



Утверждаю.
Директор МАОУ "СОШ" с.Летка

Кислицин В.Г.
" 8 " сентября 2024г.

**Примерное двухнедельное меню
на питание обучающихся МАОУ
СОШ с.Летка (5-11 кл)
Завтрак.**

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: с 12 лет (завтрак)

"Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" ФГБУН "ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи", 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	117
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	261
	Бутерброд с сыром	65	5,8	8,3	11,96	157	3
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	143
	Фрукт	100	0,6	0,6	15,6	67,5	231
Итого за завтрак		610	16,74	20,12	72,51	546,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	103,6	16
	Тефтели из говядины	90	13,8	14,47	14,95	245,9	187
	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,5	91
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	270
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	108
Итого за завтрак		580	22,25	32,41	81,41	711,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Салат из свеклы с солеными	100	1,22	9,68	7,46	121,73	39
	Гуляш из отварной говядины	50/50	13,87	15,5	4,31	212,2	175
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,1	5	4,1	243,5	114
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	261
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	108
	Фрукт	100	0,6	0,6	15,6	67,5	231
Итого за завтрак		690	27,11	32,58	61,01	803,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200/5	7,9	8,38	42,46	276	116
	Бутерброд с маслом	55	3,24	10,29	20,47	187	1
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	266
	Фрукт	100	0,6	0,6	15,6	67,5	231
Итого за завтрак		560	16,59	24,31	111,26	726,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Салат из свежих помидоров и с	100	0,9	5,1	3,6	64	19
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	207
	Тефтели рыбные	90	10,44	6,36	11,52	145,2	164
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	261
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	108
	Фрукт	100	0,6	0,6	15,6	67,5	231
Итого за завтрак		680	21,78	19,16	95,59	646,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша гречневая на молоке вязн	200/5	8,64	9,38	37,1	266	116
	Бутерброд с сыром	65	5,8	8,3	11,96	157	3
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	264
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	143
	Фрукт	100	0,6	0,6	15,6	67,5	231
Итого за завтрак		610	22,93	26,07	84,67	672,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,11	4,56	77	18
	Плов из отварной говядины	180	21,9	18,62	30,34	376,53	179
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	261
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	108
	Фрукт	100	0,6	0,6	15,6	67,5	231
	Итого за завтрак		620	27,92	27,13	80,04	679,27

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	0,12	5,1	11,16	90	32
	Фрикадельки из кур	90	12,84	11,16	6,84	178,8	200
	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,5	210
	Компот из плодов или ягод	200	0,33	0	22,66	91,98	270
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	108
	Итого за завтрак		580	20,69	24,12	81,46	630,88

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	103,6	16
	Рагу из курицы	175	12,56	11,75	1,77	217	197
	напиток из шиповника	200	0,33	0	22,66	91,98	270
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	108
	Фрукт	100	0,6	0,6	15,6	67,5	231
Итого за завтрак		615	18,41	24,23	60,53	589,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Салат из свежих помидоров и с	100	0,9	5,1	3,6	64	19
	Биточки из говядины	90	13,32	21,87	13,15	302,7	190
	Макаронные изделия	150	5,52	5,3	35,33	211,1	137
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	261
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	108
	Фрукт	100	0,6	0,6	15,6	67,5	231
Итого за завтрак		680	24,66	34,67	97,22	803,54	
Итого за весь		5535	219	265	826	6809	
Среднее значение за период		553,5	21,9	26,5	82,6	680,9	



Утверждаю.

Директор МАОУ "СОШ" с.Летка

Кислицин В.Г.

Кислицин В.Г. 2024г.

**Примерное двухнедельное меню
на питание обучающихся МАОУ
СОШ с.Летка (5-11 кл)
Обед.**

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: с 12 лет (обед)

"Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" ФГБУН "ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи", 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,45	117,5	79
	Котлета из говядины	90	13,32	21,87	14,47	302	182
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,49	7,18	47,52	295,2	114
	Соус томатный	50	0,88	2,5	3,51	40	223
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,68	0,28	20,76	88	270
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	108
Итого за обед		810	32,27	36,48	121,21	952,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Обед	Свекольник	250	2,05	6,6	10,3	127,5	61
	Рыба припущенная в молоке	120	17,66	12,75	3,89	200,57	160
	Рис отварной	200	4,85	7,16	48,92	278	203
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	270
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	108
Итого за обед		810	65,24	30,99	85,67	711,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Обед	Щи из свежей капусты	250	1,77	4,95	7,9	122,2	66
	Макаронные изделия отварные	200	7,35	6,02	35,26	224	207
	Фрикадельки из говядины	110	9,5	9,064	8,91	155,1	189
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,68	0,28	20,76	88	270
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	108
Итого за обед		800	59,3	24,514	74,63	606,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Обед	Рассольник "Ленинградский"	250	2,025	5,1	12	105	72
	Рыба жареная	90	17,49	8,4	0,051	104,14	157
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,49	7,18	47,52	295,2	114
	Соус томатный	50	0,88	2,5	3,51	40	223
	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40	261
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	108
Итого за обед		810	70,955	27,58	74,891	601,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами и крупой	250	10,95	2,775	21,78	155	84
	Тефтеля из говядины	110	9,2	9,64	9,96	163,99	187
	Пюре картофельное	200	4,07	6,4	22,72	175,11	210
	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40	261
	Хлеб пшеничный	40	40	4,2	1,8	17,5	108
Итого за обед		800	64,29	23,215	66,27	551,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Обед	Огурец соленый порционно	100	0,8	0,1	1,7	10	53
	Суп овощной сборный	250	1,6	4,98	9,15	147,5	75
	Рагу из птицы	220	15,9	14,73	19,1	321,82	197
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,68	0,28	20,76	88	270
	Хлеб пшеничный	40	40	4,2	1,8	17,5	108
Итого за обед		810	58,98	24,29	52,51	584,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,28	16,53	147,5	78
	Говядина тушеная в сметане	120	19,06	21,34	1,69	274,8	178
	Макаронные изделия отварные	200	7,35	6,02	35,26	224	207
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,68	0,28	20,76	88	270
	Хлеб пшеничный	40	40	4,2	1,8	17,5	108
Итого за обед		810	72,59	37,12	76,04	751,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,92	10,93	102,5	62
	Рис отварной	200	4,85	7,16	48,92	278	203
	Тефтеля из рыбы	90	8,94	8,55	11,44	158,14	164
	соус томатный	50	0,88	2,5	3,51	40	223
	напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	270
	Хлеб пшеничный	40	40	4,2	1,8	17,5	108
Итого за обед		830	57,15	27,61	97,36	684,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Обед	Рассольник "Ленинградский"	250	2,025	5,1	12	105	72
	Фрикадельки из кур	110	15,03	22,74	8,91	299,2	200
	Пюре картофельное	200	4,07	6,4	22,72	175,11	210
	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40	261
	Хлеб пшеничный	40	40	4,2	1,8	17,5	108
Итого за обед		800	61,195	38,64	55,44	636,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Обед	Суп из овощей	250	1,6	4,98	9,15	95	75
	Бефстроганов из говядины	120	19,01	17,86	4,5	254,4	170
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,66	7,97	52,8	328	114
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,68	0,28	20,76	88	270
	Хлеб пшеничный	40	40	4,2	1,8	17,5	108
Итого за обед		810	72,95	35,29	89,01	782,9	
Итого за весь период		8090	614,92	305,73	793,03	6864,58	
Среднее значение за период		809	61	31	79	686	



Утверждаю.

Директор МАОУ "СОШ" с.Летка

Кислицин В.Г.

" 21 " сентября 2024г.

**Примерное двухнедельное меню
на питание обучающихся МАОУ
СОШ с.Летка (5-11 кл)
ОВЗ.**

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет (завтрак + обед: дети с ОВЗ)

"Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" ФГБУН "ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи", 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	117
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	261
	Бутерброд с сыром	65	5,8	8,3	11,96	157	3
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	143
	Фрукт	100	0,6	0,6	15,6	67,5	231
Итого за завтрак		610	16,74	20,12	72,51	546,27	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,45	117,5	79
	Котлета из говядины	90	13,32	21,87	14,47	302	182
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,49	7,18	47,52	295,2	114
	Соус томатный	50	0,88	2,5	3,51	40	223
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,68	0,28	20,76	88	270
	хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	108
Итого за обед		810	32,27	36,48	121,21	952,3	
Итого за день		1420	49,01	56,6	193,72	1498,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	103,6	16
	Тефтели из говядины	90	13,8	14,47	14,95	245,9	187
	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,5	91
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	270
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	108
Итого за завтрак		580	22,25	32,41	81,41	711,58	
Обед	Свекольник	250	2,05	6,6	10,3	127,5	61
	Рыба припущенная в молоке	120	17,66	12,75	3,89	200,57	160
	Рис отварной	200	4,85	7,16	48,92	278	203
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	270
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	108
Итого за обед		810	65,24	30,99	85,67	711,57	
Итого за день		1390	87,49	63,4	167,08	1423,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,22	9,68	7,46	121,73	39
	Гуляш из отварной говядины	100	13,87	15,5	4,31	212,2	175

Итого за обед	800	64,29	23,215	66,27	551,6	
Итого за день	1480	86,07	42,375	161,86	1197,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша гречневая на молоке вязкая	205	8,64	9,38	37,1	266	116
	Бутерброд с сыром	65	5,8	8,3	11,96	157	3
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	264
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	143
	Фрукт	100	0,6	0,6	15,6	67,5	231
Итого за завтрак		610	22,93	26,07	84,67	672,19	
Обед	Огурец соленый порционно	100	0,8	0,1	1,7	10	53
	Суп овощной сборный	250	1,6	4,98	9,15	147,5	75
	Рагу из птицы	220	15,9	14,73	19,1	321,82	197
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,68	0,28	20,76	88	270
	Хлеб пшеничный	40	40	4,2	1,8	17,5	108
Итого за обед		810	58,98	24,29	52,51	584,82	
Итого за день		1420	81,91	50,36	137,18	1257,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,11	4,56	77	18
	Плов из отварной говядины	180	21,9	18,62	30,34	376,53	179
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	261
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	108
	Фрукт	100	0,6	0,6	15,6	67,5	231
Итого за завтрак		620	27,92	27,13	80,04	679,27	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,28	16,53	147,5	78
	Говядина тушеная в сметане	120	19,06	21,34	1,69	274,8	178
	Макаронные изделия отварные	200	7,35	6,02	35,26	224	207
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,68	0,28	20,76	88	270
	Хлеб пшеничный	40	40	4,2	1,8	17,5	108
Итого за обед		810	72,59	37,12	76,04	751,8	
Итого за день		1430	100,51	64,25	156,08	1431,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	0,12	5,1	11,16	90	32
	Фрикадельки из кур	90	12,84	11,16	6,84	178,8	200
	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,5	210
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	270
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	108
Итого за завтрак		580	20,69	24,12	81,46	630,88	

Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,92	10,93	102,5	62
	Рис отварной	200	4,85	7,16	48,92	278	203
	Тефтеля из рыбы	90	8,94	8,55	11,44	158,14	164
	соус томатный	50	0,88	2,5	3,51	40	223
	напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	270
	Хлеб пшеничный	40	40	4,2	1,8	17,5	108
Итого за обед		830	57,15	27,61	97,36	684,14	
Итого за день		1410	77,84	51,73	178,82	1315,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	103,6	16
	Рагу из курицы	175	12,56	11,75	1,77	217	197
	напиток из шиповника	200	0,33	0	22,66	91,98	270
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	108
	Фрукт	100	0,6	0,6	15,6	67,5	231
Итого за завтрак		615	18,41	24,23	60,53	589,68	
Обед	Рассольник "Ленинградский"	250	2,025	5,1	12	105	72
	Фрикадельки из кур	110	15,03	22,74	8,91	299,2	200
	Пюре картофельное	200	4,07	6,4	22,72	175,11	210
	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40	261
	Хлеб пшеничный	40	40	4,2	1,8	17,5	108
Итого за обед		660	61,195	38,64	55,44	636,81	
Итого за день		1275	79,605	62,87	115,97	1226,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	19
	Биточки из говядины	90	13,32	21,87	13,15	302,7	190
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	137
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	261
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	108
	Фрукт	100	0,6	0,6	15,6	67,5	231
Итого за завтрак		680	24,66	34,67	97,22	803,54	
Обед	Суп из овощей	250	1,6	4,98	9,15	95	75
	Бефстроганов из говядины	120	19,01	17,86	4,5	254,4	170
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,66	7,97	52,8	328	114
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,68	0,28	20,76	88	270
	Хлеб пшеничный	40	40	4,2	1,8	17,5	108
Итого за обед		810	72,95	35,29	89,01	782,9	
Итого за день		1490	97,61	69,96	186,23	1586,44	
Итого за весь		14175	834	570,529	1618,731	13673,41	

Среднее значение за период		1417,50	83,40	57,05	161,87	1367,34	
----------------------------	--	---------	-------	-------	--------	---------	--