

МЕНЮ 12 лет и старше

Уч. № 1509/0011
 Директор МБОУ СОШ
 В.А. Александров
 29.09.2025

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
1 день						
Завтрак						
183,	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,47	7,37	60,00	337,00
136,	Котлеты рубленные из птицы с томатным соусом	100	11,00	12,45	12,50	167,40
1.5,	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	123,0
302,	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	9,3	38,00
Итого за 'Завтрак'		550,00	26,67	20,37	106,00	665,40
Обед						
15,	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,80	5,00	4,00	67,00
65,	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,10	4,60	30,90	204,00
187,	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,50	5,00	48,70	268,00
136,	Котлеты рубленные из птицы с томатным соусом	100	11,00	12,45	12,50	167,40
310,	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00
1.5,	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14	67
1.6,	Хлеб ржаной	30	1,70	0,30	8,40	48,00
Итого за 'Обед'			28,32	31,37	146,70	965,24
Итого за день			53,73	53,96	248,90	1662,60
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590- 20 12 лет и старше)			54,00	55,20	229,80	1632,00
Отклонение			-0,27	-1,24	19,10	30,60
Содержание, % от калорийности			13,00	30,00	57,00	

2 день

Завтрак

Обед

Итого за 'Обел'

Итого за день	38,99	42,13	187,56	1307,30
---------------	-------	-------	--------	---------

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-

20-12 лет и старше)

Отклонение

Содержание, % от

калорийности

3 день

Завтрак

3/9	Рагу из мяса кур	250	25,00	27,20	24,00	447,50
1,6,	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	123,0
300,	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36
-	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68
Итого за 'Завтрак'		600,00	29,59	28,14	68,90	655,19



А.В. Сергеев
МБОУ СОШ. Игнатьев
Белыхметов И.Р.
29.08.2025г

Обед

55, с	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,30	6,90	9,70	114,00
146,	Пюре картофельное	180	3,60	5,80	24,00	169,00
134,	Фрикадельки из птицы с томатным соусом	100	6,50	14,00	8,20	210,00
310,	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00
1.5,	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14	67
1.6,	Хлеб ржаной	30	1,70	0,30	8,40	48,00
-	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	49
Итого за 'Обед'		890,00	17,01	27,66	105,07	779,85
Итого за день			46,60	55,80	173,97	1435,04
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			54,00	55,20	229,80	1632,00
Отклонение			-7,40	0,60	-55,83	-196,96
Содержание, % от калорийности			14,00	36,00	50,00	

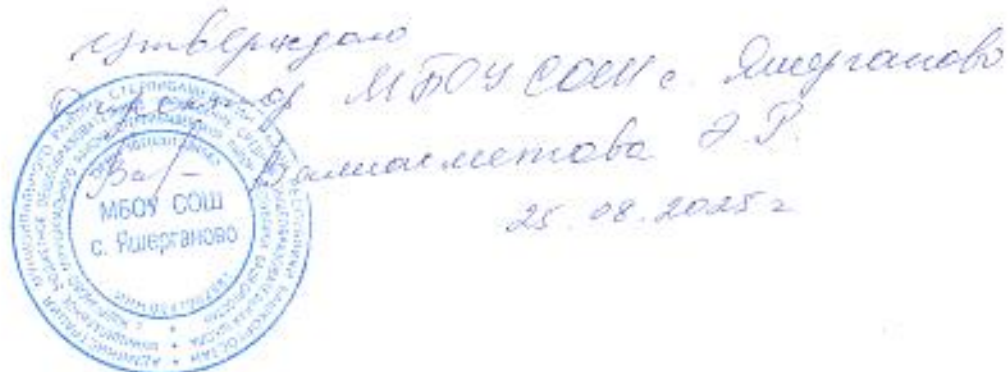
4 день

Завтрак

21, с	Салат витаминный	100	1,6	5,1	11,8	103
138,	Плов из грудки	200	19,2	23,0	33,9	426
1.5,	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	123,0
300,	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0
-	Сыр голландский брусковой	10	2,63	2,66	0,00	35,06
-	Масло сладко-сливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,75
Итого за 'Завтрак'		570,00	27,62	39,52	79,08	798,13

Обед

58, с	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,9	10,3	95
183,	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,5	7,4	50,1	337
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	11,6	11,2	2,3	157
311,	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,9	70



1.5,	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14	67
1.6,	Хлеб ржаной	30	1,70	0,30	8,40	48,00
Итого за 'Обед'		810,00	28,51	24,15	103,07	773,61
Итого за день			56,13	63,67	182,15	1571,74
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			54,00	55,20	229,80	1632,00
Отклонение			2,13	8,47	-47,65	-60,26
Содержание, % от калорийности			16,00	40,00	43,00	

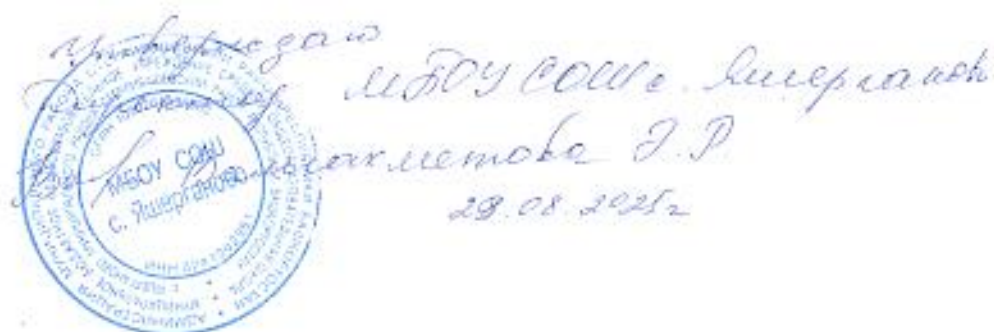
5 день

Завтрак

191,	Каша рисовая молочная вязкая	200	4,5	6,2	30,4	198
1.5,	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	123,0
302,	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,3	38
-	Масло сладко-сливочное несоленое	10	0,1	8,3	0,1	75
-	Сыр голландский брусковой	10	2,1	2,1	0,0	28,0
-	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	49
Итого за 'Завтрак'		570,00	11,28	17,51	73,76	511,10

Обед

78,	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	6,5	25,0	188
146,	Пюре картофельное	190	4,8	7,5	32,0	222
135,	Биточки рубленые из птицы с томатным соусом	100	10,00	13,15	7,90	204,00
300,	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36
1.5,	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14	67
1.6,	Хлеб ржаной	30	1,70	0,30	8,40	48,00
Итого за 'Обед'		800,00	25,57	27,69	96,47	764,68
Итого за день			36,85	45,20	170,23	1275,78
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			54,00	55,20	229,80	1632,00
Отклонение			-17,15	-10,00	-59,57	-356,22



Содержание, % от
калорийности

13,00 34,00 53,00

6 день

Завтрак

227,	Макаронные изделия отварные	200	7,10	7,40	43,20	252
136,	Котлеты рубленные из птицы с томатным соусом	100	8,80	12,45	12,50	167
300,	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	9,13	35
1.5,	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	123
Итого за 'Завтрак'		550,00	19,96	20,36	89,03	577,01

Обед

15,	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,8	5,0	4,0	67
56,	Рассольник ленинградский	250	2,40	5,70	16,00	130,00
101,	Жаркое по-домашнему	200	19,20	19,20	18,62	329
310,	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00
1.5,	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14	67
1.6,	Хлеб ржаной	30	1,70	0,30	8,40	48,00
Итого за 'Обед'		810,00	26,62	30,46	91,99	763,87

Итого за день

46,58 50,82 181,02 1340,88

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

54,00 55,20 229,80 1632,00

Отклонение

-7,42 -4,38 -48,78 -291,12

Содержание, % от
калорийности

14,00 35,00 50,00

7 день

Завтрак

187,	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,8	5,1	48,6	268,00
134,	Фрикадельки из птицы с томатным соусом	100	6,50	14,00	8,20	210,00
1.5,	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	123,0

Утверждено
Директор МБОУ СОШ № 2
Иванова Т.П.
29.08.2022





МБОУ СОШ № 1
Исх. № 1
20.01.2025

-	Чай с лимоном и сахаром № 260, сб. 2011 г.	200	0,20	0,00	10,20	41,00
-	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	49
Итого за 'Завтрак'		550,00	15,89	19,95	101,00	690,68
Обед						
42, с	Винегрет овощной	100	0,9	1,7	5,0	42,00
70, с	Свекольник	250	1,10	2,50	7,40	59,00
3/3	Картофельное пюре	180	3,60	5,80	24,00	169,00
5/9	Биточки рубленые из птицы с томатным соусом	100	10,0	13,15	7,9	204,00
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	19,8	88,00
1.5,	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14	67
1.6,	Хлеб ржаной	30	1,70	0,30	8,40	48,00
Итого за 'Обед'		890,00	20,28	23,71	86,57	677,17
Итого за день			36,17	43,66	187,57	1367,85
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			54,00	55,20	229,80	1632,00
Отклонение			-17,83	-11,54	-42,23	-264,15
Содержание, % от калорийности			14,00	27,00	59,00	

8 день

Завтрак

6, с	Салат из белокачанной капусты	100	2,50	5,80	11,70	115,00
138,	Плов из грудки	200	18,20	32,20	20,00	417,00
1.5,	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	123
-	Сыр голландский брусковой	10	2,60	2,70	0,00	35,00
300,	Чай с сахаром	200	0,09	0,02	4,61	18,00
-	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	49
Итого за 'Завтрак'		660,00	27,74	41,62	70,31	756,43
Обед						
25, с	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	8,2	6,4	108
67, с	Суп крестьянский с крупой	250	2,3	5,5	12,7	115

227,	Макаронные изделия отварные	180	6,40	6,70	39,00	227
96,	Гуляш	100	14,60	16,80	2,90	221
310,	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123
1.5,	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14	67
1.6,	Хлеб ржаной	30	1,70	0,30	8,40	48,00
Итого за 'Обед'		890,00	28,84	37,81	114,37	909,23
Итого за день			56,58	54,14	184,68	1665,67
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			54,00	55,20	229,80	1632,00
Отклонение			2,58	-1,06	-45,12	33,67
Содержание, % от калорийности			14,00	32,00	54,00	

9 день

Завтрак

46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,10	4,70	43,20	252,00
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	11,70	11,20	2,20	157,00
1.5,	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	123
32/1	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,4	6,5	43
-	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	49
Итого за 'Завтрак'		650,00	24,56	18,24	85,87	623,80

Обед

63,	Суп картофельный с крупой	250	2,3	2,3	17,0	103
183,	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,8	5,1	48,6	268,00
135,	Биточки рубленые из птицы с томатным соусом	100	10,00	13,15	7,90	204,00
300,	Чай с сахаром	200	0,09	0,02	4,61	18,00
1.5,	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14	67
1.6,	Хлеб ржаной	30	1,70	0,30	8,40	48,00
Итого за 'Обед'		810,00	20,89	20,99	100,58	708,49
Итого за день			45,45	39,23	186,45	1332,29



Утверждаю
Директор
МБОУ СОШ с. Луцканинское
И. П. Макашова
29.08.2025г.

