

Утверждаю

Директор МОУ «Сосновецкая СОШ»

Гусейнова Е.Т. Гусейнова

« 30 » *Гусейнова* 2025 г.



Меню приготавливаемых блюд

МОУ «Сосновецкая СОШ»

(Двухразовое питание : 5 – 11 класс СВО,
5 – 11 класс ОВЗ,
5 – 11 класс СВО (демобилизованных)

Возрастная категория с 12 и старше

2025 – 2026 учебный год

Зимне – весенний период

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	<u>Макароны отварные с овощами</u>	200	6,9	4,7	35,1	209,8	258
	<u>Яйцо вареное</u>	40	5,1	4,6	0,3	63,2	267
	<u>Масло сливочное (порциями)</u>	10	0,1	7,2	0,1	66,1	79
	<u>Батон</u>	30	2,2	0,9	15,4	78,5	576
	<u>Апельсины</u>	100	0,9	0,2	8,1	38	82
	<u>Чай с молоком</u>	200	1,6	1,3	9,9	58	460
<u>Обед</u>	<u>Салат из капусты белокочанной с яблоками (масло)</u>	80	0,9	5	4,9	67,7	3
	<u>Суп картофельный с крупой</u>	250	2,8	3,5	9,8	82,1	114
	<u>Кнели из птицы с рисом (кура)</u>	90	10,4	9,7	4,8	147,8	371
	<u>Рагу из овощей (2 вариант)</u>	150	3,4	6	14,3	124,6	177
	<u>Хлеб пшеничный формовой</u>	60	4,6	0,5	29,5	140,6	573
	<u>Хлеб ржано-пшеничный</u>	60	4,1	0,8	23,9	118,9	575
	<u>Компот из плодов или ягод сушеных (яблоко)</u>	200	0,3	0	17,5	71,5	494

2 день:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	<u>Каша манная вязкая</u>	200	7,2	6,4	34,5	224,2	214
	<u>Бутерброды с сыром (2-й вариант)</u>	35	5,2	8,1	7,8	125,2	64
	<u>Хлеб пшеничный формовой</u>	15	1,1	0,1	7,4	35,2	573
	<u>Груши</u>	100	0,4	0,3	10,4	45,9	82
	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	200	3	2,7	16,3	101,2	465
<u>Обед</u>	<u>Винегрет овощной (заправка)</u>	80	1,3	2,5	5,5	50	47
	<u>Рассольник ленинградский</u>	250	2,6	5,1	13,2	109,4	100
	<u>Сметана</u>	8	0,2	1,2	0,3	12,6	433
	<u>Тефтели из говядины в молочном соусе</u>	90	10,2	10,2	6,5	158,9	349
	<u>Капуста тушеная</u>	150	3,1	5,1	11,4	103,6	380
	<u>Хлеб пшеничный формовой</u>	60	4,6	0,5	29,5	140,6	573
	<u>Хлеб ржано-пшеничный</u>	40	2,7	0,5	15,9	79,2	575

	<u>Соки овощные, фруктовые и ягодные</u>	200	1	0,2	20,2	86,6	501
--	--	-----	---	-----	------	------	-----

Здень:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	<u>Омлет с пшеничной кашей</u>	150	12,6	16,2	16,4	261,3	271
	<u>Хлеб пшеничный формовой</u>	30	2,3	0,2	14,8	70,3	573
	<u>Хлеб ржано-пшеничный</u>	20	1,4	0,3	8	39,6	575
	<u>Бананы</u>	100	1,5	0,5	21	94,6	82
	<u>Напиток из шиповника</u>	200	0,7	0,3	18,3	78,2	496
<u>Обед</u>	<u>Салат из соленых огурцов с луком</u>	80	0,7	4,9	2,1	55	16
	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u>	250	1,5	4,5	3,8	61,7	104
	<u>Сметана</u>	8	0,2	1,2	0,3	12,6	433
	<u>Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)</u>	90	9,6	2,8	3,9	79,4	299
	<u>Картофель отварной</u>	180	5	9,2	18,5	177	152
	<u>Хлеб пшеничный формовой</u>	60	4,6	0,5	29,5	140,6	573
	<u>Хлеб ржано-пшеничный</u>	60	4,1	0,8	23,9	118,9	575
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	200	0,6	0,1	18,6	77,5	495

4 день:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	<u>Запеканка рисовая с творогом</u>	150	10,3	5,9	36,9	241,7	282
	<u>Соус молочный сладкий</u>	30	0,7	1,4	2,4	25,4	406
	<u>Масло сливочное (порциями)</u>	10	0,1	7,2	0,1	66,1	79
	<u>Хлеб пшеничный формовой</u>	30	2,3	0,2	14,8	70,3	573
	<u>Яблоки</u>	100	0,4	0,4	9,8	44,5	82
	<u>Какао с молоком</u>	200	3,5	2,9	13,9	95,9	462
<u>Обед</u>	<u>Салат из капусты белокочанной (заправка)</u>	80	1,3	2,5	7	55,2	1
	<u>Борщ с картофелем</u>	250	2,3	4,5	9,4	87,7	94
	<u>Сметана</u>	8	0,2	1,2	0,3	12,6	433
	<u>Зразы из говядины с рисом (паровые)</u>	90	12,5	9,4	13,1	187	336
	<u>Рагу из овощей (2 вариант)</u>	150	3,4	6	14,3	124,6	177
	<u>Хлеб пшеничный формовой</u>	40	3	0,3	19,7	93,8	573

	<u>Хлеб ржано-пшеничный</u>	40	2,7	0,5	15,9	79,2	575
	<u>Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)</u>	200	0,5	0,1	21,5	88,8	494

5 день:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	<u>Салат из свеклы с яблоками (масло)</u>	60	0,6	3,7	6,5	61,7	28
	<u>Тефтели из говядины (паровые)</u>	60	8,3	6,3	4	105,9	348
	<u>Каша перловая рассыпчатая</u>	140	4,3	4,6	30	178,3	207
	<u>Хлеб пшеничный формовой</u>	30	2,3	0,2	14,8	70,3	573
	<u>Хлеб ржано-пшеничный</u>	20	1,4	0,3	8	39,6	575
	<u>Чай с молоком</u>	200	1,6	1,3	9,9	58	460
<u>Обед</u>	<u>Салат из моркови с зеленым горошком (заправка)</u>	80	1,5	2,5	4,8	47,8	25
	<u>Суп с макаронными изделиями и картофелем</u>	250	2,9	4,2	12,2	97,8	129
	<u>Птица в соусе с томатом (кура)</u>	90	8,5	10	2	131,7	367
	<u>Пюре картофельное</u>	150	4,1	5,9	8,7	104,3	377
	<u>Хлеб пшеничный формовой</u>	60	4,6	0,5	29,5	140,6	573
	<u>Хлеб ржано-пшеничный</u>	60	4,1	0,8	23,9	118,9	575
	<u>Соки овощные, фруктовые и ягодные</u>	200	1	0,2	20,2	86,6	501

6 день:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	<u>Каша пшеничная молочная жидкая</u>	200	7,3	6,5	35,4	229	232
	<u>Бутерброды с сыром (2 вариант)</u>	35	5,2	8,1	7,8	125,2	64
	<u>Хлеб пшеничный формовой</u>	15	1,1	0,1	7,4	35,2	573
	<u>Апельсины</u>	100	0,9	0,2	8,1	38	82
	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	200	3	2,7	16,3	101,2	465

<u>Обед</u>	<u>Салат витаминный (заправка)</u>	80	1	2,5	4,6	45,3	2
	<u>Суп картофельный с крупой</u>	250	2,8	3,5	9,8	82,1	114
	<u>Тефтели из говядины с рисом –«ёжики»</u>	90	10,8	10,7	12,5	189,5	350
	<u>Рагу из овощей (1 вариант)</u>	150	4	6,3	14,7	131,3	176
	<u>Хлеб пшеничный формовой</u>	60	4,6	0,5	29,5	140,6	573
	<u>Хлеб ржано-пшеничный</u>	40	2,7	0,5	15,9	79,2	575
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	200	0,6	0,1	20,1	83,5	495

7 день:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	<u>Салат из соленых огурцов с луком</u>	60	0,5	3,7	1,6	41,2	16
	<u>Кнели говяжьи с рисом</u>	60	7,9	7	4,4	112,4	338
	<u>Рагу из овощей (2 вариант)</u>	140	3,2	5,6	13,4	116,3	177
	<u>Хлеб пшеничный формовой</u>	40	3	0,3	19,7	93,8	573
	<u>Хлеб ржано-пшеничный</u>	30	2	0,4	11,9	59,4	575
	<u>Напиток из шиповника</u>	200	0,7	0,3	18,3	78,2	496
<u>Обед</u>	<u>Салат из моркови и яблок</u>	80	0,7	4,9	6	71,4	22
	<u>Рассольник ленинградский</u>	250	2,6	5,1	13,2	109,4	100
	<u>Сметана</u>	8	0,2	1,2	0,3	12,6	433
	<u>Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)</u>	90	9,6	2,8	3,9	79,4	299
	<u>Картофель отварной</u>	180	5	9,2	18,5	177	152
	<u>Хлеб пшеничный формовой</u>	60	4,6	0,5	29,5	140,6	573
	<u>Хлеб ржано-пшеничный</u>	60	4,1	0,8	23,9	118,9	575
	<u>Компот из свежих яблок</u>	200	0,1	0,1	9,5	38,9	486

8 день:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	<u>Запеканка пшеничная с творогом</u>	150	13,1	7,1	37,6	266,9	281
	<u>Соус молочный сладкий</u>	30	0,7	1,4	2,4	25,4	406

	<u>Масло сливочное (порциями)</u>	10	0,1	7,2	0,1	66,1	79
	<u>Хлеб пшеничный формовой</u>	30	2,3	0,2	14,8	70,3	573
	<u>Яблоки</u>	100	0,4	0,4	9,8	44,5	82
	<u>Чай с сахаром</u>	200	0,2	0,1	7,5	31,4	457
<u>Обед</u>	<u>Салат из капусты белокочанной (заправка)</u>	80	1,3	2,5	7	55,2	1
	<u>Борщ с картофелем</u>	250	2,3	4,5	9,4	87,7	94
	<u>Сметана</u>	8	0,2	1,2	0,3	12,6	433
	<u>Кнели из птицы с рисом (кура)</u>	90	10,4	9,7	4,8	147,8	371
	<u>Пюре картофельное</u>	150	4,1	5,9	8,7	104,3	377
	<u>Хлеб пшеничный формовой</u>	60	4,6	0,5	29,5	140,6	573
	<u>Хлеб ржано-пшеничный</u>	50	3,4	0,7	19,9	99	575
	<u>Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)</u>	200	0,5	0,1	21,5	88,8	494

9 день:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	<u>Омлет рисовой с кашей</u>	150	11,3	15,6	12,4	235,4	270
	<u>Хлеб пшеничный формовой</u>	30	2,3	0,2	14,8	70,3	573
	<u>Хлеб ржано-пшеничный</u>	30	2	0,4	11,9	59,4	575
	<u>Бананы</u>	100	1,5	0,5	21	94,6	82
	<u>Чай с молоком</u>	200	1,6	1,3	9,9	58	460
<u>Обед</u>	<u>Винегрет овощной (заправка)</u>	80	1,3	2,5	5,5	50	47
	<u>Суп с крупой и томатом</u>	250	3,2	5,2	15	119,5	125
	<u>Тефтели из говядины в молочном соусе</u>	90	10,2	10,2	6,5	158,9	349
	<u>Капуста тушеная</u>	150	3,1	5,1	11,4	103,6	380
	<u>Хлеб пшеничный формовой</u>	60	4,6	0,5	29,5	140,6	573
	<u>Хлеб ржано-пшеничный</u>	40	2,7	0,5	15,9	79,2	575
	<u>Соки овощные, фруктовые и ягодные</u>	200	1	0,2	20,2	86,6	501

10 день:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	<u>Салат из свеклы с сыром(масло)</u>	80	2,5	6,7	5,6	92,4	32
	<u>Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным (кура)</u>	60	7,1	4,5	5,9	92,6	374

	<u>Макаронные изделия отварные</u>	140	5,2	4,7	27,6	173	256
	<u>Хлеб пшеничный формовой</u>	30	2,3	0,2	14,8	70,3	573
	<u>Хлеб ржано-пшеничный</u>	20	1,4	0,3	8	39,6	575
	<u>Чай с лимоном</u>	200	0,3	0,1	7,7	32,6	459
<u>Обед</u>	<u>Салат из моркови (заправка)</u>	80	0,9	2,5	9,1	62,5	21
	<u>Ши по-уральски (с крупой)</u>	250	1,5	4,4	3,7	60,9	108
	<u>Сметана</u>	8	0,2	1,2	0,3	12,6	433
	<u>Голубцы ленивые</u>	90	10,1	11,3	3,9	157,4	333
	<u>Картофель отварной</u>	150	4,2	5,7	15,5	130,5	152
	<u>Хлеб пшеничный формовой</u>	60	4,6	0,5	29,5	140,6	573
	<u>Хлеб ржано-пшеничный</u>	60	4,1	0,8	23,9	118,9	575
	<u>Напиток из шиповника</u>	200	0,7	0,3	18,3	78,2	496