

Утверждаю  
Директор МОУ «Сосновецкая СОШ»  
*Гусейнова* Е.Т. Гусейнова  
« 01 » *декабря* 20*24* г.



# Меню приготавливаемых блюд МОУ «Сосновецкая СОШ»

(СВО 1-4 КЛАСС)

Возрастная категория с 7 до 11 лет.

2024-2025 учебный год  
Зимне-весенний период

1 день

| Прием пищи | Наименование блюда                                      | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|            |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Обед       | <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 |                         |             |
| Обед       | <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         |

3 день:

| Прием пищи | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|            |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Обед       | <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>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>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>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>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>Обед</u> | <u>Салат из капусты белокачанной (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>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>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         |