

**«СОГЛАСОВАННО»**

**Исполняющий обязанности  
директора МБОУ ООШ № 24  
им. А.С.Паша**

**Чистякова О.И.**

**«УТВЕРЖДАЮ»**



**Генеральный директор  
ООО «Комбинат питания КК»  
Царенко М.С.**

# **МЕНЮ**

## **ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД**

**10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

**ОБЕД (ЗИМНЕ – ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)**

СОГЛАСОВАНО  
 Директор  
 МБОУ СОШ(ООШ) № \_\_\_\_\_



## МЕНЮ

Возрастная категория: дети 12 - 18 лет, ОВЗ и инвалиды

Месяц \_\_\_\_\_ число \_\_\_\_\_ 2023 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 1	Омлет натуральный/горошек зеленый	100/100	11,3	12,3	8,1	188,0	232/22	36,19 Р
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,1	3,3	14,3	102,3	268	10,36 Р
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром	2,35 Р
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	Пром	2,38 Р
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,3	2,9	22,3	125,1	Пром	25,00 Р
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338	8,00 Р
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	23,1	19,6	84,2	604,8		84,28 Р
ОБЕД	Борщ Сибирский	250	12,4	10,3	14,5	197,1	88	17,17 Р
	Картофель в молоке	180	3,9	3,9	21,4	136,2	161	15,67 Р
	Биточек из курицы	100	10,4	10,3	10,7	176,5	309/363	54,42 Р
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386	15,00 Р
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром	2,94 Р
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром	2,38 Р
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338	8,00 Р
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	33,5	26,1	124	858,6		115,58 Р
ПОЛДНИК	Рыба тушеная с овощами	120	14,1	6	5,3	132,1	254	50,82 Р
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,7	54-3гн	5,45 Р
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,5	Пром	3,53 Р
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	19,7	6,6	46,4	324,3		59,80 Р

Зав. производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО  
 Директор  
 МБОУ СОШ(ООШ) № \_\_\_\_\_



## МЕНЮ

Возрастная категория: дети 12 - 18 лет, ОВЗ и инвалиды

Месяц \_\_\_\_\_ число \_\_\_\_\_ 2023 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 2	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	15	9,81 Р
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью с соусом	200	18,1	14,8	38,9	360	15	69,68 Р
	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,5	13,7	89	268	8,36 Р
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром	1,76 Р
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,4	10	51,2	Пром	2,38 Р
	Фрукты свежие ( груша )	100	0,4	0,3	10,3	45,5	338	8,00 Р
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	29,5	22,6	87,7	669,7		99,99 Р
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	100	3,4	12,7	6,7	154,3	84	17,50 Р
	Суп-лапша домашняя	250	5,3	6,3	13	130	113	15,63 Р
	Каша вязкая с морковью	180	3	3,8	28,8	161,6	178	12,63 Р
	Биточки рыбные (минтай)	120	15,5	4,8	18,6	178,6	234/363	70,27 Р
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,2	54-34хн	5,06 Р
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,5	Пром	3,53 Р
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром	3,18 Р
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	35,4	28,9	126	903,5		127,80 Р
ПОЛДНИК	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	15	6,54 Р
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,8	5,7	22,5	168,6	54-19к	33,53 Р
	Чай с сахаром (вариант 2)	200	0,1	0	5,7	23,6	54-45гн	3,23 Р
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,5	Пром	3,53 Р
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		530	14,5	9,3	62,6	392,5		46,83 Р

Зав. производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО  
 Директор  
 МБОУ СОШ(ООШ) № \_\_\_\_\_



## МЕНЮ

Возрастная категория: дети 12 - 18 лет, ОВЗ и инвалиды

Месяц \_\_\_\_\_ число \_\_\_\_\_ 2023 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ДЕНЬ 3</b>	Огурец соленый (в нарезке)	100	0,8	0,1	1,5	10	36	8,15 Р
<b>ЗАВТРАК</b>	Картофель в молоке	180	3,9	3,9	21,4	136,2	161	16,00 Р
	Сердце в соусе	100	12,7	8,7	4,8	149,3	262/330	59,20 Р
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386	15,00 Р
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром	1,76 Р
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром	2,38 Р
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>640</b>	<b>22,3</b>	<b>13,7</b>	<b>85,5</b>	<b>553</b>		<b>102,49 Р</b>
	Суп куриный	250	4,3	4,4	10,9	99,9	152	15,12 Р
	Рагу из овощей	180	2,7	6,9	15,6	135,7	187	23,34 Р
	Рулет с яйцом	100	14,7	13	8,8	206,6	276	74,49 Р
	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	26,8	82,2	473	6,80 Р
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,5	Пром	3,53 Р
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром	3,18 Р
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338	8,00 Р
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>940</b>	<b>30,5</b>	<b>26</b>	<b>119,7</b>	<b>801,6</b>		<b>134,46 Р</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	7,4	128,4	54-3м	43,53 Р
	Какао с молоком	200	3,2	2,5	12,8	85,4	268	10,36 Р
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,5	Пром	3,53 Р
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	338	8,00 Р
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>470</b>	<b>17,3</b>	<b>11</b>	<b>64,9</b>	<b>423,8</b>		<b>65,42 Р</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_



СОГЛАСОВАНО  
 Директор  
 МБОУ СОШ(ООШ) № \_\_\_\_\_



## МЕНЮ

Возрастная категория: дети 12 - 18 лет, ОВЗ и инвалиды

Месяц \_\_\_\_\_ число \_\_\_\_\_ 2023 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 5	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	3,2	67,3	36	7,95 Р
ЗАВТРАК	Картофельное пюре	180	3,8	6,4	23,8	167,4	54-11г	18,28 Р
	Котлеты рыбные (минтай)	120	12,6	4,1	15,8	149,5	234/363	72,87 Р
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,7	54-3гн	5,45 Р
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром	2,35 Р
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром	2,38 Р
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>670</b>	<b>23,3</b>	<b>16,3</b>	<b>79,2</b>	<b>556,9</b>		<b>109,28 Р</b>
ОБЕД	Салат из свеклы с яблоками	100	1	5,5	10,6	95,2	54	13,08 Р
	Суп кудрявый	250	6,9	8,7	4,6	123,9	120	11,24 Р
	Каша вязкая (гречка)	180	4,9	5	21,9	151,3	303	16,14 Р
	Зразы "Школьные"	100	14,8	17,3	14,8	269,5	96	64,98 Р
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386	15,00 Р
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром	2,35 Р
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром	2,38 Р
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>33,2</b>	<b>37,6</b>	<b>114,6</b>	<b>920,9</b>		<b>125,17 Р</b>
ПОЛДНИК	Рагу из овощей	180	2,7	6,9	15,6	135,7	187	9,89 Р
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386	15,00 Р
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром	3,18 Р
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>420</b>	<b>5,9</b>	<b>7,8</b>	<b>62</b>	<b>340</b>		<b>28,07 Р</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО  
 Директор  
 МБОУ СОШ(ООШ) № \_\_\_\_\_



## МЕНЮ

Возрастная категория: дети 12 - 18 лет, ОВЗ и инвалиды

Месяц \_\_\_\_\_ число \_\_\_\_\_ 2023 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 6	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	15	9,81 Р
ЗАВТРАК	Пудинг рисовый с творогом и сгущенным молоком	200	11,5	8,6	37,4	272,7	199	55,28 Р
	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,5	13,7	89	268	8,36 Р
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром	2,35 Р
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром	2,38 Р
	Фрукты свежие ( груша )	100	0,4	0,3	10,3	45,5	338	8,00 Р
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	23,6	16,5	91,1	605,9		86,18 Р
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2	4	6,7	69,8	87	18,17 Р
	Картофельное пюре	180	3,8	6,4	23,8	167,4	54-11г	18,28 Р
	Биточки рыбные (треска)	110	14,4	4,2	17,1	162,2	234/363	61,37 Р
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	80,7	54-1хн	6,69 Р
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,5	Пром	3,53 Р
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром	3,18 Р
	Кондитерское изделие (печенье)	50	3,8	4,9	37,2	208,5	Пром	25,25 Р
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	32,4	20,6	152,4	921,4		136,47 Р
ПОЛДНИК	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	7,4	128,4	54-3м	43,53 Р
	Чай с сахаром (вариант 2)	200	0,1	0	5,7	23,6	54-45гн	3,23 Р
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,5	Пром	3,53 Р
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338	8,00 Р
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		470	14,2	8,6	57,3	360,9		58,29 Р

Зав. производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО  
 Директор  
 МБОУ СОШ(ООШ) № \_\_\_\_\_



## МЕНЮ

Возрастная категория: дети 12 - 18 лет, ОВЗ и инвалиды

Месяц \_\_\_\_\_ число \_\_\_\_\_ 2023 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 7	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,1	123,8	54-11з	8,56 Р
ЗАВТРАК	Каша вязкая (рисовая)	180	2,6	4,2	27	156,3	303	12,36 Р
	Рыба тушеная с овощами	120	14,1	6	5,3	132,1	254	50,82 Р
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,7	54-3гн	5,45 Р
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром	2,35 Р
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром	2,38 Р
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		670	22,9	21,1	75,8	584,9		81,92 Р
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	5,3	6,3	13	130	113	15,62 Р
	Рагу из овощей	180	2,7	6,9	15,6	135,7	187	17,34 Р
	Рулет с яйцом	100	14,7	13	8,8	206,6	276	74,49 Р
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	35,8	111,7	388	9,97 Р
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,5	Пром	3,53 Р
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром	2,38 Р
	Фрукты свежие ( груша )	100	0,4	0,3	10,3	45,5	338	8,00 Р
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	31	27,7	127,9	845,2		131,33 Р
ПОЛДНИК	Курица в сырном соусе	120	11,2	13	19,5	238,5	322	54,37 Р
	Чай с сахаром (вариант 2)	180	0,1	0	5,1	21,2	54-45гн	2,18 Р
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,5	Пром	3,53 Р
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338	8,00 Р
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		470	17	14	68,8	468,6		68,08 Р

Зав.производством \_\_\_\_\_



СОГЛАСОВАНО  
 Директор  
 МБОУ СОШ(ООШ) № \_\_\_\_\_



## МЕНЮ

Возрастная категория: дети 12 - 18 лет, ОВЗ и инвалиды

Месяц \_\_\_\_\_ число \_\_\_\_\_ 2023 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ДЕНЬ 8</b>	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	3,2	67,3	36	7,95 Р
<b>ЗАВТРАК</b>	Макароны отварные с овощами	180	5,7	7,4	32	217,1	54-2г	12,42 Р
	Биточки паровые	100	15	13,6	11,5	221,7	281	64,29 Р
	Чай с сахаром (вариант 2)	200	0,1	0	5,7	23,6	54-45гн	3,23 Р
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром	1,76 Р
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром	2,38 Р
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>640</b>	<b>26,7</b>	<b>26,7</b>	<b>77,2</b>	<b>651,2</b>		<b>92,03 Р</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,2	12,7	5,1	146,8	69	13,56 Р
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2	4	12,1	91,6	82	15,43 Р
	Каша вязкая (рисовая)	180	2,6	4,2	27	156,3	303	10,84 Р
	Биточки рыбные (минтай)	120	15,5	4,8	18,6	178,6	234/363	70,27 Р
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,2	54-34хн	5,24 Р
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром	2,94 Р
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром	3,18 Р
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>940</b>	<b>30</b>	<b>26,8</b>	<b>111,9</b>	<b>805</b>		<b>121,46 Р</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Суп молочный с крупой	250	4,4	4,2	17,9	126,4	121	22,26 Р
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,7	54-3гн	5,45 Р
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,5	Пром	3,53 Р
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>520</b>	<b>10</b>	<b>4,8</b>	<b>59</b>	<b>318,6</b>		<b>31,24 Р</b>

Зав.производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО  
 Директор  
 МБОУ СОШ(ООШ) № \_\_\_\_\_



## МЕНЮ

Возрастная категория: дети 12 - 18 лет, ОВЗ и инвалиды

Месяц \_\_\_\_\_ число \_\_\_\_\_ 2023 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 9	Рагу из овощей	180	2,7	6,9	15,6	135,7	187	23,34 Р
ЗАВТРАК	Биточек из курицы	100	10,4	10,3	10,7	176,5	309/363	54,42 Р
	Чай с сахаром (вариант 2)	200	0,1	0	5,7	23,6	54-45гн	3,23 Р
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром	2,35 Р
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром	2,38 Р
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338	8,00 Р
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	18,6	18,3	71,5	525,2		93,72 Р
ОБЕД	Суп куриный	250	4,3	4,4	10,9	99,9	152	15,12 Р
	Каша вязкая (пшеничная)	180	4,3	5	24,3	159,5	303	15,67 Р
	Сердце в соусе	100	12,7	8,7	4,8	149,4	262/330	59,20 Р
	Компот из плодов свежих	200	0,2	0,1	19,7	78,9	452	5,06 Р
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,5	Пром	3,53 Р
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром	3,18 Р
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338	8,00 Р
	ИТОГО ЗА ОБЕД		940	29,8	19,7	117,3	764,9	
ПОЛДНИК	Котлеты картофельные с творогом	180	10,3	6,1	32,6	226	149	29,42 Р
	Кисломолочный продукт (снежок)	180	4,9	4,5	19,4	137,7	Пром	14,40 Р
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром	3,18 Р
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	17,8	11,1	65,4	432		47,00 Р

Зав.производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО  
 Директор  
 МБОУ СОШ(ООШ) № \_\_\_\_\_



## МЕНЮ

Возрастная категория: дети 12 - 18 лет, ОВЗ и инвалиды

Месяц \_\_\_\_\_ число \_\_\_\_\_ 2023 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 10	Огурец соленый (в нарезке)	100	0,8	0,1	1,5	10	36	8,15 Р
	Картофель в молоке	180	3,9	3,9	21,4	136,2	161	13,20 Р
ЗАВТРАК	Котлеты из говядины	110	17,7	16,6	18,9	286,4	268	62,02 Р
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386	20,00 Р
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром	2,35 Р
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром	2,38 Р
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	28	21,7	104,5	713,6		108,10 Р
ОБЕД	Помидор соленый (в нарезке)	100	0,8	0,1	1,5	10,0	70	8,15 Р
	Щи по-уральски (с крупой)	250	1,8	3,3	8,4	70,6	93	16,55 Р
	Рагу из мяса птицы (курица)	280	21,8	26,5	27,3	432,6	334	92,35 Р
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33,0	136,0	386	15,00 Р
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,5	Пром	3,53 Р
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром	3,18 Р
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	32,9	31,4	118	882,0		138,76 Р
ПОЛДНИК	Омлет натуральный/горошек зеленый	80/100	9,5	10	7,7	157,9	232/22	57,65 Р
	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5,8	5	8,4	101,8	Пром	16,00 Р
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром	3,18 Р
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	17,9	15,5	29,5	328		76,83 Р

Зав. производством \_\_\_\_\_