

Утверждено
"1" сентября 2025 года
И.о.директор МБОУ Журавская СОШ"
Кульбачная Е.Г.

Меню приготавливаемых блюд
для обучающихся с 1-11 классов

в осенний период

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость
			Белки	Жиры	Углевод			
Неделя 1								
	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,4	300,7	54-1о-2020	60,62
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	3,05
	Булочка сдобная веснушка	50	3,8	0,5	24,7	117,2	пром.	7,02
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5		3,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		10
Итого за завтрак		560	21,5	24,9	52,9	522,3	0	84,19
Обед	Винегрет с растительным маслом	100	1	8,8	6,8	111,8	54-16з-2020	6,97
	Рассольник ленинградский	250	5,70	7,20	14,50	145,10	54-15с-2020	10,68
	Капуста тушеная с мясом	180	19,89	19,71	11,88	339,4	54-10м-2020	48,29
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020	3,35
	Хлеб пшеничный	40	2,93	0,27	19,73	93,87	пром.	2,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,58	0,53	13,24	68,27	пром.	1,57
Итого за обед		810	32,60	36,51	85,95	839,44		73,26
Итого за день		1370	54,1	61,41	138,85	1361,7		157,45
Вторник День 2								
Завтрак	крупа гречневая отварная с сахаром	200	6,70	7,10	57,39	337,2	54-1г-2020	12,39
	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	пром.	12
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		10
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5		3,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,9	0,5	14,6	74,8	пром.	1,57
	Молоко ультрапастеризованн	200	5,4	4,4	8,8	96,4		35
Итого за завтрак		730	15,86	12,76	106,71	622,7	0	74,46
Обед	Салат из отварной моркови с яблоками*	50	1	10,2	7,2	123,7	54-11з-220	4,35
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	137,9	54-2с-2020	9,03
	Рис отварной	180	4,41	5,76	43,83	244,17	54-6г-2020	16,49
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами (минтай)	100	13,7	7,4	6,3	147,1	54-11р-2020	28,83
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020	1,05
	Хлеб пшеничный	40	2,93	0,27	19,73	93,87	пром.	2,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,58	0,53	13,24	68,27	пром.	1,57
Итого за обед		860	30,72	31,26	109,5	841,81		63,72
Итого за день		1590	46,58	44,02	216,21	1464,5	0	138,18
Среда День 3								
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	54-6к-2020	14,18
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	0	17,82	72,9	54-1хн-2020	3,35

Завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	10,6	47		10
	батон	40	3,2	0,4	19,6	95,2		2,86
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5		3
Итого за завтрак		550	12,45	11	92,92	519,5	0	33,39
Обед	огурец (помидор) соленный	100	1	0,2	3,2	19		13
	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,8	20,4	166,4	54-8с-2020	6,04
	Жаркое по домашнему	180	18,09	16,83	15,48	286,2	54-9м-2020	43,54
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020	1,05
	Хлеб пшеничный	40	2,93	0,27	19,73	93,87	пром.	2,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,58	0,53	13,24	68,27	пром.	1,57
Итого за обед		810	33,2	23,63	78,55	660,54		67,6
Итого за день		1360	45,65	34,63	171,47	1180		100,99
Четверг День 4								
	котлеты куриные	100	1	6,39	43,4	225		31,86
	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,6	106,7	54-7гн-2020	12,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,27	19,73	93,87	пром.	1,57
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5		3,5
	макаронь отварные	150	6	6,4	9,4	120		10,08
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		10
Итого за завтрак		600	15,03	17,76	102,23	622,07	0	69,61
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,7	10,2	9,7	135,8	54-8к-2020	6,86
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,72	4,64	16,32	133,12	54-7с-2020	5,94
	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	318,8	54-12м-2020	41,46
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020	3,35
	Хлеб пшеничный	40	2,93	0,27	19,73	93,87	пром.	2,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,58	0,53	13,24	68,27	пром.	1,57
Итого за обед		830	32,93	23,04	111,89	830,86	0	61,58
Итого за день		1430	47,96	40,8	214,12	1452,9	0	131,19
Пятница День 5								
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,4	10,8	38,4	283,9	54-10к-2020	18,43
	Сок (в ассортименте)	180	0,36	0,36	8,82	37,8	пром.	10,8
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		10
	батон	40	3	1,2	20,56	104,8		2,86
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5		3,5
Итого за завтрак		530	12,26	12,76	84,88	503	0	45,59
Обед	Икра свекольная	100	2,27	8,2	22,17	151,2	54-15з-2020	6,27
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,2	115,3	54-1с-2020	8,88
	картофельное пюре	150	3,22	5,18	19,8	139,43	54-11г-2020	16,83
	котлеты из говядины	100	18,30	17,5	16,5	295,1	54-4м-2020	71,08
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	0	17,82	72,9	54-1хн-2020	3,35
	Хлеб пшеничный	40	2,93	0,27	19,73	93,87	пром.	2,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,58	0,53	13,24	68,27	пром.	1,54
Итого за обед		880	35,55	38,68	116,46	936,07		110,35
		1410	47,81	51,44	201,34	1439,1		155,94
Неделя 2								
Понедельник 0 День 1								

Завтрак	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,4	300,7	54-1о-2020	60,62
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	3,05
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,58	0,53	13,24	68,27	пром.	1,34
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5		3,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		10
Итого за завтраком	Итого завтрак	550	20,28	24,93	41,44	473,37	0	78,51
Обед	салат из отварной моркови с яблоком	50	1	6,39	10	109,6	54-3к-2020	4,42
	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,8	20,4	166,4	54-8с-2020	6,04
	макаронны отварные	150	6	6,4	9,4	120		11,23
	Печень говяжья по-строгановски	90	15,12	14,22	5,94	236,5	54-18м-2020	48,79
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72,9	54-1хн-2020	2,83
	Хлеб пшеничный	40	2,93	0,27	19,73	93,87	пром.	2,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,58	0,53	13,24	68,27	пром.	1,57
Итого за обедом		800	36,48	33,61	96,53	867,54	0	77,28
Итого за день		1350	56,76	58,54	137,97	1340,9		155,79
Вторник День 2								
Завтрак	Помидор,огурец (сезонный)	50	1,2	0,2	3,8	21,3	54-3к-2020	6,5
	Макаронны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,1	276,9	54-3г-2020	24,78
	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,6	106,7	54-7гн-2020	12,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,58	0,53	13,24	68,27	пром.	1,54
	яблоко	50	0,4	0,40	9,8	47		5
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5		3,5
Итого за завтраком	Итого завтрак	550	19,38	14,53	84,84	549,67	0	53,92
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,85	5,1	4,85	67,9	54-8к-2020	3,43
	Рассольник ленинградский	250	5,9	7,3	17	156,9	54-3с-2020	11,34
	котлета рыбная	100	18,9	22	5,5	295,8	54-9р-2020	21,35
	Рис отварной	150	3,68	4,8	36,53	203,48	54-6г-2020	16,49
	Сок (в ассортименте)	180	0,36	0,36	8,82	37,8	пром.	10,8
	Хлеб пшеничный	40	2,93	0,27	19,73	93,87	пром.	2,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,58	0,53	13,24	68,27	пром.	1,54
Итого за обедом		810	35,2	40,36	105,67	924,02		67,35
Итого за день		1360	54,58	54,89	190,51	1473,7	0	121,27
Среда День 3								
Завтрак	Запеканка из творога	200	39,30	14,30	29,70	405,60	54-1т-2020	70,69
	Повидло	20	0,1	0	14,4	57,9	пром.	4,4
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,19	0,2	14,8	70,4	пром.	1,8
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5		3,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		10
Итого за завтраком	Итого завтрак	560	42,29	14,9	82,5	637,2		91,44
Обед	Винегрет с растительным маслом	50	0,56	4,4	3,4	55,9	54-16з-2020	3,49
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	137,9	54-2с-2020	9,03
	Курица отварная	100	32,2	2,3	1,2	154,8	54-21м-2020	40,78
	Каша гречневая рассыпчатая	180	16,8	15,8	6,6	236,5	54-18м-2020	14,07
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72,9	54-1хн-2020	2,83

	Хлеб пшеничный	40	2,93	0,27	19,73	93,87	пром.	2,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,58	0,53	13,24	68,27	пром.	1,54
Итого за обед		840	61,42	30,4	74,69	820,14	0	74,14
Итого за день		1400	103,7	45,3	157,19	1457,3	0	165,58
Четверг День 4								
Обед	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	54-6к-2020	18,44
	Сок (в ассортименте)	200	0,36	0,36	8,82	37,8	пром.	12
	Молоко ультрапастеризованное в ИУ (2,5-3,2 %)	200	5,4	4,4	8,8	96,4		35
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		10
	Булочка сдобная веснушка	50	3,8	0,5	24,7	117,2	пром.	7,05
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5		3,5
	Итого завтрак	760	18,36	15,86	97,02	602,8		85,99
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,7	10,2	9,7	135,8	54-8к-2020	6,86
	Свекольник	250	2,1	4,6	13,1	101,7	54-18с-2020	9,41
	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	318,8	54-12м-2020	41,46
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020	1,05
	Хлеб пшеничный	40	2,93	0,27	19,73	93,87	пром.	2,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,58	0,53	13,24	68,27	пром.	1,57
		830	28,01	23	95,37	745,24	0	62,75
		1590	46,37	38,86	192,39	1348	0	148,74
Пятница День 5								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6	3	43	225	181	15,66
	Чай с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	1,05
	батон	40	3	1,2	20,56	104,8	пром.	2,86
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	пром.	3,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		10
Итого за завтрак		550	9,8	4,6	87,36	434,2		33,07
Обед	Помидор (сезонный)	100	1,2	0,2	3,8	21,3	54-3з-2020	13
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,8	15,6	144,6	54-12с-2020	29,04
	Запеканка картофельная с курицей	180	21,24	20,88	23,76	367,83	54-26м-2020	41,21
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72,9	54-1хн-2020	3,35
	Хлеб пшеничный	40	2,93	0,27	19,73	93,87	пром.	2,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,58	0,53	13,24	68,27	пром.	1,57
Итого за обед		790	38,3	26,68	93,95	768,77	0	90,57
		1340	48,1	31,28	181,31	1203	0	123,64

завтраки 65,02
обеда 74,86
139,88