



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №20

О.Б. Трусова

« 01 » 08 2025 г.

Примерное меню на 10 дней
завтраки, обеды обучающихся 5-11 классы
диета №9
осенне-зимний сезон

День: **понедельник**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
3	Бутерброд с сыром	21,5/20	7,08	5,255	10,105	111,95	0,008	0,15	0,05	181,48	100	7	0,74
424	Яйцо вареное	40	5,12	4,64	0,28	63,48	0,028		0,105	22,22	77,56	4,85	1,01
Табл.№4	Каша гречневая молочная без сахара со сливочным маслом	200/5	9,6	3,2	34,6	206,2	0,208	1,02	0,012	129,48	245,2	118,1	3,588
628	Чай без сахара	200			0,3	1,2					1	3	0,02
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	608	23,49	13,71	64,653	470,47	0,274	11,17	0,172	354,66	434,76	141,95	8,098
ОБЕД													
81	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45		37,37	27,61	15,16	0,51
204	Суп рисовый (харчо)	250	6,18	3,3	14,65	113,0	0,11	8,33	-	24,98	96,93	29,45	1,24
591	Гуляш из свинины с соусом	50/50	14,4	16,6	3,5	225,5	0,36	0,56	0,204	45,44	161,8	17,62	0,546
273	Макаронные изделия отварные	180	7,2	2,4	43,2	212,4	0,06	0,03	-	9,1	37,68	13,05	0,73
628	Чай без сахара	200			0,3	1,2					1	3	0,02
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	ИТОГО:	851,5	30,48	27,595	80,238	680,14	0,56	41,37	0,204	122,37	392,34	78,28	3,586

День: **вторник**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
1	Бутерброд с маслом	21,5/10	1,39	7,465	9,708	106,84			0,065	6,68	1,9		0,56
Табл.№4	Каша ячневая молочная без сахара со сливочным маслом	200/5	6,7	4	25,01	161,33	0,107	0,28		116,95	191,57	42,8	0,781
637	Кофейный напиток без сахара	200	0,6	0,2	3,6	18,2				8,72		1,94	0,002
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0,002	19	16	12	2,3
	ИТОГО:	558	10,38	12,18	58,186	374,01	0,127	5,28	0,067	156,83	209,47	56,74	4,183
ОБЕД													
38	Салат из свежей моркови	100	1,2	7,3	6,6	96,5	0,056	4,59	1,81	31,87	51,2	35,65	0,828
138	Суп картофельный с горохом	250	7,5	5,0	20,0	162,5	0,2	3,91	0,01	35,53	86,28	33,25	2,17
444	Курица тушенная с соусом	100/50	26,9	18,9		285	0,094		39	13	180	20	1,37
Табл.№4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,8	12,6	50,4	360	0,12	0,1	-	23,18	121,56	31,75	2,68
637	Кофейный напиток без сахара	200	0,6	0,2	3,6	18,2				8,72		1,94	0,002
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	1001,5	48,69	44,615	99,968	1009,84	0,5	18,6	40,825	133,78	450,04	131,58	9,79

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
3	Бутерброд с сыром	21,5/20	7,08	5,255	10,105	111,95	0,008	0,15	0,05	181,48	100	7	0,74
Табл.№4	Каша пшеничная молочная без сахара со сливочным маслом	200/5	8,8	6,8	24,6	195	0,07	2,1	0,05	205,98	159,6	23,5	0,114
628	Чай без сахара	200			0,3	1,2					1	3	0,02
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	16	85							
	ИТОГО:	568	19,67	13,47	60,573	433,79	0,078	2,25	0,1	392,94	260,6	33,5	1,414
ОБЕД													
57	Нарезка из свежих огурцов	100	0,65	0,11	3,63	15		2,8	5	16	24	13	0,3
120	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	-	43,33	47,63	22,25	0,8
601	Плов со свининой	260	14,56	33,28	44,98	539,5	0,53	2,938	0,52	56,706	340,08	104,28	2,78
867	Компот из кураги без сахара	200	0,8		8,4	38,4	0,016	0,66	0,096	34,68	24,2	19,18	0,53
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	ИТОГО:	832	19,05	38,495	75,068	718,29	0,606	24,858	5,616	156,196	435,91	158,71	4,95

День: **четверг**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
1	Бутерброд с маслом	21,5/10	1,39	7,465	9,708	106,84			0,065	6,68	1,9		0,56
286	Омлет натуральный	55	4,32	4,98	1,77	68,71	0,02	0,1	0,12	55,45	83,33	7,92	0,73
Табл.№4	Каша пшенная молочная без сахара со сливочным маслом	200/5	6,6	7	28,8	202	0,12	0,29		27	233	83	2,7
637	Кофейный напиток без сахара	200	0,6	0,2	3,6	18,2				8,72		1,94	0,002
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0,002	19	16	12	2,3
	ИТОГО:	613	14,6	20,16	63,746	483,39	0,16	5,39	0,187	122,33	334,23	104,86	6,832
ОБЕД													
266	Суп-пюре из картофеля с гренками из ржаного хлеба	250/10	4,68	8,01	26,12	193,9	0,157	21,68	0,16	86,88	244,25	37,15	1,44
596	Азу из свинины	300	19,2	41,1	20,4	535,2	0,86	4,95	0,67	82,23	242,4	50,88	2,83
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	0,04	8,0	0,01	40	36	20	0,4
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	881,5	26,57	49,725	86,888	910,74	1,087	44,63	0,845	230,59	533,65	117,03	7,41

День: **пятница**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
3	Бутерброд с сыром	21,5/20	7,08	5,255	10,105	111,95	0,008	0,15	0,05	181,48	100	7	0,74
Табл.№4	Каша рисовая молочная без сахара со сливочным маслом	200/5	5,6	8,2	40	257,2	0,058	0,72	0,048	93,3	140,4	34,92	0,592
628	Чай без сахара	200			0,3	1,2					1	3	0,02
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	568	14,37	14,07	159,62	547,99	0,096	10,87	0,103	296,26	252,4	53,92	4,092
ОБЕД													
129	Рассольник петербургский	250/5	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	-	26,45	71,95	25,9	0,98
83	Котлета рыбная	100	22,6	7,8	7,2	189,3	0,204	3,81	0,071	41,04	247	43,54	1,357
472	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	44,37	103,91	33,3	1,21
859	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,18	0,2	9,4	17		6	2,3	9,6	6,6	5,4	1,4
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	856,5	30,24	19,485	77,088	579,39	0,494	49,15	32,976	142,94	440,46	117,14	7,687

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
3	Бутерброд с сыром	21,5/20	7,08	5,255	10,105	111,95	0,008	0,15	0,05	181,48	100	7	0,74
424	Яйцо вареное	40	5,12	4,64	0,28	63,48	0,028		0,105	22,22	77,56	4,85	1,01
Табл.№4	Каша ячневая молочная без сахара со сливочным маслом	200/5	6,7	4	25,01	161,33	0,107	0,28		116,95	191,57	42,8	0,781
628	Чай без сахара	200			0,3	1,2					1	3	0,02
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	608	148,3	14,51	55,063	425,6	0,173	10,43	0,16	342,13	381,13	666,5	5,291
ОБЕД													
58	Нарезка из свежих помидоров	100	1,3	0,3	3,4	23,5	0,01	15	11	10	35	15	0,8
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	-	44,38	53,23	26,25	1,19
601	Плов со свининой	260	14,56	33,28	44,98	539,5	0,53	2,938	0,52	56,706	340,08	104,28	2,78
859	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,18	0,2	9,4	17		6	2,3	9,6	6,6	5,4	1,4
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	ИТОГО:	836,5	19,14	38,905	19,598	723,14	0,59	34,228	13,82	126,166	434,91	150,93	6,71

День: **вторник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
1	Бутерброд с маслом	21,5/10	1,39	7,465	9,708	106,84			0,065	6,68	1,9		0,56
Табл.№4	Каша пшеничная молочная без сахара со сливочным маслом	200/5	8,8	6,8	24,6	195	0,07	2,1	0,05	205,98	159,6	23,5	0,114
637	Кофейный напиток без сахара	200	0,6	0,2	3,6	18,2				8,72		1,94	0,002
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0,002	19	16	12	2,3
	ИТОГО:	558	12,48	14,98	57,776	407,68	0,09	7,1	0,117	245,86	177,5	37,44	3,516
ОБЕД													
81	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45		37,37	27,61	15,16	0,51
204	Суп рисовый (харчо)	250	6,18	3,3	14,65	113,0	0,11	8,33	-	24,98	96,93	29,45	1,24
450	Кура запеченная	100	26,0	11,0	-	204	0,07	-	201,0	15,0	168,0	22,0	1,36
472	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	44,37	103,91	33,3	1,21
628	Чай без сахара	200			0,3	1,2					1	3	0,02
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	951,5	38,95	25,755	67,868	657,94	0,4	72,58	231,605	143,2	408,45	111,91	7,08

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
3	Бутерброд с сыром	21,5/20	7,08	5,255	10,105	111,95	0,008	0,15	0,05	181,48	100	7	0,74
Табл.№4	Каша рисовая молочная без сахара со сливочным маслом	200/5	5,6	8,2	40	257,2	0,058	0,72	0,048	93,3	140,4	34,92	0,592
628	Чай без сахара	200			0,3	1,2					1	3	0,02
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	16	85							
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	ИТОГО:	568	16,47	14,87	75,973	495,99	0,066	0,87	0,098	280,26	241,4	44,92	1,892
ОБЕД													
38	Салат из свежей моркови	100	1,2	7,3	6,6	96,5	0,056	4,59	1,81	31,87	51,2	35,65	0,828
266	Суп-пюре из картофеля с гренками из ржаного хлеба	250/10	4,68	8,01	26,12	193,9	0,157	21,68	0,16	86,88	244,25	37,15	1,44
307	Котлета рубленая из курицы	100	12,13	17,4	9,86	245,0	0,05	0,325	80,0	70	132,38	19,25	1,26
Табл.№4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,8	12,6	50,4	360	0,12	0,1	-	23,18	121,56	31,75	2,68
759	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55	0,03	4,35	0,4	7,5	54,25	11,7	1,05
	Сок яблочный без сахара (консервы)	200	1	-	21	94	0,04	8,0	0,01	40	36	20	0,4
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	1011,5	36,45	48,425	138,398	1138,59	0,483	49,045	82,385	280,91	650,64	164,49	10,398

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
1	Бутерброд с маслом	21,5/10	1,39	7,465	9,708	106,84			0,065	6,68	1,9		0,56
286	Омлет натуральный	55	4,32	4,98	1,77	68,71	0,02	0,1	0,12	55,45	83,33	7,92	0,73
Табл.№4	Каша гречневая молочная без сахара со сливочным маслом	200/5	9,6	3,2	34,6	206,2	0,208	1,02	0,012	129,48	245,2	118,1	3,588
637	Кофейный напиток без сахара	200	0,6	0,2	3,6	18,2				8,72		1,94	0,002
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0,002	19	16	12	2,3
	ИТОГО:	613	17,6	16,36	69,546	487,59	0,248	6,12	0,199	224,81	346,43	139,96	7,72
ОБЕД													
24	Салат из вареной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	-	35,15	40,97	20,9	1,33
138	Суп картофельный с горохом	250	7,5	5,0	20,0	162,5	0,2	3,91	0,01	35,53	86,28	33,25	2,17
591	Гуляш из свинины с соусом	50/50	14,4	16,6	3,5	225,5	0,36	0,56	0,204	45,44	161,8	17,62	0,546
273	Макаронные изделия отварные	180	7,2	2,4	43,2	212,4	0,06	0,03	-	9,1	37,68	13,05	0,73
588	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,8		13,2	58,6	0,022	5,72	0,032	43,82	26,2	16,02	1,036
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	ИТОГО:	851,5	32,62	30,305	97,828	793,54	0,662	19,72	0,246	174,52	352,93	100,84	6,352

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
3	Бутерброд с сыром	21,5/20	7,08	5,255	10,105	111,95	0,008	0,15	0,05	181,48	100	7	0,74
Табл.№4	Каша пшенная молочная без сахара со сливочным маслом	200/5	6,6	7	28,8	202	0,12	0,29		27	233	83	2,7
628	Чай без сахара	200			0,3	1,2					1	3	0,02
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	568	15,37	12,87	58,573	402,79	0,158	10,44	0,055	229,96	345	102	6,2
ОБЕД													
139	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-	24,6	66,65	27,0	1,09
590	Жаркое по- домашнему	300	15,9	27,9	40,2	479,1	0,714	22,89	0,044	92,76	261,3	84,72	5,78
637	Кофейный напиток без сахара	200	0,6	0,2	3,6	18,2				8,72		1,94	0,002
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	871,5	20,88	31,555	80,308	689,69	0,854	41,14	0,049	147,56	338,95	122,66	9,612

*1. Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. -М.: ООО «Дом Славянской книги», 2017г.- 576с.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под ред. Ф.Л. Марчука. - М.: Издательство «Хлебпродинформ», 1996г.

3. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт , 2010, с 135

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 645502124480540888185006450738835976348534763552

Владелец Трусова Ольга Борисовна

Действителен с 14.02.2025 по 14.02.2026