

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Веселоярская СОШ»
В.Н. Усолцев



«01» августа 2024 г.

М Е Н Ю

ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ С 11-18 ЛЕТ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «Веселоярская средняя общеобразовательная школа имени Героя России Сергея Шрайнера» на 2024-2025 учебный год

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

Наименование блюда	Нетк	Масса	Пищевые вещества			ККАЛ	Минеральные вещества (мг)										Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е							
Котлеты Пермские	341	100	14,2	8,4	9,5	171	20,8	139	18,7	2,28	0,1	0,8	0	0,5							
Каша гречневая	202	180	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	0							
Чай с сахаром	457	200	0,07		15	60	11,1	2,8	1,4	0,28	0,035	0,03	0	0							
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035	0,035	0	0							
Итого:			57,06	50,62	104,82	1510,97	264,9	1143,9	624,25	23,7	1,05	0,93	199	3,3							
Хлеб ржаной-пшеничный																					
Хлеб йод. 1 с		30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035	0,035	0	0,26							
Суп картофельный с бобовыми		20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02	0,02	0	0,26							
Котлеты Пермские	114	250	3,7	4,55	0,9	96	21,36	44,78	18,22	0,7	0,072	6,6									
Каша гречневая	341	100	14,2	8,4	9,5	171	20,8	139	18,7	2,28	0,1	0,8	0	0,5							
салат из свежих помидор	202	180	37,5	38,4	65,5	1157	94,1	895,3	591,4	20	0,91	0	160	2,8							
Компот из ягод замороженных или све	17	100	1	6,2	3,6	74	14,2	25	19	0,86	0,06	21,4	0	3,3							
Итого:	491	200	0,3	0,1	13,3	71	11	10	9	0,4	0,01	24	0	3,3							
Итого за День :			22,091	22,21	87,77	724,73	82,25	287,93	101,67	4,28	0,466	16,4	4,1	4,76							
			79,151	72,83	192,59	2235,7	347,15	1431,8	725,92	28	1,516	17,3	203	8,06							

Обед

1 День
завтрак

2 День
Завтрак

Курица жареная	0	105	21,43	17,82	1,35	251,18	18,8	109,9	13,1	1,14	0,03	0,9	68,6	0,5
Пюре 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
Масло сливочное		10	0,08	7,02	0,13	66	2,4	3		0,02				
Чай с сахаром	457	200	0,07		15	60		2,8					40	
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035	0,03		
салат из свежих помидор	17	100	1	6,2	3,6	74	14,2	25	19	0,86	0,06	21,4	0	3,3
Итого:			25,36	30,16	37,4	588,15	64,7	199	38,4	2,95	0,145	3,43	129	0,6

Обед

Хлеб йод. 1 с	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02				
Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035				0,26
Рассолыник Ленинградский	100	1,6	6,07	6,58	150,01	23,32	45,37	19,33	0,73	0,072	6,7			
Курица жареная	0	105	21,43	17,82	251,18	18,8	109,9	13,1	1,14	0,03	0,9	68,6	0,5	
Пюре 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
салат из свежих огурцов	14	100	0,7	6,1	65	17,2	17,2	13,5	0,49	0,03	3,3	0	3,6	
Компот из свежих плодов или ягод	494	200	0,5	0,2	8,01	96	22	16	1,1	0,02	4,3	0	0,2	
Фрукт	82	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	11	9	2,21	0,03	7	0	0,2
Итого:			21,81	21,36	87,52	789,92	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	8,89,80,1,254	80,77,	40	0,78	

3 день
завтрак

Плов из отварной говядины	330	280	18	186	42,2	408	22,1	211,9	52,9	1,95	0,06	0,2	0	5,1
Масло сливочное		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			
Фрукт		82	0,4	0,4	9,8	44	16	11	9	2,21	0,03	7	0	0,2
Итого:		100	20,42	194,74	76,82	628,57	62,73	280,9	81,67	7,24	0,125	9,5	40	5,3

Обед

Хлеб ржаной-пшеничный	30	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Хлеб 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
Щи со свежей капусты с картофелем	104	250	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	280	18	18,6	42,2	408	22,1	211,9	52,9	1,95	0,06	0,2	0	5,1
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
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	0	
Итого:		100	27,01	38,97	91,57	761,22	268,91	462,76	131,27	7,49	0,189	21	0,15	10,3
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

4 День
Завтрак

Котлеты или биточки рыбные	307	100	9,2	1,4	11,8	97	49,6	124,3	20,1	0,72	0,11	0,3	12,3	0,6
Пюре 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
Сыр порциями	75	10	3,48	2,5		54	132	75	5,25	0,15	0,005	0,1	39	
Чай с молоком	460	200	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			
Фрукт	82	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	11	9	2,21	0,03	7	0	0,2
салат из свежих огурцов	14	100	0,7	6,1	1,8	65	17,2	17,2	13,5	0,49	0,03	3,3	0	3,6
Итого:			17,98	10,57	48,62	477,97	340,6	375,4	64,65	2,79	0,27	4,23	81,2	0,7

Обед

Хлеб 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
Хлеб ржаной-пшеничный	30	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Суп 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
Котлеты или биточки рыбные	307	100	9,2	1,4	11,8	97	49,6	124,3	20,1	0,72	0,11	0,3	12,3	0,6
Пюре 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
салат 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
Компот из свежих плодов или ягод	488	200	0,5	0,2	8,01	96	22	16	14	1,1	0,02	4,3	0	0,2
Фрукт	82	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	11	9	2,21	0,03	7	0	0,2
Итого:			20,82	23,82	62,79	663,29	163,2	301,85	86,4	4,55	0,325	27,2	32,2	6,46
Итого за День :			38,8	34,39	111,41	1141,26	503,8	677,25	151,05	7,34	0,595	31,4	113	7,16

	5 День												
	Завтрак					Обед							
Гуляш													
Макаронны отварные с маслом	327	120	18,7	17	4,2	16,9	155,9	23,5	2,67	0,04	0,06	0,7	
Напиток кофейный	256	200	5,51	4,51	26,44	245	4,86	37,17	21,12	0,055			
Хлеб ржано-пшеничный	466	200	3,16	2,67	15,94	66	125,78	90	14	0,13	1,3	0	
Итого:		30	1,68	1,32	14,82	100,6	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035		
			29,13	32,52	61,53	68,97	156,84	317,87	66,12	3,75	0,174	1,36	0,7
						649,02							
Хлеб йод. 1 с		20	3,06	0,2	9,66		4,6	17,4	6,6	0,22	0,02		
Хлеб ржаной-пшеничный		30	1,81	1,32	14,82		6,9	31,8	7,5	0,93	0,035	0,26	
Борщ с капустой и картофелем	95	250	1,83	11,05	1,28	46,76	107,3	171,78	135,18	34,4	1,28		
Гуляш	327	120	18,7	17	4,2	190,56	16,9	155,9	23,5	2,67	0,044	9,14	0,15
Макаронны отварные с маслом	256	200	5,51	4,51	26,44	245	4,86	37,17	21,12	0,055	0,06	0,7	
Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,06	0,9	16,6	65	32,48	23,44	17,46	0,69	0,016	0,73	
Итого за День:			61,52	73,15	138,75	917,54	248,78	630,53	160,3	9,15	0,4	5,83	7,76

7 день
Завтрак

Тфтели из говядины паровые	348	100	13,1	9,4	9	173	16,2	141,5	19,2	2,17	0,06	1,6	0	0,5
Макаронны отварные с маслом	256	200	5,51	4,51	26,44	168,45	4,86	37,17	21,12		0,055		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			60	11,1	2,8	1,4	0,28		0,03		
салат из свежих помидор	17	100	1	6,2	3,6	74	14,2	25	19	0,86	0,06	21,4	0	3,3
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Итого:			24,84	23,93	68,86	598,42	185,26	313,27	73,47	4,39	0,215	23,1	39	

Обед

Хлеб 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
Хлеб ржаной-пшеничный	30	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Щи со свежей капусты с картофелем	104	250	2,21	12,75	7,52	105,89	185,48	140,46	32,8	1	0,054	13,3	0,15	0,45
Тфтели из говядины паровые	348	100	13,1	9,4	9	173	16,2	141,5	19,2	2,17	0,06	1,6	0	0,5
Макаронны отварные с маслом	256	200	5,51	4,51	26,44	168,45	4,86	37,17	21,12		0,055		0	
салат 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
Компот из ягод замороженных или све	491	200	0,3	0,1	13,3	71	11	10	9	0,4	0,01	24		
Итого:			27,59	34,38	89,44	730,07	274,64	409,43	113,52	5,32	0,264	58,6	0,15	4,01
Итого за день:			52,43	58,31	158,3	1328,49	459,9	722,7	186,99	9,71	0,479	81,7	39,2	4,01

8день
Завтрак

Рыба тушеная в томате с овощами мин-	299	150	13,88	8,22	8,94	235,55	49,7	288,26	55,4	1,13	0,12	6,67	0,01	5,96
рис припущенный	386	150	23,3	36	190,1	1178	18,1	392	121,6	0,15	0,16	0	171	1,8
Масло сливочное		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 ржано-пшеничный		30	1,68	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Фрукт	82	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	11	9	2,21	0,035			
Итого:			39,41	52,56	228,99	1652,52	88,2	717,86	185,9	2,51	0,315	6,7	211	7,76

Обед

Хлеб 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
Хлеб ржаной-пшеничный	30	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Сул картофельный с бобовыми	114	250	3,7	4,55	0,9	96	21,36	44,78	18,22	0,7	0,072	6,6		
Рыба тушеная в томате с овощами мин-	299	150	13,88	8,22	8,94	235,55	49,7	288,26	55,4	1,13	0,12	6,67	0,01	5,96
рис припущенный	386	150	23,3	36	190,1	1178	18,1	392	121,6	0,15	0,16	0	171	1,8
салат из свежих помидор	17	100	1	6,2	3,6	74	14,2	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	5,14	0,95	0,012	0,9		
Итого:			46,91	56,65	253,07	1813,88	129,04	803,64	233,46	4,94	0,479	35,6	171	11,3
Итого за день :			86,32	109,21	482,06	3466,4	217,24	1521,5	419,36	7,45	0,794	42,3	382	19,1

9 День
Завтрак

запеканка картофельная с мясом	334	200	21,7	15,9	17,9	301	31,4	229,3	45,9	3,53	0,2	11,6	26,1	0,7
Сыр порциями	75	10	3,48	2,5		54	132	75	5,25	0,15	0,005	0,1	39	
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 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
Хлеб ржаной-пшеничный	30	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Фрукт	82	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	11	9	2,21	0,03	7	0	0,2
Итого:			30,58	19,92	52,25	512,33	190,23	376,7	77,52	6,96	0,26	14	65,1	0,96

Обед

Хлеб 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
Хлеб ржаной-пшеничный	30	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	250	1,83	11,05	1,28	107,3	171,78	135,18	34,4	1,28	0,044	9,14	0,15	0,45
запеканка картофельная с мясом	334	200	21,7	15,9	17,9	301	31,4	229,3	45,9	3,53	0,2	11,6	26,1	0,7
Фрукт	82	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	11	9	2,21	0,03	7	0	0,2
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		
Итого:			29,33	28,87	63,33	609,63	246,11	447,88	115,67	10,3	0,329	30	26,3	1,61
Итого за День:			59,91	48,79	115,58	1121,96	436,34	824,58	193,19	17,3	0,589	44	91,4	2,57

10 День
Завтрак

Печень говяжья по - строгановски	356	100	16,2	14,1	5,9	215	26,4	289,5	17,7	6,03	0,25	9,8	7265	4,4
Макаронны отварные с маслом	256	180	5,51	4,51	26,44	168,45	4,86	37,17	21,12	0,055	0,055	0,1	39	0
Сыр порциями	75	10	3,48	2,5		54	132	75	5,25	0,15	0,005			
Чай с сахаром	457	200	0,07			60	11,1	2,8	1,4	0,28				
салат из свежих помидор	17	100	1	6,2	3,6	74	14,2	25	19	0,86	0,06	21,4	0	3,3
Хлеб ржано- пшеничный		30	1,68	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Итого:			27,94	28,63	65,76	640,42	195,46	461,27	71,97	8,25	0,405	31,3	7304	

Обед

Хлеб йод. 1 с	20	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02			
Хлеб ржаной-пшеничный	30	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			0,26
Суп 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
Печень говяжья по - строгановски	356	100	16,2	14,1	5,9	215	26,4	289,5	17,7	6,03	0,25	9,8	7265	4,4
Макаронны отварные с маслом	256	180	5,51	4,51	26,44	168,45	4,86	37,17	21,12	0,055	0,055			
салат 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
Компот из ягод замороженных или све	491	200	0,3	0,1	13,3	71	11	10	9	0,4	0,01	24		
Итого:			31,03	36,93	82,52	856,74	108,36	446,72	83,72	8,58	0,43	53,9	7265	9,96
Итого за день:			58,97	65,56	148,28	1497,16	303,82	907,99	155,69	16,8	0,835	85,2	#####	9,96

11 День
Завтрак

Жаркое по домашнему	328	250	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	
Чай с молоком	460	200	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	
салат 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
Итого:			25,65	33,58	37,54	639,15	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			
Суп картофельный с пшенной крупой	119	250	1	10,07	0,5	121,55	7,5	41,5	15,25	0,35	0,025	0,75		2,35
Жаркое по домашнему	328	250	22,4	23,5	14	357	27,2	264,7	47,9	3,92	0,14	3,9	0	3,7
Фрукт	82	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	11	9	2,21	0,03	7	0	0,2
Чай с сахаром	457	200	0,07		15	60	11,1	2,8	1,4	0,28		0,03	0	
салат из свежих помидор	17	100	1	6,2	3,6	74	14,2	25	19	0,86	0,06	21,4	0	3,3
Итого			28,74	35,49	63,78	772,28	73,4	369,2	87,65	7,91	0,25	11,7	0	6,51
Итого за День:			54,39	69,07	101,32	1411,43	237,47	765,25	161,52	13,1	0,505	16,9	50,5	10,2

12 День
Завтрак

Птица 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
Пюре 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
Масло сливочное		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			
Фрукт	82	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	11	9	2,21	0,03	7	0	0,2
Итого:			21,42	30,64	34,72	601,57	79,73	192,5	57,87	5,18	0,155	6,1	176	0,8

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 с макаронными изделиями	130	250	1,92	12,05	5,04	125,51	21,84	29,4	12,18	0,6	0,044	0,76	0	0
Птица 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
Пюре 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
салат из свежих огурцов	14	100	0,7	6,1	1,8	65	17,2	17,2	13,5	0,49	0,03	3,3	0	3,6
Компот из ягод замороженных или све	488	200	0,3	0,1	13,3	71	11	10	9	0,4	0,01	24		
Итого:			26,79	42,07	54,52	692,24	116,64	240,3	86,88	4,74	0,259	31,9	136	4,66
Итого за День:			48,21	72,71	89,24	1293,81	196,37	432,8	144,75	9,92	0,414	38	311	5,46