

УТВЕРЖДАЮ
ИП Вальгер



СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ Кикеринской СОШ
Зайцев Александр Иванович

Примерное недельное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеринской СОШ, Вологовского р-на на 2025-2026 года. Стоимость 148 руб.

возрастной категории	И день	№ рецеп.	Масса порций	Пищевые вещества(г)					Энергетическая Ценность (ккал)	витамины					Минеральные вещества				
				Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
																4	5	6	8
1	1	3	2	11,26	22,05	138,695	821,95	0,27	3,95	168,31	1,13	328,32	414,41	101,55	2,485				
Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	205	184.23-2008	205	5,97	7,72	39,23	251,1	0,07	1,28	54,36	0,23	126,52	156,56	36,05	0,59				
Каша вязкая дружба(крупа пшениная, крупа рисовая) молочная с маслом сливочным	205	184.61-08	205	7,26	8,3	41,145	270,35	0,13	1,3	55,3	0,22	130,1	180,4	45,9	1,055				
Бутерброд с маслом сливочным и с джемом	65	2.01-2008	65	2,55	4,43	36,01	190,7	0,05	0,72	47,65	0,68	11,1	32,45	12,6	0,73				
Кофейный напиток с молоком	200	432-2008	200	1,45	1,6	22,31	109,8	0,02	0,65	11		60,6	45	7	0,11				
Итого за Завтрак	675		675	11,26	22,05	138,695	821,95	0,27	3,95	168,31	1,13	328,32	414,41	101,55	2,485				
Обед																			
Салат из капусты квашеной	60	40.08	60	0,16	0,51	0,825	8,8		1,8		0,23	4,3	3,1	1,5	0,12				
Суп крестьянский с крупой и сметаной	225	94.16-2008	225	8,95	9,82	14,05	181,33	0,1	20,73	226,15	1,46	47,49	130,25	27,65	1,26				
Печень, тушенная в сметанном соусе	100	261	100	13,37	8,4	7,52	165,07	0,19	12,43	5,539,03	2,98	24,32	228,65	15,12	4,96				
Каша гречневая рассыпчатая	150	323	150	8,72	6,4	39,44	249,92	0,3		34,03	0,6	19,92	207,7	138,33	4,68				
Изделия макаронные отварные с маслом сливочным	150	331	150	5,52	4,69	28,44	186,7	0,06		32,65	7,7	11,21	36,84	8,37	0,84				
Компот из смеси сухофруктов	200	402.05-2008	200	0,33	0,02	30,81	125,73		0,3	0,45	0,15	17,31	11,55	4,5	0,97				
Хлеб ржано-пшеничный	30	к/к	30	1,68	0,33	14,82	69,9	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93				
Итого за Обед	915		915	38,73	29,66	135,08	978,65	0,68	33,46	293,28	13,16	127,15	646,79	201,47	13,64				
Итого за день	1270		1270	49,99	51,71	273,775	1800,6	0,95	37,41	461,59	14,29	455,47	1061,2	303,02	16,125				

возрастной категории 12 лет и старше

ДЕНЬ 1

возрастной категории	И день	№ рецеп.	Масса порций	Пищевые вещества(г)					Энергетическая Ценность (ккал)	витамины					Минеральные вещества				
				Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
																4	5	6	8
1	1	3	2	4	15,63	115,4	612,9	0,157	42,21	126,27	0,97	229,07	272,2	64,45	1,58				
Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	255	184.23-2008	255	7,43	9,6	48,8	312,4	0,087	40,84	67,62	0,29	157,37	194,75	44,85	0,74				
Бутерброд с маслом сливочным и с джемом	60	2.01-2008	60	2,55	4,43	36,01	190,7	0,05	0,72	47,65	0,68	11,1	32,45	12,6	0,73				
Кофейный напиток с молоком	200	432-2008	200	1,45	1,6	22,31	109,8	0,02	0,65	11		60,6	45	7	0,11				
Итого за Завтрак	515		515	4	15,63	115,4	612,9	0,157	42,21	126,27	0,97	229,07	272,2	64,45	1,58				
Обед																			
Салат из капусты квашеной	60	40.08	60	0,16	0,51	0,825	8,8		1,8		0,23	4,3	3,1	1,5	0,12				
Суп крестьянский с крупой и сметаной	275	94.16-2008	275	8,95	9,82	14,05	181,33	0,1	20,73	226,15	1,46	47,49	130,25	27,65	1,26				
Печень, тушенная в сметанном соусе	100	261	100	13,37	8,4	7,52	165,07	0,19	12,43	5,539,03	2,98	24,32	228,65	15,12	4,96				
Каша гречневая рассыпчатая	180	323.02	180	10,46	7,68	47,33	299,9	0,36		40,84	0,72	23,9	249,23	166	5,61				
Компот из смеси сухофруктов	200	402.05-2008	200	0,33	0,02	30,81	125,73		0,3	0,45	0,15	17,31	11,55	4,5	0,97				
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24				
Итого за Обед	855		855	35,51	26,87	120,295	873,63	0,69	35,26	267,44	5,9	126,52	665,18	224,77	14,16				
Итого за день	1405		1405	39,51	42,5	255,695	1486,53	0,847	77,47	393,71	6,87	355,59	937,38	289,22	15,74				

УТВЕРЖДАЮ

ИП Вальгер А.Ю.



Согласовано

МБОУ Клеринской СОШ

Примерное меню на учебный год (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МБОУ Клеринской СОШ, Вологовского р-на на 2025-2026 года. Стоимость 148 руб.

3 день

Прием пищи	Масса порций	№ реп.	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	витамины						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
																4	5	6	7
Макароны запеченные с сыром	150	211-01	8,41	11,68	33,39	278,61	0,07	0,08	92,39	7,77	123,52	132,02	13,32	0,9					
Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	205	184.59-2008	7,42	7,72	37,74	251,12	0,1	1,28	54,36	0,71	131,84	127,98	21,97	0,59					
Хлеб пшеничный	40	к/к	3		19	94				1	9	35	13	1					
Яблоко свежее	110	к/к	0,4	0,4	9,8	47			6	0,2	16	8	11	2,2					
Кофейный напиток	200	432-2008	1,45	1,6	22,31	109,8	0,02	0,65	11		60,6	45	7	0,11					
Итого за Завтрак	395		20,68	21,4	122,24	780,53	0,19	12,01	163,75	9,68	340,96	348	66,29	4,8					
Обед																			
Огурец соленый кусочком	60	к/к	0,28		0,54	4,14				1,62			7,3	7,56	0,18				
Суп картофельный с горохом и с говядиной	205	99.75-2008	4,05	4,92	7,8	92,3	0,055	4,6	206,2	1,05	16,65	69,88	18,58	1,048					
Овощи тушеные в молочном соусе(Рагу овощное)	150	338	3,01	3,29	10,65	92,11	0,07	9,32	694,51	0,3	62,39	74,95	29,15	0,79					
Каша гречневая рассыпчатая	150	323	8,72	6,4	39,44	249,92	0,3		34,03	0,6	19,92	207,7	138,33	4,68					
Гуляш из говядины	80	259.03	12	13	2	171		1		2	12	121	16	2					
Кисель плодово-ягодный	200	411			33,93	130,93					0,78			0,1					
Хлеб ржано-пшеничный	50	к/к	2,28	0,55	24,7	116	0,06			0,45	11,5	53	12,5	1,55					
Итого за Обед	895		30,34	28,16	119,06	856,4	0,485	16,54	934,74	4,4	130,54	534,09	214,74	10,168					
Итого за день	1255		51,02	49,56	241,3	1636,93	0,675	28,55	1098,49	14,08	471,5	882,09	281,03	14,968					

возрастной категории 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	№ реп.	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	витамины						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
																4	5	6	7
Макароны запеченные с сыром	200	211-02	11	16	45	371			123	10	165	176	18	1					
Кофейный напиток с молоком	200	432-2008	1,45	1,6	22,31	109,8	0,02	0,65	11		60,6	45	7	0,11					
Хлеб пшеничный	40	к/к	3		19	94				1	9	35	13	1					
Яблоко свежее	100	к/к	0,4	0,4	9,8	47			6	0,2	16	8	11	2,2					
Итого за Завтрак	540		15,85	18	96,11	621,8	0,02	10,65	140	11,2	250,6	264	49	4,31					
Обед																			
Огурец соленый кусочком	60	к/к	0,18		0,36	2,76				1,08			4,86	5,04	0,12				
Суп картофельный с горохом и с говядиной	260	99.75-2008	5,14	6,24	9,87	117,07	0,07	5,83	261,5	1,32	21,113	88,62	23,56	1,33					
Овощи тушеные (Рагу овощное)	180	351.03	2,61	8,2	9,95	154,82	0,08	10,37	1374,62	1,92	50,31	85,03	42,32	1,29					
Гуляш из говядины	100	259	14	16	2	211				2	15	149	18	2					
Кисель плодово-ягодный	200	411	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2		0,1	5	8	2	0,4					
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24					
Итого за Обед	840		24,27	30,98	69,84	691,45	0,2	19,28	1636,12	5,7	105,483	378,09	96	6,26					
Итого за день	1390		40,12	48,98	165,95	1313,25	0,22	29,93	1776,12	16,9	356,083	642,09	145	10,57					

ДЕНЬ 3

60,68

УТВЕРЖДАЮ
ИП Вальгер А.Ю.



Согласовано



Директор МКОУ Кисеринской СОШ
Зайцев Александр Иванович

Примерное дневное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кисеринской СОШ, Вологовского р-на на 2025-2026 года. Стоимость 148 руб.

день 4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	№ реп.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	M	Fe
Запеканка из творога с яблоком-сушеным	150	224,21	22,9	19,85	33,24	407,25	0,09	0,83	102,84	2,07	270,07	340,2	39,86	0,82
Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	205	184-62-2008	5,27	5,93	30,833	204,45	0,1	0,1	40,7	2,4	186,42	160,86	29,52	0,88
Бутерброд с маслом сливочным	35	1,12	3,2	8,65	19,4	168,8	0,06		65,3	0,62	10,4	36,7	13,2	0,82
Чай с лимоном	205	431.13-2008	0,05	0,01	13,12	53,57	2	0,1	0,1	0,01	2,39	1,1	0,6	0,07
Итого за Завтрак	560		31,42	34,44	96,593	834,07	0,25	2,93	208,94	5,1	469,28	538,86	83,18	2,59
Обед														
Салат из свеклы с маслом растительным	60	к/к	0,54	4,03	3,17	51,08	0,01	3,6	0,72	1,8	14,79	15,86	8,01	0,52
Щи из свежей капусты с картофелем, с курицей и сметаной	210	84,41	3,78	5,71	7,68	114,85	0,06	18,1	267,75	2,37	45,37	50,5	22,13	0,81
Гуляш из свинины	80	259,27	11,64	12,69	2,34	171,15	0,04	0,59		1,71	12,31	120,53	15,93	1,82
Изделия макаронные отварные с маслом сливочным	150	331	5,52	4,69	28,44	186,7	0,06		32,65	7,7	11,21	36,84	8,37	0,84
Голубцы ленивые из свинины	210	306,6	17,53	26,31	10,56	337,72	0,09	27,23	3,9	4,94	80,76	217,93	46,41	3,13
Чай с сахаром	200	430,08-2008			12,97	51,87					0,39			0,04
Хлеб ржано-пшеничный	30	к/к	1,68	0,33	14,82	69,9	0,03		0,27	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед	940		40,69	53,76	79,98	983,27	0,29	49,52	305,02	18,79	171,73	473,46	108,35	8,09
Итого за день	1500		72,11	88,2	176,573	1817,34	0,54	52,45	513,96	23,89	641,01	1012,32	191,53	10,68

возрастной категории 12 лет и старше

ДЕНЬ 4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	№ реп.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	M	Fe
1														
Запеканка из творога с молоком стуженным	160	224,03	25	21	35	433	1	110	2	286	363	42	1	
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	40	3,08	6	7	10	122		61		155	135	14	1	
Чай с лимоном	205	431.13-2008	0,05	0,01	13,12	53,57	2	0,1	0,01	0,01	2,39	1,1	0,6	0,07
Итого за Завтрак	365		31,05	28,01	58,12	608,57	0	3	171,1	2,01	443,39	499,1	56,6	2,07
Обед														
Салат из свеклы с маслом растительным	60	к/к	0,54	4,03	3,17	51,08	0,01	3,6	0,72	1,8	14,79	15,86	8,01	0,52
Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной и сметаной	270	84,41-2008	3,78	5,71	7,68	114,85	0,06	18,1	267,75	2,37	45,37	50,5	22,13	0,81
Гуляш из свинины	80	259,27	11,64	12,69	2,34	171,15	0,04	0,59		1,71	12,31	120,53	15,93	1,82
Изделия макаронные отварные с маслом сливочным	180	331,02	6,63	5,63	34,12	224,05	0,07		39,18	9,24	13,54	44,23	10,06	1,01
Чай с сахаром	200	430,08-2008			12,97	51,87					0,39			0,04
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04		0,36	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед	830		24,83	28,5	80,04	705,8	0,22	22,29	307,65	15,48	95,6	273,52	66,13	5,44
Итого за день	1195		55,88	56,51	138,16	1314,37	0,22	25,29	478,75	17,49	538,99	772,62	122,73	7,51

УТВЕРЖДАЮ
ИП Вальгер



Примерное дневное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания обучающихся МКОУ Каверинской СОШ, Вологовского р-на на 2025-2026 года. Стоимость 148 руб.

5 день

Прием пищи, наименование блюда	№ рец.	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
		Б	Ж	У	VI		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe
Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	205	8	10	33	257	1	54	1	146	233	71	2					
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	205	9	9	33	254	1	55		127	234	113	3					
Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,07	151,36	0,04	22,12	0,01	125,72	116,2	31	1,04					
Бутерброд с маслом сливочным	35	3,2	8,65	19,4	168,8	0,06	65,3		10,4	36,7	13,2	0,82					
Итого за Завтрак	610	24,07	31,45	110,47	831,16	0,1	196,42	1,63	409,12	619,9	228,2	6,86					
Обед																	
Винегрет овощной с маслом растительным	60	1,39	10,14	7,38	127,54	0,04	200,93	4,52	25,85	41,46	16,52	0,68					
Рассольник ленинградский	200	3,6	4,43	13,07	107,41	0,076	163,6	1,02	25,2	76,62	21,1	0,88					
Капуста тушеная свежая	180	4,15	5,21	17,65	136,45	0,07	117,37	0,33	109,78	74,69	36,18	1,43					
Котлеты из свинины	90	12	12	10	202	3	16		119	19	2						
Овощи ,тушеные в молочном соусе(Papу овощное)	150	3,01	3,29	10,65	92,11	0,07	694,51	0,3	62,39	74,95	29,15	0,79					
Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	0,02	30,81	125,73	0,3	0,45	0,15	17,31	11,55	4,5	0,97					
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,28	0,55	24,7	116	0,06		0,45	11,5	53	12,5	1,55					
Итого за Обед	930	26,76	35,64	114,26	907,24	0,316	1176,86	9,77	268,03	451,27	138,95	8,3					
Итого за день	1270	50,83	67,09	224,73	1738,4	0,416	1373,28	11,4	677,15	1071,17	367,15	15,16					

возрастной категории 12 лет и старше

ДЕНЬ 5

Прием пищи, наименование блюда	№ рец.	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
		Б	Ж	У	VI		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe
Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	255	9,96	12,44	41,05	320	1,25	67,2	1,25	181,6	289,9	88,32	2,5					
Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,07	151,36	0,04	22,12	0,01	125,72	116,2	31	1,04					
Бутерброд с маслом сливочным	35	3,2	8,65	19,4	168,8	0,06	65,3		10,4	36,7	13,2	0,82					
Итого за Завтрак	455	17,03	24,89	85,52	640,16	0,1	154,62	1,88	317,72	442,8	132,52	4,36					
Обед																	
Винегрет овощной с маслом растительным	60	1,39	10,14	7,38	127,54	0,04	200,93	4,52	25,85	41,46	16,52	0,68					
Рассольник ленинградский	275	8,29	9,43	17,3	189,82	0,12	226,75	1,41	38,29	134,68	31,74	1,4					
Капуста тушеная свежая	180	4,15	5,21	17,65	136,45	0,07	117,37	0,33	109,78	74,69	36,18	1,43					
Котлеты из свинины	90	12	12	10	202	3	16		119	19	2						
Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	0,02	30,81	125,73	0,3	0,45	0,15	17,31	11,55	4,5	0,97					
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04		0,36	9,2	42,4	10	1,24					
Итого за Обед	845	27,01	27,1	95,52	746,8	0,23	344,57	5,25	190,58	382,32	101,42	7,04					
Итого за день	1360	44,04	51,99	181,04	1386,96	0,33	499,19	7,13	508,3	825,12	233,94	11,4					

УТВЕРЖДАЮ
ИП Вальтер А.Ю

Согласовано

Директор МКОУ Кикеринской СОШ
Зайцев Александр Иванович

Примерное меню (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеринской СОШ, Волосовского р-на на 2025-2026 года. Стоимость 148 руб.

7 день

	№ рец.	Пищевые вещества(г)						Энергетич еская Ценность (ккал)	витамины					Минеральные вещества					
		Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Са	Р		Mg		Fe	
		4	5	6	7	8	9							10	11	12	13		14
Макароны запеченные с сыром	150	8,41	11,68	33,39	278,61	0,07	0,08	92,39	7,77	123,52	15,26	13,52	0,9						
Каша вязкая дружба(крупа пшеничная, крупа рисовая) молочная с маслом сливочным	205	7,26	8,3	41,145	270,35	0,13	1,3	55,3	0,22	130,1	180,4	45,9	1,055						
Чай с лимоном	205	0,05	0,01	13,12	53,57		2	0,1	0,01	2,39	1,1	0,6	0,07						
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6								
Яблоко свежее	80	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42						
Итого за Завтрак	670	18,53	20,73	112,925	724,73	0,28	14,38	153,29	8,61	280,51	351,72	79,62	5,045						
Обед																			
Салат из капусты квашеной с маслом растительным	60	0,32	1,02	1,65	17,53		3,54		0,46	8,43	6,2	2,87	0,12						
Суп картофельный с макаронными изделиями и куриой	205	4,45	3,42	16,63	115,41	0,1	13,43	166,4	1,87	21,13	70,72	21,87	1						
Котлеты из говядины	90	12	12	10	202		3	16	119	19	2								
Поджарка из свинины	100	11,05	31,68	2,4	338,93	0,4	3,8	3,42	3,42	19,54	137,32	23	1,57						
Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,9	4,63	15,43	143,73	0,15	21	37,15	0,2	20,66	80,51	29,7	1,21						
Чай с сахаром	210			12,97	51,87			0,39					0,04						
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0,36	9,2	42,4	10	1,24								
Итого за Обед	855	32,96	53,19	78,84	962,27	0,69	41,77	203,55	9,31	95,35	456,15	106,44	7,18						
Итого за день	1235	51,49	73,92	191,765	1687	0,97	56,15	356,84	17,92	375,86	807,87	186,06	12,225						

возрастной категории 12 лет и старше

ДЕНЬ 7

	№ рец.	Пищевые вещества(г)						Энергетич еская Ценность (ккал)	витамины					Минеральные вещества					
		Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Са	P		Mg		Fe	
		4	5	6	7	8	9							10	11	12	13		14
Макароны запеченные с сыром	200	11	16	45	371			123	10	165	176	18	1						
Чай с лимоном	205	0,05	0,01	13,12	53,57		2	0,1	0,01	2,39	1,1	0,6	0,07						
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6								
Яблоко свежее	60	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42						
Итого за Завтрак	495	13,5	11,79	86,99	516,17	0,32	14,6	74,6	0,87	193,89	294,3	89,76	4,99						
Обед																			
Салат из капусты квашеной с маслом растительным	60	0,32	1,02	1,65	17,53		3,54		0,46	8,43	6,2	2,87	0,12						
Суп картофельный с макаронными изделиями и куриой	255	5,02	3,81	20,79	137,94	0,13	16,73	206,83	2,33	24,17	83,43	26,68	1,19						
Тефтели (с рисом),соус томатный	100	8,84	13,48	8,7	195,91	0,04	2,16	36	4,21	14,6	98,27	15,45	1,47						
Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,48	5,56	18,51	172,47	0,18	25,2	44,58	0,24	23,47	96,34	35,56	1,44						
Чай с сахаром	210			9,98	39,9					0,3			0,03						
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0,36	9,2	42,4	10	1,24								
Итого за Обед	845	19,9	24,31	79,39	460,64	0,39	47,63	287,41	7,6	80,17	326,64	90,56	5,49						
Итого за день	1390	33,4	36,1	166,38	976,81	0,71	62,23	362,01	8,47	274,06	620,94	180,32	10,48						





Согласовано _____
 Директор МКОУ Железнодорожной СОШ
 ИП Валыгер А.Ю.
 Зайцев Александр Иванович

Примерное меню на осенне-зимне-весенний период (осень-зима-весна) (сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Железнодорожной СОШ, Вологодского р-на на 2025-2026 года. Стоимость 148 руб.

Прием пищи, наименование блюд	№ рец.	Пищевые вещества(г)				Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
		Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
															8	9	10
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Запеканка из творога с молоком ступенным	150	22,9	19,85	33,24	407,25	0,09	0,83	102,84	2,07	270,07	340,2	39,86	0,82				
Каша вязкая пшениная молочная с маслом сливочным	205	8,55	8,87	39,06	273,61	0,19	1,25	55,29	0,2	133,49	204,22	55,76	1,51				
Чай с сахаром	200			12,97	51,87				0,39	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,1	8	4	5,5	1,1				
Яблоко свежее	70	0,2	0,2	4,9	23,5		5	3									
Итого за Завтрак	655	34,02	29,22	104,66	826,73	0,33	7,08	161,13	2,76	418,85	574,52	111,02	4,07				
Обед																	
Салат витаминный с маслом растительным	60	0,61	2,6	5,5	48,13	0,015	9,03	161,4	1,18	18,1	4	2	0,13				
Борщ с капустой картофелем, курой и сметаной	210	3,51	4,5	8,25	97,28	0,05	8,13	219,55	1,05	40,33	62,98	22,63	1,1				
Плов со свинойной	220	56	29	63	277,5		4	281		6	32	256	52				
Гуляш из свинойной	80	11,64	12,69	2,34	171,15	0,04	0,59		1,71	12,31	120,53	15,93	1,82				
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,72	6,4	39,44	249,92	0,3		34,03	0,6	19,92	207,7	138,33	4,68				
Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	0,02	30,81	125,73		0,3	0,45	0,15	17,31	11,55	4,5	0,97				
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,9				0,27	6,9	31,8	7,5	0,93				
Итого за Обед	950	82,49	55,54	164,16	1039,61	0,435	22,05	696,43	10,96	146,87	694,56	242,89	11,63				
Итого за день	1220	116,51	84,76	268,82	1866,34	0,765	29,13	857,56	13,72	565,72	1269,08	353,91	15,7				

возрастной категории 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюд	№ рец.	Пищевые вещества(г)				Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
		Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
															8	9	10
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Запеканка из творога с молоком ступенным	160	25	21	35	433		1	110	2	286	363	42	1				
Чай с сахаром	200			12,97	51,87				0,39	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,2	16	8	11	2,2				
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47		10	6									
Итого за Завтрак	490	26,45	22,6	50,32	514,87	0,02	1,65	121	2	346,39	408	49	1,09				
Обед																	
Салат витаминный с маслом растительным	60	0,77	2,07	4,36	38,5	0,012	7,23	129,1	0,95	14,46	11,16	6,62	0,41				
Борщ с капустой картофелем, курой и сметаной	270	6	7	10	142		10	298		53	95	30	1				
Плов со свинойной	250	31,11	35,89	40,86	610,83	0,19	4,7	298	6	38,08	325,9	60,44	2,64				
Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	0,02	30,81	125,73		0,3	0,45	0,15	17,31	11,55	4,5	0,97				
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,28	0,55	24,7	116				0,45	11,5	53	12,5	1,55				
Итого за Обед	830	40,49	45,53	110,73	1033,06	0,262	22,23	725,55	7,55	134,35	496,61	114,06	6,57				
Итого за день	1380	66,94	68,13	161,05	1547,93	0,282	23,88	846,55	9,55	480,74	904,61	163,06	7,66				

ДЕНЬ 8

Согласовано

УТВЕРЖДАЮ
ИП Вальтер

Примерное двухсуточное меню горячих завтраков и обидов для организации бюджетного питания учащихся СОШ, Волосовского р-на на 2025-2026 года. Стоимость 148 руб.

9 день

№ п/п	№ рец.	№ рецепта	Пищевые вещества(г)						Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества						
			Б			Ж				У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	P	Mg	Fe		
			4	5	6	4	5	6														8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15									
Капша вязкая манная молочная с маслом сливочным	205	184.59-2008	7,42	7,72	37,74	251,12	0,1	1,28	54,36	0,71	131,84	127,98	21,97	0,59									
Капша вязкая пшеничная с маслом сливочным	205	184.62-2008	5,27	5,93	30,833	204,45	0,098	0,95	40,7	2,4	186,42	160,86	29,52	0,88									
Чай с молоком	200	715.06-2008	1,45	1,6	15,32	81,87	0,02	0,65	11		60,39	45	7	0,09									
Фрукты свежие	100	к/к	0,75	0,25	10,5	48	0,02	5	10	0,2	4	14	21	0,3									
Хлеб пшеничный	40	к/к	3		19	94				1	9	35	13	1									
Итого за Завтрак		750	17,89	15,5	113,393	679,44	0,238	7,88	116,06	4,31	391,65	382,84	92,49	2,86									
Обед																							
Салат из свеклы с маслом растительным	60	к/к	0,54	4,03	3,17	51,08	0,01	3,6	0,72	1,8	14,79	15,86	8,01	0,52									
Суп картофельный с крупой и рыбой(минтай)	215	98.56	5,07	2,91	16,34	112,23	0,11	13,29	163,63	1,31	28,36	115,15	31,67	1,01									
Жаркое по-домашнему из курицы с маслом сливочным	230	258.53	14,33	17,05	21,79	308,6	0,21	10,04	28,04	3,54	38,13	187,63	47,07	2,33									
Овощи тушеные с отварной говядиной	200	351.12	1,45	4,55	5,53	86,01	0,05	5,76	763,68	1,07	27,95	47,24	3,51	0,72									
Компот из смеси сухофруктов	200	402.05-2008	0,33	0,02	30,81	125,73		0,3	0,45	0,15	17,31	11,55	4,5	0,97									
Хлеб ржано-пшеничный	50	к/к	2,28	0,55	24,7	116	0,06			0,45	11,5	53	12,5	1,55									
Итого за Обед		955	24	29,11	102,34	799,65	0,44	32,99	956,32	8,32	138,04	430,43	107,26	7,1									
Итого за день		1220	41,89	44,61	215,733	1479,09	0,678	40,87	1072,58	12,63	529,69	813,27	199,75	9,96									

ДЕНЬ 9

возрастной категории 12 лет и старше

№ п/п	№ рец.	№ рецепта	Пищевые вещества(г)						Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества						
			Б			Ж				У	В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe	P	Mg	Fe		
			4	5	6	4	5	6														8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15									
Капша вязкая манная молочная с маслом сливочным	255	184.59-2008	9,23	9,64	46,95	312,37	0,12	1,6	67,62	0,883	164	159,2	27,33	0,74									
Чай с молоком	200	715.06-2008	1,45	1,6	15,32	81,87	0,02	0,65	11		60,39	45	7	0,09									
Фрукты свежие	55	к/к	0,75	0,25	10,5	48	0,02	5	10	0,2	4	14	21	0,3									
Бутерброд с маслом сливочным	40	1.12	3,2	8,65	19,4	168,8	0,06		65,3	0,62	10,4	36,7	13,2	0,82									
Итого за Завтрак		510	14,63	20,14	92,17	611,04	0,22	7,25	153,92	1,703	238,79	254,9	68,53	1,95									
Обед																							
Салат из свеклы с маслом растительным	60	к/к	0,54	4,03	3,17	51,08	0,01	3,6	0,72	1,8	14,79	15,86	8,01	0,52									
Суп картофельный с крупой и рыбой(минтай)	300	98.57	12,4	3,99	20,43	167,74	0,18	16,81	208,35	1,75	48,86	235,06	60,44	1,55									
Жаркое по-домашнему из курицы с маслом сливочным	250	258.13-2008	14,68	17,87	24,21	328,26	0,22	11,12	28,5	3,91	36,83	197,01	50,77	2,47									
Компот из смеси сухофруктов	200	402.05-2008	0,33	0,02	30,81	125,73		0,3	0,45	0,15	17,31	11,55	4,5	0,97									
Хлеб пшеничный	40	к/к	3		19	94				1	9	35	13	1									
Итого за Обед		850	47,38	43,93	114,27	1049,38	0,38	25,41	507,52	10,7	128,04	623,37	146,39	6,68									
Итого за день		1340	62,01	64,07	206,44	1660,42	0,6	32,66	661,44	12,403	366,83	878,27	214,92	8,63									

