

Утверждаю:

Директор: М.А.А.А. /Е.В.Лебедева/

МЕНЮ столовой

МОУ Шестихинской средней общеобразовательной школы

на период с 02.09.2025 г. по 25.09.2025 г.

День: первый

Неделя: первая

12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецепт- уры.	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe			
Завтрак																
Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200\5	3,4	7,3	29,6	296	0,04	0,8	39,5	0,1	88,9	20,5	94,2	0,3	182	2015	
Какао на молоке	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	32,5	17,5	23,4	0,7	639	2004	
Бутерброд с сыром	50\50	10	8	15	176,6	0,2	0,2	48,3	1	218,6	27,2	198,1	1,2	11	2004	
Обед																
Огурцы свежие порционно	60	0,4	0,1	1,3	8,4	0,03	8,8	0	0,3	4,9	7	9,1	0,4	515/576	2004	
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,2	5,8	10,4	104,2	0,06	15,8	10	2,4	58,1	23	55,1	0,8	124	2004	
Котлета куриная	100	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	0	0	2,9	4,8	19,2	60	1,6	451	2004	
Макароны запечённые с сыром	180\40	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	4,9	71,1	37,2	1,1	516	2004	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	8	5	10	1	686	2004	
Хлеб ржаной	50	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	6,9	7,5	31,8	0,7		Гост 2077-84	
Хлеб белый	50	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	4,6	6,6	17,4	0,2		Ту 107111- 00248363077 2016	

День: второй

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(				Минеральные вещества(мг)				№ рецепту- ры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe		
Завтрак															
Макароны отварные с маслом сливочным	180\40	5.1	9.1	34.2	244.5	0.5	0	0	1	4.9	71.1	37.2	1.1	516	2004
Котлета из мяса птицы	100	5	5	10.3	107	0.02	0.1	34.5	0.4	153.8	9.4	109	0.4	3	2004
Хлеб белый	50	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.2		
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	685	2004
Обед															
Огурцы солёные порционно	60	0.4	0	2.2	11.6	0	0.8	0	0.2	3.6	3.8	11.2	0.2	515/576	2004
Суп картофельный с бобовыми	250	6.2	5.6	22.3	167	0.23	5.8	0	2.4	42.7	35.6	88.1	2.1	139	2004
Гуляш	100	10.9	10.9	3.2	156	0.15	23.1	4.4	2.4	20.5	11.8	178.6	3.8	431	2004
Рис отварной	150	3.8	6.1	38.9	228	0.03	0	0	0.3	5.3	25.5	77.9	0.5	511	2004
Хлеб ржаной	50	2	0.3	14.9	69	0.5	0	0	0.3	6.9	7.5	31.8	0.7		Гост 2077-84
Компот	200	0.6	0	31.4	124	0	0.7	0	0.5	32.5	17.5	23.4	0.7	639	2004
Хлеб белый	50	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.2		Гост 107111- 00248363077 2016

День: третий

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(				Минеральные вещества(мг)				№ рецепту- ры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe		
Завтрак															
Запеканка из творога с джемом	200/50	30.2	17.9	51.9	496	1	0.5	21	0.9	383.6	53	429.9	1.3	366	2004
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	33	138	0.01	16	0	0.1	18	7	10.4	0.3	634	2004
Обед															
Салат из свежей капусты порционно	60	0.3	0	0.7	4	0	0.4	0	0.1	1.8	1.9	5.6	0.1	515/576	2004
Суп лапша домашняя	250	2.3	6.7	13.4	122.2	0.05	10.7	10	2.4	58.5	27	60.7	1	110	2004
Биточек мясной	100	7.7	9.6	9	154.9	0.04	2.3	0.05	2.6	9.3	12.4	73.1	0.9	461/587	2004
Картофель отварной	150	8.7	7.8	42.6	279	0.2	0	0	0.6	14.8	135.8	203.9	4.6	508	2004
Хлеб ржаной	50	2.6	0.4	19.8	92	0.8	0	0	0.4	9.2	10	42.4	1.2		Гост 2077-84
Компот из свежих плодов с\м	200	0.2	0.1	33	138	0.01	16	0	0.1	18	7	10.4	0.3	634	2004
Хлеб белый	50	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.2		ТУ 107111- 00248363077 2016

День: четвёртый

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				№ рецепту- ры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe		
Завтрак															
Макаронны запечённые с сыром	180\40	3.2	6.8	21.9	163.5	0.14	18.2	0	0.2	37	27.8	86.6	1	520	2004
Чай с сахаром	200	0.3	0.1	15.2	62	0	2	0	0	8	5	10	1	686	2004
Бутерброд с сыром	50\50	10	8	15	176,6	0.2	0.2	48,3	1	218,6	27,2	198,1	1,2	11	2004
Обед															
Салат из отварной свеклы	60	0.4	0.1	1.5	10.6	0.03	10	0	0.2	5.6	8	10.4	0.3	515/576	2004
Суп вермишелевый с картофелем	250	4.6	4.6	16.4	121.8	0.2	6.9	0.3	1.5	33.7	24	86.2	1.4	133	2004
Греча отварная	150	12.8	10.7	15.2	208	0.09	11.7	21	2	28.6	36	138.1	1.8	289	2015
Птица тушёная в соусе	100	14.9	11.4	13.6	216	0.08	12.8	0.11	2.88	65.6	30.4	131.2	1.6	498	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	685	2004
Хлеб ржаной	50	2	0.3	14.9	69	0.5	0	0	0.3	6.9	7.5	31.8	0.7		Гост 2077-84
Хлеб белый	50	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.2		ТУ 107111- 00248363077 2016

День: пятый

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(				Минеральные вещества(мг)				№ рецепту-ры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe		
Завтрак															
Блинчики с джемом(повидлом)	200\50	6.2	6.8	52.5	318	0.11	1.2	39.5	2	28.5	23.2	72.3	2	728	2004
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.1	10	40	0	0	0	0	5	4	8	1	685	2004
Обед															
Помидоры свежие порционно	60	0.2	0	0.5	2.8	0	2	0	0.1	4.6	2.8	8.4	0.3	515/576	2004
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2.7	4.7	8.6	89.2	0.07	8.8	6.2	0.6	31.5	18.3	47.3	0.6	135	2004
Шницель натуральный	100	7	5.7	8.9	118.4	0.05	1.6	0.05	2.2	24.8	9.4	92.8	0.6	394	2004
Картофельное пюре	150	3.2	6.8	21.9	163.5	0.14	18.2	0	0.2	37	27.8	86.6	1	520	2004
Чай с сахаром и лимоном	200\5	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	685	2004
Хлеб ржаной	50	1.3	0.2	9.9	46	0.4	0	0	0.2	4.6	5	21.2	0.6		Гост 2077-84
Хлеб белый	50	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.2		Ту 107111-00248363077 2016

День: первый

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)					№ рецепту- ры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe				
Завтрак																	
Каша манная с маслом сливочным	200\5	4.1	7.6	29.6	204.5	0.09	0.6	37.4	0.1	91.1	25.4	106.9	0.6	175		2015	
Бутерброд с сыром	50\\50	10	8	15	176.6	0.2	0.2	48.3	1	218.6	27.2	198.1	1.2	11		2004	
Какао на молоке	200	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	685		2004	
Обед																	
Огурцы свежие	60	0.2	0	1.1	5.8	0	0.4	0	0.1	1.8	1.9	5.6	0.1	515/576		2004	
Суп с макаронными изделиями и курой	250	3.8	5	12.7	111.8	0	0.8	0.2	1.3	26.4	11.7	38.5	0.7	147		2004	
Тефтели из мяса кур	100	14.9	11.4	13.6	216	0.08	12.8	0.11	2.88	65.6	30.4	131.2	1.6	498		2004	
Капуста тушёная	150	3.8	6.9	16.1	141	0.05	26.4	0.1	2.9	86.4	28.8	57.6	1.2	214		2004	
Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	685		2004	
Хлеб ржаной	50	2.6	0.4	19.8	92	0.8	0	0	0.4	9.2	10	42.4	1.2			Гост 2077-84	
Хлеб белый	50	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.2			ТУ 107111- 00248363077 2016	

День: второй

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества(мг)				№ рецепту- ры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Sa	Mg	P	Fe		
Завтрак															
Оладьи с молоком сгущённым	200\50	5.1	9.1	34.2	244.5	0.5	0	0	1	4.9	71.1	37.2	1.1	516	2004
Чай с сахаром и лимоном	200\5	0.3	0.1	15.2	62	0	2	0	0	8	5	10	1	686	2004
Обед															
Огурцы солёные порционно	60	0.2	0	0.5	2.8	0	2	0	0.1	4.6	2.8	8.4	0.3	515/576	2004
Суп картофельный с яйцом	250	2.3	6.7	13.4	122.2	0.05	10.7	10	2.4	58.5	27	60.7	1	110	2004
Гуляш	100	15.1	15.6	8.8	250.9	0.01	0.5	0.2	5	29.2	18.5	148.6	1.8	496	2004
Макароны отварные	150	3.8	6.1	38.9	228	0.03	0	0	0.3	5.3	25.5	77.9	0.5	511	2004
Компот из св.\плодов	200	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	685	2004
Хлеб ржаной	50	1.3	0.2	9.9	46	0.4	0	0	0.2	4.6	5	21.2	0.6		Гост 2077-84
Хлеб белый	50	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.2		Ту 107111-00248363077 2016

День: третий

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(						Минеральные вещества(мг)					№ рецепту- ры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe					
Завтрак																		
Омлет натуральный на молоке	200	11.1	13.1	68.7	441	0.27	1.1	45.1	5.6				281.1	66.2	296.7	2.1		
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0				5	4	8	1	2004	
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50\50	1.6	0.2	10.3	52.4	0.2	0.2	0	0.3				4.6	6.6	17.4	0.2	2004	
Обед																		
Помидоры свежие порционно	60	0.3	0	1.1	7.2	0.02	7.5	0	0.2				4.2	6	7.8	0.3		
Суп картофельный с рыбными консервами	250	2.2	5.8	10.4	104.2	0.06	15.8	10	2.4				58.1	23	55.1	0.8	515/576 2004	
Котлета мясная сочная	100	8.5	22.6	2.3	247.2	0.2	0.7	0	2.1								124 2004	
Картофельное пюре	150	3.2	6.8	21.9	163.5	0.14	18.2	0	0.2				16	17.9	102.9	1.8	260 2015	
Чай с сахаром и лимоном	200\5	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0				37	27.8	86.6	1	520 2004	
Хлеб ржаной	50	1.3	0.2	9.9	46	0.4	0	0	0.2				5	4	8	1	685 2004	
Хлеб белый	50	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3				4.6	5	21.2	0.6	ГОСТ 2077-84 ТУ 107111- 00248363077 2016	

День: четвёртый

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества(мг)				№ рецепту- ры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe		
Завтрак															
Блинички с молоком сгущённым	200\50	13.9	15.5	14.2	252.9	0.1	5.8	0	2.7	26.1	36.4	176.6	3.3	259	2015
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	685	2004
Обед															
Огурцы свежие порционно\сезонно	60	0.5	0.1	1.5	9.6	0	10	0.1	0.2	5.6	8	10.4	0.4	515/576	2004
Суп картофельный с бобовыми	250	1.9	3.2	16	108	0.2	5	0.2	1	23.6	18.9	58.4	0.7	132	2004
Шницель натуральный	100	10.2	11.5	2.8	162.8	0.1	9.1	10.8	2	27.4	15.6	103.9	1.7	488	2004
Макароны запечённые с сыром	180\40	8.7	7.8	42.6	279	0.2	0	0	0.6	14.8	135.8	203.9	4.6	508	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	685	2004
Хлеб ржаной	50	1.3	0.2	9.9	46	0.4	0	0	0.2	4.6	5	21.2	0.6		Гост 2077-84
Хлеб белый	50	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.2		ТУ 107111- 00248363077 2016

День: пятый

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества(мг)				№ рецепту- ры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	Mg	P	Fe		
Завтрак																
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	30.2	17.9	51.9	496	1	0.5	21	0.9		383.6	53	429.9	1.3	366	2004
Какао на молоке	200	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0		5	4	8	1	685	2004
Бутерброд с сыром	50\50	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3		4.6	6.6	17.4	0.2		2004
Обед																
Огурцы солёные порционно	60	0.2	0	0.5	2.8	0	2	0	0.1		4.6	2.8	8.4	0.3	515/576	2004
Суп овощной с фасолью и сметаной	250	6.2	5.6	22.3	167	0.23	5.8	0	2.4		42.7	35.6	88.1	2.1	139	2004
Котлета из мяса кур	100	10.2	11.5	2.8	162.8	0.1	9.1	10.8	2		27.4	15.6	103.9	1.7		
Рис отварной с маслом сливочным	150\50	5.1	9.1	34.2	244.5	0.5	0	0	1		4.9	71.1	37.2	1.1	488	2004
Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0		5	4	8	1	516	2004
Хлеб ржаной	50	1.3	0.2	9.9	46	0.4	0	0	0.2		4.6	5	21.2	0.6	685	2004
Хлеб белый	50	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3		4.6	6.6	17.4	0.2		Гост 2077-84
																ТУ 107111- 00248363077 2016

Директор:

/Лебедева Е.В./

Повар:

/Алексеева Н.А./

