный с бобовыми	114	200	3,7	4,55	0,9	96	21,36	44,78	18,22	0,7	0,072	6,6				
Хотлеты Пермские	341	100	14,2	8,4	9,5	171	20,8	139	18,7	2,28	0,1	0,8	0	0,5		
Макароны отварные с маслом	256	150	5,51	4,51	26,44	168,45	4,86	37,17	21,12		0,055					
Салат из свёклы с сыром и чесноком	33	100	1,4	6,1	7,5	90	34,5	38	19,2	1,26	0,02	5,2	0	4,5		
Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,06	0,9	16,6	132,8	32,48	23,44	17,46	0,69	0,016	0,73				
Итого:		22,091	22,21	87,77	724,73	82,25	287,93	101,67	4,28	0,466	16,4	4,1	4,76			
Итого за день :		47,161	38,94	153,53	1247,15	257,91	573,7	155,64	7,92	0,661	17,3	43,1	5,26			

2 день

завтрак

Плов из отварной говядины	330	230	18	186	42,2	408	22,1	211,9	52,9	1,95	0,06	0,2	0	5,1
---------------------------	-----	-----	----	-----	------	-----	------	-------	------	------	------	-----	---	-----

Масло сливочное	79	10	0,08	7,02	0,13	66	2,4	3	0,02		40			
Чай с лимоном и сахаром	459	200/7/1	0,53	9,87	41,6	15,33	23,2	12,27	2,13	2,3				
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Итого:			20,42	194,34	67,02	584,57	46,73	269,9	72,67	5,03	0,095	2,5	40	5,1

Обед

Хлеб ржаной-пшеничный		30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Хлеб йод. 1 с		20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02			0,26
Щи со свежей капусты с картофелем		104	2,21	12,75	7,52	105,89	185,48	140,46	32,8	1	0,054	13,3	0,15	0,45
Плов из отварной говядины		330	18	18,6	42,2	408	22,1	211,9	52,9	1,95	0,06	0,2	0	5,1
салат из капусты белокочанной		1	1,6	6,1	8,7	96	45,6	31,1	17,3	0,6	0,03	19,7	0	2,8
Компот из ягод замороженных или с		491	0,3	0,1	13,3	71	11	10	9	0,4	0,01	24		
Итого:			26,98	39,07	96,2	796,62	275,68	442,66	126,1	5,1	0,209	57,2	0,15	8,61

Итого за день:			67,7	400,81	160,32	1371,19	299,41	732,86	209,07	10,2	0,334	41,8	40,2	14,7
----------------	--	--	------	--------	--------	---------	--------	--------	--------	------	-------	------	------	------

3 День  
Завтрак

Котлеты, рубленые из птицы с соус		374	12,4	9,4	9,8	174	107,8	109,9	20,4	1,02	0,07	0,8	66,7	0,5
Сыр порциями		75	3,48	2,5		54	132	75	5,25	0,15	0,005	0,1	39	
Каша гречневая		202	37,5	38,4	65,5	1157	94,1	895,3	591,4	20	0,91	0	160	2,8
Чай с молоком		460	1,52	1,35	15,9	81	126,6	92,8	15,4	0,41	0,04	1,33	10	
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Итого:			56,58	52,97	106,02	1534,97	467,4	1204,8	639,95	22,6	1,06	2,23	276	3,3

Обед

Хлеб йод. 1 с	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02	0,26
Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035	
Уп с макаронными изделиями	130	1,92	4,05	1,04	123,6	21,84	29,4	12,18	0,6	0,044	0
Отлеты, рубленные из птицы с соус	374	12,4	9,4	9,8	174	107,8	109,9	20,4	1,02	0,07	0,8 66,7 0,5
Аша гречневая	202	37,5	38,4	65,5	1157	94,1	895,3	591,4	20	0,91	0 160 2,8
Алат из свежих огурцов	14	0,7	6,1	1,8	65	17,2	17,2	13,5	0,49	0,03	3,3 0 3,6
Компот из свежих плодов или ягод	486	0,5	0,2	8,01	96	22	16	14	1,1	0,02	4,3 0 0,2
Итого:		57,89	59,67	110,63	1731,33	274,44	1117	665,58	24,4	1,129	9,16 227 7,36
Итого за день :		114,47	112,64	216,65	3266,3	741,84	2321,8	1305,5	47	2,189	11,4 502 10,7

4 день

Завтрак

Рыба тушеная в томате с овощами м	299	13,88	8,22	8,94	235,55	49,7	288,26	55,4	1,13	0,12	6,67 0,01 5,96
Пюре картофельное	377	150	2,1	4	6,1	68	25,5	16,4	0,58	0,08	2,5 19,9 0,1
Масло сливочное	79	10	0,08	7,02	0,13	66	2,4	3	0,02		40
Чай с сахаром	457	200	0,07	15	60	11,1	2,8	1,4	0,28		0,03
Хлеб ржаной- пшеничный	30	1,68	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035	
Итого:		17,81	20,56	44,99	498,52	95,6	377,36	80,7	2,94	0,235	9,2 59,9 6,06

Обед

Хлеб йод. 1 с	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02	0,26
Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035	
Борщ с капустой и картофелем	95	200/15	1,83	11,05	107,3	171,78	135,18	34,4	1,28	0,044	9,14 0,15 0,45
Рыба тушеная в томате с овощами м	299	13,88	8,22	8,94	235,55	49,7	288,26	55,4	1,13	0,12	6,67 0,01 5,96
Пюре картофельное	377	150	2,1	4	6,1	68	25,5	16,4	0,58	0,08	2,5 19,9 0,1
салат из свежих помидор	17	100	1	6,2	3,6	74	25	19	0,86	0,06	21,4 0 3,3
Компот из свежих яблок	486	200	0,16	0,16	25,05	114,6	14,18	4,4	0,95	0,012	0,9
Итого:		23,84	31,15	69,45	715,18	286,86	553,54	144,44	5,95	0,371	40,6 20,1 10,1



того за день : 41,65 51,71 114,44 1213,7 382,46 930,9 225,14 8,89 0,606 49,8 80 16,1

5 День

Завтрак

376	175	16,5	20,4	13,9	305	29,6	147,4	41,5	2,25	0,14	0,14	59,1	3,3
75	10	3,48	2,5		54	132	75	5,25	0,15	0,005	0,1	39	
459	200/7/1	0,53		9,87	41,6	15,33	23,2	12,27	2,13		2,3		
	30	1,68	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
итого:		22,19	24,22	38,59	469,57	183,83	277,4	66,52	5,46	0,18	2,54	98,1	3,3

Обед

	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02			0,26
	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
	123	200	35	45,6	766	124,6	610,1	138,9	4,55	0,36	31,8	60	0,9
	376	175	16,5	20,4	305	29,6	147,4	41,5	2,25	0,14	0,14	59,1	3,3
	82	100	0,4	9,8	44	16,1	11	9	2,21	0,03	7	0	0,2
	457	200	0,07	15	60	11,1	2,8	1,4	0,28		0,03		
		56,84	67,92	117,08	1290,73	192,9	820,5	204,9	10,4	0,585	39	119	4,66
итого за день:		79,03	92,14	155,67	1760,3	376,73	1097,9	271,42	15,9	0,765	41,5	217	7,96

6 День

Завтрак

327	120	18,7	17	4,2	245	16,9	155,9	23,5	2,67	0,04	0,06	26	0,7
256	150	5,51	4,51	26,44	168,45	4,86	37,17	21,12		0,055			0
<b>79</b>	10	0,08	7,02	0,13	66	2,4	3		0,02			40	

Гуляш *из говядины*  
 Макароны отварные с маслом  
 Масло сливочное

апиток кофейный	466	200	3,16	2,67	15,94	100,6	125,78	90	14	0,13	0,044	1,3	20
леб ржано- пшеничный	30	30	1,68	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035		
того:			29,13	32,52	61,53	649,02	156,84	317,87	66,12	3,75	0,174	1,36	86 0,7

Обед

леб йод. 1 с	20	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02		0,26
леб ржаной-пшеничный	30	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035		
уп лапша домашняя	129	250	2,55	10,6	3,7	190,56	9	29,75	4,5	0,4	0,03	0,38	0,01 2,5
уляш	327	120	18,7	17	4,2	245	16,9	155,9	23,5	2,67	0,04	0,06	26 0,7
Макароны отварные с маслом	256	150	5,51	4,51	26,44	168,45	4,86	37,17	21,12		0,055		0
алат из свежих огурцов	14	80	0,7	6,1	1,8	65	17,2	17,2	13,5	0,49	0,03	3,3	0 3,6
омпот из смеси сухофруктов	495	200	0,06	0,9	16,6	132,8	32,48	23,44	17,46	0,69	0,016	0,73	
Итого:			32,39	40,63	77,22	917,54	91,94	312,66	94,18	5,4	0,226	4,47	26 7,06
Итого за день:			61,52	73,15	138,75	1566,56	248,78	630,53	160,3	9,15	0,4	5,83	112 7,76

7 день

Завтрак

Бифтели из говядины с рисом (ёжики 350/40)	100	100	9,4	8,1	9,9	150	39,6	119,8	17,5	1,4	0,05	1,4	16 0,4
паша гречневая	202	150	37,5	38,4	65,5	1157	94,1	895,3	591,4	20	0,91	0	160 2,8
Сыр порциями	75	10	3,48	2,5		54	132	75	5,25	0,15	0,005	0,1	39
чай с сахаром	457	200	0,07		15	60	11,1	2,8	1,4	0,28		0,03	
леб ржано- пшеничный	30	30	1,68	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035		
Итого:			52,13	50,32	105,22	1489,97	283,7	1124,7	623,05	22,8	1	1,53	215

Обед

леб йод. 1 с	20	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02		0,26
леб ржаной-пшеничный	30	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035		

щ с капустой и картофелем	95	200/15	1,83	11,05	1,28	107,3	171,78	135,18	34,4	1,28	0,044	9,14	0,15	0,45
штели из говядины с рисом (ёжики 350/40)	100		9,4	8,1	9,9	150	39,6	119,8	17,5	1,4	0,05	1,4	16	0,4
ша гречневая	202	150	37,5	38,4	65,5	1157	94,1	895,3	591,4	20	0,91	0	160	2,8
шат из капусты белокочанной	1	100	1,6	6,1	8,7	96	45,6	31,1	17,3	0,6	0,03	19,7	0	2,8
шпот из ягод замороженных или с	491	200	0,3	0,1	13,3	71	11	10	9	0,4	0,01	24		
ито:			55,5	65,27	123,16	1697,03	373,58	1240,6	683,7	24,9	1,099	54,2	176	6,71
того за день:			107,63	115,59	228,38	3187	657,28	2365,3	1306,8	47,7	2,099	55,8	391	6,71

8 день

Завтрак

щица в соусе с томатом	367	120	16,9	18,3	3,8	247	29,6	83	21,7	1,52	0,04	1,3	116	0,7
шоре картофельное	377	150	2,1	4	6,1	68	25,5	51,5	16,4	0,58	0,08	2,5	19,9	0,1
шасло сливочное	79	10	0,08	7,02	0,13	66	2,4	3		0,02			40	
шй с лимоном и сахаром	459	200/7/1	0,53		9,87	41,6	15,33	23,2	12,27	2,13		2,3		
шлеб ржано-пшеничный		30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
штого:			21,42	30,64	34,72	491,57	79,73	192,5	57,87	5,18	0,155	6,1	176	0,8

Обед

шюб йод, 1 с		20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02			0,26
шюб ржаной-пшеничный		30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
шюп с макаронными изделиями	130	200	1,92	12,05	5,04	125,51	21,84	29,4	12,18	0,6	0,044	0,76	0	0
шютица в соусе с томатом	367	120	16,9	18,3	3,8	247	29,6	83	21,7	1,52	0,04	1,3	116	0,7
шююре картофельное	377	150	2,1	4	6,1	68	25,5	51,5	16,4	0,58	0,08	2,5	19,9	0,1
шюалат из свежих огурцов	14	80	0,7	6,1	1,8	65	17,2	17,2	13,5	0,49	0,03	3,3	0	3,6
шюшопот из ягод замороженных или с	488	200	0,3	0,1	13,3	71	11	10	9	0,4	0,01	24		
шютого:			26,79	42,07	54,52	692,24	116,64	240,3	86,88	4,74	0,259	31,9	136	4,66
шютого за день:			48,21	72,71	89,24	1183,81	196,37	432,8	144,75	9,92	0,414	38	311	5,46

9 день

Завтрак

Тефтели из говядины с рисом (ёжики 350/40г	100	9,4	8,1	9,9	150	39,6	119,8	17,5	1,4	0,05	1,4	16	0,4
Рис припущенный с томатом	387	25,7	26,3	199,3	1136	28,4	435,2	149,6	1,3	0,19	6,2	140	2,1
Сыр порциями	75	3,48	2,5		54	132	75	5,25	0,15	0,005	0,1	39	
Чай с молоком	460	1,52	1,35	15,9	81	126,6	92,8	15,4	0,41	0,04	1,33	10	
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Итого:		41,78	39,57	239,92	1489,97	333,5	754,6	195,25	4,19	0,32	9,03	205	2,5

Обед

Хлеб йод. 1 с	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02			0,26
Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Суп овощной	117	2,63	6,51	1,11	109,01	180,68	251,86	36,94	0,1	0,113	9,17	0,15	0,45
Тефтели из говядины с рисом (ёжики 350/40г	100	9,4	8,1	9,9	150	39,6	119,8	17,5	1,4	0,05	1,4	16	0,4
Рис припущенный с томатом	387	25,7	26,3	199,3	1136	28,4	435,2	149,6	1,3	0,19	6,2	140	2,1
салат из свежих помидор	17	1	6,2	3,6	74	14,2	25	19	0,86	0,06	21,4	0	3,3
Компот из плодов или ягод сушеных	494	0,78	0,046	13,98	96,01	32,32	21,9	17,56	0,48	0,016	0,6		
Итого:		44,38	48,676	252,37	1680,75	306,7	902,96	254,7	5,29	0,484	38,8	156	6,51
Итого за день:		86,16	88,246	492,29	3170,72	640,2	1657,6	449,95	9,48	0,804	47,8	361	9,01

10 день

Завтрак

Котлеты Пермские	341	14,2	8,4	9,5	171	20,8	139	18,7	2,28	0,1	0,8	0	0,5
------------------	-----	------	-----	-----	-----	------	-----	------	------	-----	-----	---	-----



389	180	22	5	39,7	292	95,1	218,6	87,1	6,89	0,47	0	20	0,6
75	15	3,48	2,5		54	132	75	5,25	0,15	0,005	0,1	39	
459	200/7/1	0,53		9,87	41,6	15,33	23,2	12,27	2,13		2,3		
	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02			0,26
	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
		45,08	17,42	83,55	674,33	274,73	505	137,42	12,6	0,63	3,2	59	1,36

Обед

	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02			0,26
	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
	95	200/15	11,05	1,28	107,3	171,78	135,18	34,4	1,28	0,044	9,14	0,15	0,45
	341	100	8,4	9,5	171	20,8	139	18,7	2,28	0,1	0,8	0	0,5
	389	180	5	39,7	292	95,1	218,6	87,1	6,89	0,47	0	20	0,6
	82	100	0,4	9,8	44	16,1	11	9	2,21	0,03	7	0	0,2
	459	200/7/1	0,53	9,87	41,6	15,33	23,2	12,27	2,13		2,3		
		43,83	26,37	94,63	771,63	330,61	576,18	175,57	15,9	0,699	19,2	20,2	2,01
		88,91	43,79	178,18	1445,96	605,34	1081,2	312,99	28,5	1,329	22,4	79,2	3,37

11 день

Завтрак

	70	15,9	11,9	0,2	172	18,8	109,9	13,1	1,14	0,03	0,9	68,6	0,5
	401	2,5	7,5	11,4	123	40,3	62,3	21,7	0,87	0,08	12,7	15,1	1,6
	79	10	7,02	0,13	66	2,4	3		0,02		40		
	457	200	0,07	15	60	11,1	2,8	1,4	0,28	0,03			
	30	1,68	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
		20,23	27,74	41,55	489,97	79,5	209,8	43,7	3,24	0,145	13,6	124	2,1

Обед

	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02			0,26
--	----	------	-----	------	-------	-----	------	-----	------	------	--	--	------

Хлеб Йод. 1 с

Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035	
Рассольник Ленинградский	100	1,6	6,07	6,58	150,01	23,32	45,37	19,33	0,73	0,072	6,7
Птица отварная	366	15,9	11,9	0,2	172	18,8	109,9	13,1	1,14	0,03	0,9 68,6 0,5
Пюре картофельное и икра кабачков	401	2,5	7,5	11,4	123	40,3	62,3	21,7	0,87	0,08	12,7 15,1 1,6
Компот из свежих плодов или ягод	494	0,5	0,2	8,01	96	22	16	14	1,1	0,02	4,3 0 0,2
Итого:		21,81	21,36	87,52	749,95	169,06	342,67	129,03	5,39	0,679	52,2 0,02 0,52
Итого за день:		40,83	41,19	164,27	1346,89	284,1	615,38	218,33	8,89	1,254	80,77, 40 0,78

12 день

Завтрак

Баркое по домашнему	220	22,4	23,5	14	357	27,2	264,7	47,9	3,92	0,14	3,9 0 3,7
Масло сливочное	10	0,08	7,02	0,13	66	2,4	3		0,02		40
Май с молоком	460	1,52	1,35	15,9	81	126,6	92,8	15,4	0,41	0,04	1,33 10
Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,65	1,71	7,51	39,15	7,87	35,55	10,57	0,88	0,075	0,45
того:		25,65	33,58	37,54	543,15	164,07	396,05	73,87	5,23	0,255	5,23 50,5 3,7

Обед

Хлеб йод. 1 с	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02	0,26
Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035	
Хлеб картофельный с пшенной крупой	119	1	10,07	0,5	121,55	7,5	41,5	15,25	0,35	0,025	0,75 2,35
Баркое по домашнему	328	22,4	23,5	14	357	27,2	264,7	47,9	3,92	0,14	3,9 0 3,7
Сукт	82	0,4	0,4	9,8	44	16,1	11	9	2,21	0,03	7 0 0,2
Май с сахаром	457	0,07		15	60	11,1	2,8	1,4	0,28	0,03	
того		28,74	35,49	63,78	698,28	73,4	369,2	87,65	7,91	0,25	11,7 0 6,51
того за день:		54,39	69,07	101,32	1241,43	237,47	765,25	161,52	13,1	0,505	16,9 50,5 10,2