

СОГЛАСОВАНО

Директор ДОЛ МБОУ СОШ № 5 с. Ильинка

Кучмасова В.Н.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр по организации детского питания" Ханкайского

Е. Н. Косар

подпись
26 май 2025 г.

расшифровка подписи

подпись
" " 20 г.

расшифровка подписи

**ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ ОБСЛУЖИВАЕМЫХ МАУ "ЦЕНТР ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ"**

Категория: 6,5 - 10 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У		
День 1								
185	Завтрак	Каша пшениная молочная жидкая	200/5	7.620	7.880	35.860	239.760	36,458
267	Завтрак	Хлеб пшеничный	25	1.980	0.250	12.070	53.400	3,425
268	Завтрак	Чай с сахаром	200	0.040	0.000	15.000	60.100	2,456
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			425	9,64	8,13	62,93	353,26	42,339
76	ОБЕД	Борщ украинский со сметаной	250	2.450	6.230	15.820	128.980	42,783
202	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5.020	3.230	35.550	191.210	12,165
92	ОБЕД	Гуляш	40	9.560	11.960	2.200	156.790	45,749
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1.980	0.250	12.070	53.400	3,425
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0.620	0.120	26.160	107.200	5,78
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			665	19,63	21,79	91,8	637,58	109,902
305	ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	45	0.000	0.000	0.000	0.000	46,98
278	ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0.620	0.120	26.160	107.200	5,78
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			245	0,62	0,12	26,16	107,2	52,760
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1335	29,89	30,04	180,89	1098,04	205,001
День 2								
54	Завтрак	Огурец соленный	20	0.160	0.020	0.340	2.570	9,36
96	Завтрак	Плов	200	11.400	16.920	39.060	356.260	43,398
267	Завтрак	Хлеб пшеничный	25	1.980	0.250	12.070	53.400	3,425
268	Завтрак	Чай с сахаром	200	0.040	0.000	15.000	60.100	2,456
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			445	13,58	17,19	66,47	472,33	58,639
63	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	8.870	5.980	27.850	200.870	26,347
98	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	180	9.540	14.240	20.840	251.870	54,704
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1.980	0.250	12.070	53.400	3,425
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0.620	0.120	26.160	107.200	5,78
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			655	21,01	20,59	86,92	613,34	90,256
278	ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0.620	0.120	26.160	107.200	5,78

305	ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	45	0.000	0.000	0.000	0.000	46,98
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			245	0,62	0,12	26,16	107,2	52,760
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1345	35,21	37,9	179,55	1192,87	201,655
День 3								
204	Завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	150	9.570	5.480	37.140	238.390	28,124
1	Завтрак	Бутерброд с маслом	35	2.050	7.500	12.200	110.000	21,464
268	Завтрак	Чай с сахаром	200	0.040	0.000	15.000	60.100	2,456
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			385	11,66	12,98	64,34	408,49	52,044
55	ОБЕД	Свекольник с сметаной	250	2.220	6.250	15.380	127.080	33,625
120	ОБЕД	Пельмени отварные с маслом сливочным	150	15.300	19.360	37.520	381.970	92,097
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1.980	0.250	12.070	53.400	3,425
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0.620	0.120	26.160	107.200	5,78
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			625	20,12	25,98	91,13	669,65	134,927
305	ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	45	0.000	0.000	0.000	0.000	46,98
278	ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0.620	0.120	26.160	107.200	5,78
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			245	0,62	0,12	26,16	107,2	52,760
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1255	32,4	39,08	181,63	1185,34	239,731
День 4								
165	Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	11.070	6.700	57.760	332.530	19,505
127	Завтрак	Сосиска отварная	60	0.000	0.000	0.000	0.000	57,54
267	Завтрак	Хлеб пшеничный	25	1.980	0.250	12.070	53.400	3,425
268	Завтрак	Чай с сахаром	200	0.040	0.000	15.000	60.100	2,456
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			465	13,09	6,95	84,83	446,03	82,926
56	ОБЕД	Рассольник ленинградский (со сметаной)	250/10	5.330	6.420	19.970	159.220	39,077
202	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5.020	3.230	35.550	191.210	12,165
133	ОБЕД	Тефтели мясные	60	7.550	13.090	8.560	182.410	35,733
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1.980	0.250	12.070	53.400	3,425
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0.620	0.120	26.160	107.200	5,78
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			685	20,5	23,11	102,31	693,44	96,180
305	ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	45	0.000	0.000	0.000	0.000	46,98
278	ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0.620	0.120	26.160	107.200	5,78
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			245	0,62	0,12	26,16	107,2	52,760
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1395	34,21	30,18	213,3	1246,67	231,866
День 5								
169	Завтрак	Рис отварной	150	3.710	3.780	37.320	193.930	16,08
93	Завтрак	Гуляш	50/50	11.830	17.940	2.110	219.820	57,057
267	Завтрак	Хлеб пшеничный	25	1.980	0.250	12.070	53.400	3,425
268	Завтрак	Чай с сахаром	200	0.040	0.000	15.000	60.100	2,456
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			425	17,56	21,97	66,5	527,25	79,018
60	ОБЕД	Суп гречневый с фрикадельками	250	7.670	9.050	20.200	194.800	33,888
131	ОБЕД	Картофельное пюре	150	3.400	2.820	23.100	129.360	28,818
129	ОБЕД	Мясо птицы тушенное	80	20.040	15.270	0.860	219.980	61,641
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1.980	0.250	12.070	53.400	3,425

День 6								
179	Завтрак	Каша манная молочная вязкая	220/5	8.540	7.900	44.620	278.670	44,576
2	Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	40	4.430	6.690	12.590	124.530	24,795
268	Завтрак	Чай с сахаром	200	0.040	0.000	15.000	60.100	2,456
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			460	13,01	14,59	72,21	463,3	71,827
76	ОБЕД	Борщ украинский со сметаной	250	2.450	6.230	15.820	128.980	42,783
153	ОБЕД	Тефтели мясные с рисом	60	7.810	19.590	7.480	237.640	45,522
169	ОБЕД	Рис отварной	200	4.940	5.040	49.760	258.580	21,44
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3.950	0.500	24.150	106.800	6,85
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0.620	0.120	26.160	107.200	5,78
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			760	19,77	31,48	123,37	839,2	122,375
305	ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	45	0.000	0.000	0.000	0.000	46,98
278	ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0.620	0.120	26.160	107.200	5,78
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			245	0,62	0,12	26,16	107,2	52,760
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1465	33,4	46,19	221,74	1409,7	246,962
День 7								
167	Завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая	200	10.100	4.940	55.980	289.100	28,502
127	Завтрак	Сосиска отварная	60	0.000	0.000	0.000	0.000	57,54
62	Завтрак	Масло сливочное	15	0.120	10.880	0.190	84.900	27,06
267	Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3.950	0.500	24.150	106.800	6,85
268	Завтрак	Чай с сахаром	200	0.040	0.000	15.000	60.100	2,456
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			525	14,21	16,32	95,32	540,9	122,408
81	ОБЕД	Суп картофельный спельменами	250	7.600	9.380	29.200	232.050	50,802
91	ОБЕД	Азу	220	10.360	12.300	23.030	244.020	52,576
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3.950	0.500	24.150	106.800	6,85
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0.620	0.120	26.160	107.200	5,78
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			720	22,53	22,3	102,54	690,07	116,008
305	ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	45	0.000	0.000	0.000	0.000	46,98
278	ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0.620	0.120	26.160	107.200	5,78
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			245	0,62	0,12	26,16	107,2	52,760
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1490	37,36	38,74	224,02	1338,17	291,176
День 8								
75	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.770	6.050	21.880	162.470	31,677
2	Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	40	4.430	6.690	12.590	124.530	24,795
268	Завтрак	Чай с сахаром	200	0.040	0.000	15.000	60.100	2,456
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			490	10,24	12,74	49,47	347,1	58,928
63	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	8.870	5.980	27.850	200.870	26,347
165	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	200	10.780	6.120	56.220	320.680	18,116
125	ОБЕД	Котлеты рубленные из птицы	60	5.150	13.730	4.640	160.140	50,233
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3.950	0.500	24.150	106.800	6,85
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0.620	0.120	26.160	107.200	5,78
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			760	29,37	26,45	139,02	895,69	107,326
305	ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	45	0.000	0.000	0.000	0.000	46,98
278	ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0.620	0.120	26.160	107.200	5,78
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			245	0,62	0,12	26,16	107,2	52,760
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1495	40,23	39,31	214,65	1349,99	219,014

День 9								
204	Завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	180	11.480	6.570	44.570	286.070	33,748
267	Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3.950	0.500	24.150	106.800	6,85
268	Завтрак	Чай с сахаром	200	0.040	0.000	15.000	60.100	2,456
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			430	15,47	7,07	83,72	452,97	43,054
56	ОБЕД	Рассольник ленинградский (со сметаной)	250/10	5.330	6.420	19.970	159.220	39,077
131	ОБЕД	Картофельное пюре	200	4.540	3.760	30.800	172.480	38,424
78	ОБЕД	Рыба тушеная в томате с овощами (НАВАГА)	80	0.310	4.280	2.860	51.480	31,277
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3.950	0.500	24.150	106.800	6,85
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0.620	0.120	26.160	107.200	5,78
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			780	14,75	15,08	103,94	597,18	121,408
305	ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	45	0.000	0.000	0.000	0.000	46,98
278	ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0.620	0.120	26.160	107.200	5,78
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			245	0,62	0,12	26,16	107,2	52,760
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1455	30,84	22,27	213,82	1157,35	217,222
День 10								
175	Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	200	8.520	4.020	41.920	238.100	20,336
280	Завтрак	Сыр порционный	15	3.700	3.480	0.000	46.090	19,125
267	Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3.950	0.500	24.150	106.800	6,85
268	Завтрак	Чай с сахаром	200	0.040	0.000	15.000	60.100	2,456
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			465	16,21	8	81,07	451,09	48,767
52	ОБЕД	Щи из квашеной капусты со сметаной	250	4.170	6.370	12.550	123.600	44,243
609	ОБЕД	Рагу из мяса и овощей	180	9.720	14.380	28.060	268.690	74,628
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3.950	0.500	24.150	106.800	6,85
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0.620	0.120	26.160	107.200	5,78
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			680	18,46	21,37	90,92	606,29	131,501
305	ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	45	0.000	0.000	0.000	0.000	46,98
278	ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0.620	0.120	26.160	107.200	5,78
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			245	0,62	0,12	26,16	107,2	52,760
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1390	35,29	29,49	198,15	1164,58	233,028
День 11								
54	Завтрак	Огурец соленный	20	0.160	0.020	0.340	2.570	9,36
123	Завтрак	Плов из птицы	200	22.620	34.340	34.200	536.180	127,928
267	Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3.950	0.500	24.150	106.800	6,85
268	Завтрак	Чай с сахаром	200	0.040	0.000	15.000	60.100	2,456
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			470	26,77	34,86	73,69	705,65	146,594
63	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	8.870	5.980	27.850	200.870	26,347
202	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	200	6.700	4.300	47.400	254.940	16,22
99	ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	60	8.320	14.500	9.910	201.950	36,375
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3.950	0.500	24.150	106.800	6,85
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0.620	0.120	26.160	107.200	5,78
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			760	28,46	25,4	135,47	871,76	91,572
305	ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	45	0.000	0.000	0.000	0.000	46,98
278	ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0.620	0.120	26.160	107.200	5,78
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			245	0,62	0,12	26,16	107,2	52,760
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1475	55,85	60,38	235,32	1684,61	290,926

День 12								
173	Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	8.020	8.880	43.480	279.760	47,518
3	Завтрак	Бутерброд с сыром	40	5.670	3.730	12.080	99.490	22,55
268	Завтрак	Чай с сахаром	200	0.040	0.000	15.000	60.100	2,456
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			440	13,73	12,61	70,56	439,35	72,524
55	ОБЕД	Свекольник с сметаной	250	2.220	6.250	15.380	127.080	33,625
98	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	200	7.140	11.920	23.160	230.000	41,656
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3.950	0.500	24.150	106.800	6,85
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0.620	0.120	26.160	107.200	5,78
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			700	13,93	18,79	88,85	571,08	87,911
305	ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	45	0.000	0.000	0.000	0.000	46,98
278	ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0.620	0.120	26.160	107.200	5,78
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			245	0,62	0,12	26,16	107,2	52,760
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1385	28,28	31,52	185,57	1117,63	213,195
День 13								
60	Завтрак	Помидор свежий,	20	0.170	0.070	0.930	4.200	5,46
208	Завтрак	Макароны отварные с колбасой	200	8.440	1.740	56.480	280.880	29,092
267	Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3.950	0.500	24.150	106.800	6,85
268	Завтрак	Чай с сахаром	200	0.040	0.000	15.000	60.100	2,456
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			470	12,6	2,31	96,56	451,98	43,858
56	ОБЕД	Рассольник ленинградский (со сметаной)	250/10	5.330	6.420	19.970	159.220	39,077
165	ОБЕД	Вареники с картофелем со сметаной	180	11.070	23.530	61.020	497.410	68,166
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3.950	0.500	24.150	106.800	6,85
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0.620	0.120	26.160	107.200	5,78
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			680	20,97	30,57	131,3	870,63	119,873
305	ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	45	0.000	0.000	0.000	0.000	46,98
278	ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0.620	0.120	26.160	107.200	5,78
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			245	0,62	0,12	26,16	107,2	52,760
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1395	34,19	33	254,02	1429,81	216,491
День 14								
171	Завтрак	Каша пшениная рассыпчатая	200/5	8.020	6.320	46.020	268.480	23,19
127	Завтрак	Сосиска отварная	60	0.000	0.000	0.000	0.000	57,54
267	Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3.950	0.500	24.150	106.800	6,85
268	Завтрак	Чай с сахаром	200	0.040	0.000	15.000	60.100	2,456
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	12,01	6,82	85,17	435,38	90,036
84	ОБЕД	Борщ с фасолью со сметаной	250	10.950	7.570	27.070	217.350	58,37
609	ОБЕД	Рагу из мяса и овощей	180	9.720	14.380	28.060	268.690	74,628
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3.950	0.500	24.150	106.800	6,85
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0.620	0.120	26.160	107.200	5,78
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			680	25,24	22,57	105,44	700,04	145,628
305	ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	45	0.000	0.000	0.000	0.000	46,98
278	ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0.620	0.120	26.160	107.200	5,78
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			245	0,62	0,12	26,16	107,2	52,760
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1435	37,87	29,51	216,77	1242,62	288,424

День 15								
179	Завтрак	Каша манная молочная вязкая	220/5	8.540	7.900	44.620	278.670	44,576
3	Завтрак	Бутерброд с сыром	40	5.670	3.730	12.080	99.490	22,55
268	Завтрак	Чай с сахаром	200	0.040	0.000	15.000	60.100	2,456
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			460	14,25	11,63	71,7	438,26	69,582
80	ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками	250	8.450	7.900	17.630	177.470	43,55
165	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	200	10.780	6.120	56.220	320.680	18,116
93	ОБЕД	Гуляш	80/50	18.930	28.700	3.380	351.700	91,291
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3.950	0.500	24.150	106.800	6,85
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0.620	0.120	26.160	107.200	5,78
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			780	42,73	43,34	127,54	1063,85	165,587
305	ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	45	0.000	0.000	0.000	0.000	46,98
278	ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0.620	0.120	26.160	107.200	5,78
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			245	0,62	0,12	26,16	107,2	52,76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1485	57,6	55,09	225,4	1609,31	287,929
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			21890	627,67	613,67	3325,25	20925,72	3830,241
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1459,33	41,84	40,91	221,68	1395,05	255,35
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в %				12	26,39	63,56		