



Утверждаю:
Директор МБОУ Семячковская СОШ
Дедушкова Г.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Семячковской школы
на 2024 – 2025 уч. год 5-11кл.

1 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углев. г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептур ы
Завтрак											
Суп молочный с макаронами	200	5,72	12,65	18,84	144	0,9	0,26	0,08	162,64	0,48	№140 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	5,1	0,82	№457 2018
Печенье	60	4,5	5,88	44,64	250	0,3	0,18	0,18	1,38	2,64	
		10,42	18,63	72,70	432	1,2	0,44	0,26	169,12	3,94	
Обед											
Салат из капусты с р/м.	50	0,8	3,05	4,35	48	9,85	1,4	0,02	22,8	0,3	№1 2018
Суп гороховый	250	2,2	3,4	11,0	84	8,0	0,23	0,1	26,8	0,96	№114 2018
Плов из кур	210	21,1	23,8	27,3	408	1,2	5,6	0,06	28,7	1,53	№375 2018
Компот из сух.фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56	
		27,34	30,83	76,11	694	19,25	7,63	0,26	112,4	5,04	
		37,76	49,46	148,81	1126	20,45	8,07	0,52	281,52	8,98	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.



Утверждаю:
Директор МБОУ Семячковская СОШ
Дедущенко Г.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Семячковской школы
на 2024 – 2025 уч. год 5-11кл.
2 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углев. г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
Завтрак											
Каша пшеничная молочная с маслом	200	8,66	7,86	93,05	254	1,36	0,2	0,19	141,5	1,46	№ 223 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	5,1	0,82	№457 2018
Сухари	60	3,0	8,76	43,68	261	0,0	0,9	10,8	2,88	7,8	
		11,86	16,72	146,03	553	1,36	1,1	10,99	149,48	10,08	
Обед											
Салат из моркови с яблоками	50	0,5	3,1	4,1	47	2,3	1,9	0,03	11,6	0,66	№22 2018
Щи из св. капусты с картоф.	250	1,58	4,5	5,8	70	11,9	2,35	0,05	37,05	0,78	№104 2018
Котлета мясная	50	8,7	6,9	7,8	128	0,15	0,07	0,08	27,05	1,42	№339 2018
Макароны отварные	150	5,55	0,45	29,6	190	0,0	0,84	0,06	13,8	1,08	№256 2018
Кисель из яблок сушеных	200	0,2	0,02	26,4	106	0,0	0,2	0,0	16,4	0,74	№480 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56	
		19,17	15,45	87,06	611	14,35	5,39	0,29	119,9	6,24	
		31,03	32,17	233,09	1164	15,71	6,49	11,28	269,38	16,32	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.



Утверждаю:
Директор МБОУ Семячковская СОШ
Дедушкова Г.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Семячковской школы
на 2024 – 2025 уч. год 5-11кл.
3 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углев. г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
Завтрак											
Суп молочный с рисом	200	4,8	5,0	16,44	130	0,92	0,06	0,06	161,32	0,18	№ 141 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	5,1	0,82	№457 2018
Сухари	60	5,28	6,54	40,98	246	0	5,22	4,8	1,32	6,6	
		10,28	11,64	66,72	414	0,92	5,28	4,86	167,74	7,6	
Обед											
Винегрет овощной с р.м.	50	0,65	3,1	3,25	44	3,05	1,4	0,02	11	0,35	№47 2018
Суп вермишелевый	250	2,6	2,5	16,45	99	5,45	1,4	0,09	21,5	0,96	№130 2018
Рагу из кур	175	16,5	20,4	13,9	305	8,6	3,3	0,14	29,6	2,25	№376 2018
Компот из сух.фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56	
		22,99	26,58	67,06	602	17,3	6,53	0,33	96,2	5,81	
		33,27	38,22	133,78	1016	18,22	11,81	5,19	263,94	13,41	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Утверждаю:
Директор МБОУ Семячковская СОШ
Дедущенко Г.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Семячковской школы
на 2024 – 2025 уч. год 5-11кл.
4 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углев. г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
Завтрак											
Каша геркулесовая молочная с маслом	200	8,42	9,04	31,46	241	0,72	0,76	0,18	146,26	1,7	№ 212 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	5,1	0,82	№457 2018
Печенье	60	4,5	5,88	44,64	250	0,3	0,18	0,18	1,38	2,64	
		13,12	15,02	85,4	529	1,02	0,94	0,36	152,74	5,16	
Обед											
Салат витаминный с р/м.	50	0,65	3,1	3,05	43	6,65	1,45	0,02	17,75	0,51	№2 2018
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,4	7,15	76	7,48	2,4	0,05	40,9	1,21	№95 2018
Тефтели мясные в соусе	100	9,4	8,1	9,9	150	1,4	0,4	0,05	39,6	1,4	№350 2018
Каша гречневая	150	5,6	5,76	9,8	174	0	0,4	0,14	14,1	3,0	№202 2018
Кисель из сух\фруктов	200	0,2	0,02	26,4	106	0	0,2	0,0	16,4	0,74	№480 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56	
		20,29	21,86	69,66	619	15,53	4,88	0,33	142,75	8,42	
		33,41	36,88	155,06	1148	16,55	5,82	0,69	295,49	13,58	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.



Дедущенкова Г.А.

5 день

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

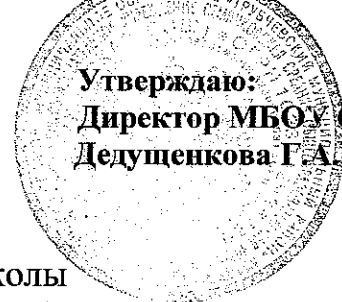
Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Утверждаю:
Директор МБОУ Семячковская СОШ
Дедушенкова Г.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Семячковской школы
на 2024 – 2025 уч. год 5-11кл.
6 день

Наименование блюда	Выход	Белк и г	Жиры г	Углев. г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
Завтрак											
Каша манная молочная с маслом	200	7,72	17,05	35,96	236	1,44	0,72	0,09	144,3	1,47	№ 214 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	5,1	0,82	№457 2018
Сухари	60	5,28	6,54	40,98	246	0	5,22	4,8	1,32	6,6	
		13,2	23,69	86,24	520	1,44	5,94	4,48	150,72	8,89	
Обед											
Салат из моркови с сахаром	50	0,6	3,05	5,6	52	1,55	1,95	0,03	12,2	0,32	№21 2018
Рассольник ленинградский	250	1,9	5,1	13,2	106	6,95	2,35	0,88	14,75	0,8	№100 2018
Гуляш из свинины	120	18,7	17,0	4,2	245	0,6	0,7	0,04	16,9	2,67	№327 2018
Макароны отварной	150	3,8	5,43	38,85	219	0,0	0,28	0,03	7,2	0,02	№385 2018
Кисель из сух\фруктов	200	0,2	0,02	26,4	106	0	0,2	0,0	16,4	0,74	№480 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56	
		27,84	31,08	101,61	798	9,1	5,51	1,05	81,45	6,11	
		41,04	54,77	187,85	1318	10,54	11,45	5,53	232,17	15	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.



Утверждаю:
Директор МБОУ Семячковская СОШ
Дедущенко Г.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Семячковской школы
на 2024 – 2025 уч. год 5-11кл.

7 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углев. г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
Завтрак											
Макароны, отварные	150	5,66	0,68	29,04	147,9	0,01	0	0	8,7	0,78	№291 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	5,1	0,82	№457 2018
Печенье	60	4,5	5,88	44,64	250	0,3	0,18	0,18	1,38	2,64	
		10,36	6,66	82,98	435,9	0,31	0,18	0,18	15,18	4,24	
Обед											
Винегрет овощной с р/м	50	0,65	3,1	3,25	44	3,05	1,4	0,02	11	0,35	№47 2018
Суп гороховый	250	2,2	3,4	10,9	84	8,0	0,22	0,1	26,8	0,96	№114 2018
Жаркое по-домашнему	220	22,4	23,5	14,0	357	3,9	3,7	0,14	27,2	3,92	№328 2018
Компот из сух.фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56	
		28,49	30,58	61,61	639	15,15	5,75	0,34	99,1	7,43	
		38,85	37,24	144,59	1074,9	15,46	5,93	0,52	114,28	11,67	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Утверждаю:
Директор МБОУ Семячковская СОШ
Дедушенкова Г.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Семячковской школы
на 2024 – 2025 уч. год 5-11кл.

8 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углев. г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
Завтрак											
Каша овсяная молочная	200	8,42	9,04	31,46	241	0,72	0,76	0,18	146,26	1,7	№212 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	5,1	0,82	№457 2018
Печенье	60	3,0	8,76	43,68	261	0,0	0,9	10,8	2,88	7,8	
		11,62	17,9	84,44	540	0,72	1,66	10,98	154,24	10,32	
Обед											
Салат из капусты с яблоками с р/м	50	0,6	3,1	3,1	43	7,75	2,25	0,02	17,5	0,64	№3 2018
Суп с макаронными изделиями	200	2,6	2,53	16,45	99	5,45	1,4	0,09	21,5	0,96	№130 2018
Котлета мясная	50	8,7	6,9	7,8	128	0,15	0,07	0,08	27,05	1,42	№339 2018
Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	21,3	0,45	0,04	90,15	1,32	№380 2018
Кисель из сух\фруктов	200	0,2	0,02	26,4	106	0	0,2	0,0	16,4	0,74	№480 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56	
		18,04	18,13	79,26	554	34,65	4,37	0,3	186,6	6,64	
		29,66	36,03	163,7	1094	35,37	6,03	11,28	340,84	16,96	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.



Директор МБОУ Семячковская СОШ
Дедушенкова Г.А.

9 день

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.



Утверждаю:
Директор МБОУ Семячковская СОШ
Дедушенкова Т.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Семячковской школы
на 2024 – 2025 уч. год 5-11кл.
10 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углев. г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
Завтрак											
Суп молочный с макаронами	200	5,72	12,65	18,84	144	0,9	0,26	0,08	162,64	0,48	№140 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	5,1	0,82	№457 2018
Печенье	60	4,5	5,88	44,64	250	0,3	0,18	0,18	1,38	2,64	
		10,42	18,63	72,78	432	1,2	0,44	0,26	169,12	3,94	
Обед											
Салат из свеклы с зел.горошком с р/м	60	0,75	3,1	3,8	46	2,6	1,85	0,02	13,45	0,66	№30 2018
Суп пшеничный	250	3,2	5,18	15,2	120	0,7	2,4	0,1	21,15	1,03	№126 2018
Котлета рыбная	60/40	16,2	14,1	5,9	215	12,5	1,7	0,08	26,4	6,03	№356 2018
Картофель отварной	150	2,8	7,7	15,8	144	20,7	3,3	0,16	17,08	1,2	№152 2018
Компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	106	0,1	0,1	0,0	16,4	0,9	№480 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56	
		25,89	30,57	71,56	703	36,6	9,38	0,43	108,48	11,38	
		36,31	49,2	144,34	1135	37,8	9,82	0,69	277,6	15,32	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.