

Согласовано  
 Директор МБОУ "СОШ № 23"  
 Сангаджиева П.Н.



Примерное меню 2022г

Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для  
 питания школьников. Под ред. М.П. Могильный, В.А. Тутельян.  
 Москва Дели принт 2005г

№ рецептурных блюда	Наименование продукта	Выход блюда, г	Цена блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Калорийность, ккал	Мg	P	Fe	Ca	В1	С	А	Е
20-25% от суточной нормы				15,4 - 19,25	15,8 - 19,75	67 - 83,75	1581	50 - 63	330 - 413	2,4 - 3	0,24 - 0,3	12 - 15,0	0,14 - 0,18	2 - 2,5	
<b>1 - день</b>															
Горячее питание															
№ 246, 251 стр 185	Поджарка или Гуляш	50/50г		5,83	6,59	25,33	174,5	26	18	133	1	0,025	12	0,08	0
№ 45,46,29,49,50	Гречка отварная	150г		6,75	3,45	37,5	198	15,6	14,76	29,8	0,5	0,18	0	0,02	1,71
№ 376, 377, 352	Салат овощной	60г		0,86	3,65	5,02	56,35	21,09	12,54	24,58	0,8	0,01	5,7	0	1,77
	Чай сладкий	200г		0,2	0	14	28	6	0	1,8	0,4	0	2,2	0	0,007
	Хлеб пшеничный / ржано-пшени.	60г		2,43	0,3	14,64	72,6	105,7	12,3	77,4	0,108	0,1	0,06	0	0,19
	<b>Итого</b>		<b>85,00</b>	<b>16,07</b>	<b>13,99</b>	<b>96,49</b>	<b>529,45</b>	<b>174,39</b>	<b>57,60</b>	<b>266,58</b>	<b>2,81</b>	<b>0,32</b>	<b>19,96</b>	<b>0,10</b>	<b>3,68</b>
<b>2 - день</b>															
Горячее питание															
№ 295	Котлеты из мяса птицы	80г		12,16	10,88	2,72	190,4	65,47	20,01	192,3	1,36	0,04	1,168	0,0138	0,41
№ 312	Пюре картофельное	150г		3,06	6,9	20,45	137,25	36,98	11,06	61,8	0,6	0,0516	0,18	0,13	0,12
№ 45,46,29,49,50	Салат овощной	60г		0,66	3,05	5,41	52,44	22,42	9,1	31,7	0,31	0,02	10,76	0,1028	1,143
№ 342, 348	Компот с / фруктовый	200г		0,2	0	14	28	6	0	1,8	0,4	0	2,2	0	0,007
	Хлеб пшеничный / ржано-пшени.	60г		2,43	0,3	14,64	72,6	105,7	12,3	77,4	0,108	0,1	0,06	0	0,19
	<b>Итого</b>		<b>85,00</b>	<b>18,51</b>	<b>21,13</b>	<b>57,22</b>	<b>480,69</b>	<b>236,57</b>	<b>52,47</b>	<b>365,00</b>	<b>2,78</b>	<b>0,21</b>	<b>14,37</b>	<b>0,25</b>	<b>1,87</b>
<b>3 - день</b>															
Горячее питание															
№ 97 - 119	Суп / фрикадельки или мясо отварное	250г		7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	0,15	12,34	0,495	
	Кондитерские из-я или гор.бутер	1шт													
	или Яйно или Фрукты свежие	1шт													
№ 379	Кофейный напиток на молоке	200г		3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	0	0,01	0,088
	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	60г		2,43	0,3	14,64	72,6	105,7	12,3	77,4	0,108	0,1	0,06	0	0,19
	<b>Итого</b>		<b>85,00</b>	<b>10,81</b>	<b>9,42</b>	<b>42,48</b>	<b>293,70</b>	<b>153,90</b>	<b>54,01</b>	<b>219,96</b>	<b>2,17</b>	<b>0,19</b>	<b>12,34</b>	<b>0,51</b>	<b>0,09</b>
<b>4 - день</b>															
Горячее питание															
№ 292, 289	Птица тушеная или Птица запеченая	80г		9,46	10,6	10,56	225	56,1	23,9	138,2	0,69	0,0456	4,25	0,162	0,102
№ 305	Рис припущенный	150г		3,15	0,5	18,7	145,6	29	13,5	82	0,237	0,014	0,6	0	1
№ 50, 52, 53, 54	Салат овощной	60г		0,86	3,65	5,02	56,35	21,09	12,54	24,58	0,8	0,01	5,7	0	1,77
№352, 376,377	Кисель или Чай с лимоном	200г		0,2	0	31	106	16	4	8	0,2	0	7,4	0,02	0
	Хлеб пшеничный / ржано-пшени.	60г		2,43	0,3	14,64	72,6	105,7	12,3	77,4	0,108	0,1	0,06	0	0,19
	<b>Итого</b>		<b>85,00</b>	<b>13,67</b>	<b>14,75</b>	<b>65,28</b>	<b>532,95</b>	<b>122,19</b>	<b>53,94</b>	<b>252,78</b>	<b>1,93</b>	<b>0,07</b>	<b>17,95</b>	<b>0,18</b>	<b>2,87</b>
<b>5 - день</b>															
Горячее питание															
№ 279	Тфтели или Котлета гов	80г		11,78	11,92	14,9	223	57,8	18,336	143,52	1,27	0,05	0,152	0,0272	0,556
№ 202-203	Макаронные из-я отварные / соус	150г		8,77	9,35	57,93	236,51	1,55	13,7	73,37	1,55	0,16	0	0	0,531
№ 45,46,29,49,50	Салат овощной	60г		0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0	0,007
№ 342, 348	Компот	200г		0,2	0	14	28	6	0	1,8	0,4	0	2,2	0	0,007
	Хлеб пшеничный / ржано-пшени.	60г		2,43	0,3	14,64	72,6	105,7	12,3	77,4	0,108	0,1	0,06	0	0,19
	<b>Итого</b>		<b>85,00</b>	<b>21,21</b>	<b>24,92</b>	<b>88,26</b>	<b>527,89</b>	<b>76,91</b>	<b>40,02</b>	<b>242,70</b>	<b>3,56</b>	<b>0,23</b>	<b>8,05</b>	<b>0,03</b>	<b>1,09</b>

Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ № 23\*  
 Сангаджиева П.Н.



Примерное меню 2022г

Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для  
 питания школьников. Под.ред М.П.Могильный, В.А.Тутелян.  
 Москва Дели принт 2005г

№ рецептурных блюд	Наименование продукта	Выход блюда, г	Цена блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угле-води, г	Энерг. ккал	Мг	Р	Ca	В1	С	А	Е	
<b>20-25% от суточной нормы</b>				<b>15,4 - 19,25</b>	<b>15,8 - 19,75</b>	<b>67 - 83,75</b>	<b>470 - 588</b>	<b>350 - 275</b>	<b>50 - 63</b>	<b>330 - 413</b>	<b>2,4 - 3</b>	<b>0,24 - 0,3</b>	<b>12 - 15,0</b>	<b>0,14 - 0,18</b>	<b>2 - 2,5</b>
<b>6 - день</b>															
Горячее питание															
	Береги отарные / масло слив	150г	11,78	11,92	14,9	475	26	18	133	1	0,01	12	0,08	0	
№ 290	или Птица тушеная +	50/50г	5,83	6,59	25,33	174,5	26	18	133	1	0,025	12	0,08	0	
стр 185	Гречка отварная	150г	6,75	3,45	37,5	198	15,6	14,76	29,8	0,5	0,18	0	0,02	1,71	
№ 45,46,29,49,50	Салат овощной	60г	0,84	0,6	9,68	46,26	26,7	7,3	40,4	0,17	0,06	1,7	0,06	1,21	
№ 376, 377, 352	Чай сладкий	200г	2,43	0,3	14,64	72,6	122	14	90	0,56	0,04	0	0,01	1,01	
	Хлеб пшеничный / ржано-пшен.	60г	2,43	0,3	14,64	72,6	105,7	12,3	77,4	0,108	0,1	0,06	0	0,19	
	<b>Итого</b>		<b>85,00</b>	<b>30,06</b>	<b>23,16</b>	<b>116,69</b>	<b>1038,96</b>	<b>322,00</b>	<b>84,36</b>	<b>503,60</b>	<b>3,34</b>	<b>0,42</b>	<b>25,76</b>	<b>0,25</b>	<b>4,12</b>
<b>7 - день</b>															
Горячее питание															
№ 293, № 294	Котлеты из птицы или Шницель	80г	12,72	10,16	0	152,8	96,1	17,6	199,3	0,88	0,06	3,4	0,15	0,2	
№ 202-203	Макарон. из-я / спагетти/соус	150г	5,10	7,52	28,5	202,5	37,5	21,12	62,1	0,9	0,06	0	0	0,075	
№ 45, 46, 47	Салат овощной	60г	0,85	3,05	5,41	60,6	23,08	12,31	21	0,31	0,02	9,946	0	0,127	
№ 376, 377, 352	Компот с / фруктовый	200г	0,2	0	14	28	6	0	1,8	0,4	0	2,2	0	0,007	
	Хлеб пшеничный / ржано-пшен.	60г	2,43	0,3	14,64	72,6	105,7	12,3	77,4	0,108	0,1	0,06	0	0,19	
	<b>Итого</b>		<b>85,00</b>	<b>21,30</b>	<b>21,03</b>	<b>62,55</b>	<b>516,50</b>	<b>268,38</b>	<b>63,33</b>	<b>361,60</b>	<b>2,60</b>	<b>0,24</b>	<b>15,61</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>
<b>8 - день</b>															
Горячее питание															
№ 244, 259	Плов или Жаркое по домашнему	180г	10,08	6,32	3,888	242,8	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	10,87	0,129	1,162	
№ 45,46,29,49,50	Салат овощной	60г	0,85	3,05	5,41	60,6	23,08	12,31	21	0,31	0,02	9,946	0	0,127	
№ 376, 377, 352	Чай сладкий с лимон или Кисель	200г	2,43	0,3	14,64	145,2	122	14	90	0,56	0,04	0	0,01	0,988	
	Хлеб пшеничный / ржано-пшен.	60г	2,43	0,3	14,64	72,6	105,7	12,3	77,4	0,108	0,1	0,06	0	0,19	
	<b>Итого</b>		<b>85,00</b>	<b>15,79</b>	<b>9,97</b>	<b>38,58</b>	<b>521,20</b>	<b>276,30</b>	<b>70,62</b>	<b>292,37</b>	<b>2,27</b>	<b>0,28</b>	<b>20,88</b>	<b>0,14</b>	<b>1,57</b>
<b>9 - день</b>															
Горячее питание															
№ 82-85	Борщи с капустой к/б	250г	5,83	4,56	15,39	118,8	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	10,87	0,129	1,162	
	Кондитерские из-я или гор бутер	1шт													
№ 382	Сыр или Яйцо или Фрукты свежие	1шт													
	Джамба или Какао с молоком	200г	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	0	0,01	1,01	
	Хлеб пшеничный / ржано-пшен.	60г	2,43	0,3	14,64	72,6	105,7	12,3	77,4	0,108	0,1	0,06	0	0,19	
	<b>Итого</b>		<b>85,00</b>	<b>11,78</b>	<b>8,58</b>	<b>55,52</b>	<b>336,60</b>	<b>253,22</b>	<b>58,31</b>	<b>271,37</b>	<b>1,96</b>	<b>0,26</b>	<b>10,93</b>	<b>0,14</b>	<b>2,36</b>
<b>10 - день</b>															
Горячее питание															
№ 293, № 294	Котлета или Птица запеченая	80г	12,72	10,16	0	152,8	96,1	17,6	199,3	0,88	0,06	3,4	0,15	0,2	
№ 312	Пюре картофельное / соус	150г	3,75	6,3	22,05	159	36,98	11,06	86,6	0,6	0,0516	0,18	0,0013	0,12	
№ 45,46,29,49,50	Салат овощной	60г	0,84	0,6	9,68	46,26	48,06	4,52	106,38	0,79	0,06	8,9	0,126	0,543	
376,377,352,342	Компот или Чай сладкий	1шт	0,2	0	31	106	16	4	8	0,2	0	7,4	0,02	0	
	Хлеб пшеничный / ржано-пшен.	60г	2,43	0,3	14,64	72,6	105,7	12,3	77,4	0,108	0,1	0,06	0	0,19	
	<b>Итого</b>		<b>85,00</b>	<b>19,94</b>	<b>17,36</b>	<b>77,37</b>	<b>536,66</b>	<b>302,84</b>	<b>49,48</b>	<b>477,68</b>	<b>2,58</b>	<b>0,27</b>	<b>19,94</b>	<b>0,30</b>	<b>1,05</b>



Согласовано  
Директор МБОУ СОШ № 23  
Сангаджиева П.Н.



Примерное меню 2022г

Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Под ред. М.П.Могильный, В.А.Тутельян. Москва Дели принт

№ рецептурных блюд	Наименование продукта	Выход блюда, г	Цена блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерг. С, кДж	Мg	P	Fe	В1	C	A	E	
<b>20-25% от суточной нормы</b>				<b>18,4 - 19,25</b>	<b>15,8 - 19,75</b>	<b>67 - 83,75</b>	<b>470 - 588</b>	<b>50 - 63</b>	<b>330 - 413</b>	<b>2,4 - 3</b>	<b>0,24 - 0,3</b>	<b>12 - 15,0</b>	<b>0,14 - 0,18</b>	<b>2 - 2,5</b>	
<b>11 - день</b>															
<b>Горячее питание</b>															
№267, 268	Хуурен или Пинцель + макароны отвар.	200г		5,83	6,59	25,33	174,2	26	133	1	0,025	12	0,08	0	
№ 45,46,29,49,50	Салат овощной	60г		3,21	1,37	13,07	108,2	13,72	5,9	79	0,6	0,056	0,11	0,06	
376,377,352,342	Чай сладкий	200г		3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	0	0,01	
	Хлеб пшеничный / ржано-пшен.	60г		2,43	0,3	14,64	72,6	105,7	12,3	77,4	0,108	0,1	0,06	0	
	<b>Итого</b>		<b>85,00</b>	<b>14,99</b>	<b>11,98</b>	<b>78,53</b>	<b>500,20</b>	<b>267,42</b>	<b>50,20</b>	<b>379,40</b>	<b>2,27</b>	<b>0,22</b>	<b>12,17</b>	<b>0,15</b>	
<b>12 - день</b>															
<b>Горячее питание</b>															
№ 266	Бифитекс / соус	63/30г		7,32	8,15	9,31	228	49,1	15,2	89,6	0,61	0,04	0,17	0,32	
№ 312	Пюре картофельное	150г		3,75	6,3	22,05	189	36,98	11,06	86,6	0,6	0,0516	0,18	0,0013	
№ 45,46,29,49,50	Салат овощной	60г		0,85	3,05	5,41	60,6	23,08	12,31	21	0,31	0,02	9,946	0	
№ 376, 377	Чай сладкий с лимоном	200г		0,2	0	14	28	6	0	1,8	0,4	0	2,2	0	
	Хлеб пшеничный / ржано-пшен.	60г		2,43	0,3	14,64	72,6	105,7	12,3	77,4	0,108	0,1	0,06	0	
	<b>Итого</b>		<b>85,00</b>	<b>14,55</b>	<b>17,80</b>	<b>65,41</b>	<b>548,20</b>	<b>220,86</b>	<b>50,87</b>	<b>276,40</b>	<b>2,03</b>	<b>0,21</b>	<b>12,56</b>	<b>0,32</b>	
<b>13 - день</b>															
<b>Горячее питание</b>															
№290	Гуляш / птица тушеная	80г		9,46	10,6	10,56	225	56,1	23,9	138,2	0,69	0,0456	4,25	0,162	
стр 185	Гречка отварная / соус	150г		6,75	3,45	37,5	198	15,6	14,76	29,8	0,5	0,18	0	0,02	
№ 45,46,29,49,50	Салат овощной	60г		0,85	3,05	5,41	60,6	23,08	12,31	21	0,31	0,02	9,946	0	
№ 342, 348	Компот	200г													
	Хлеб пшеничный / ржано-пшен.	60г		2,43	0,3	14,64	72,6	105,7	12,3	77,4	0,108	0,1	0,06	0	
	<b>Итого</b>		<b>85,00</b>	<b>19,49</b>	<b>17,40</b>	<b>68,11</b>	<b>556,20</b>	<b>200,48</b>	<b>63,27</b>	<b>266,40</b>	<b>1,61</b>	<b>0,35</b>	<b>14,26</b>	<b>0,18</b>	
<b>14 - день</b>															
<b>Горячее питание</b>															
№ 94 - 96	Рассольник м/б	250г		5,83	4,56	15,39	118,8	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	10,87	0,129	
	Кондитерские из-я или гор бутер	1шт		13,81	10,95	31,39	271,61	174,78	6,98	241,36	1,4	0,14	0,92	0,06	
	Сыр или Яйно или фрукты свежие	1шт		2,7	4,6	0,28	62,8	2,2	4,8	1	0,028	0	0,0026	0,024	
№382	Джомба или Какао с молоком	200г		3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	0	0,01	
	Хлеб пшеничный / ржано-пшен.	60г		2,43	0,3	14,64	72,6	105,7	12,3	77,4	0,108	0,1	0,06	0	
	<b>Итого</b>		<b>85,00</b>	<b>28,29</b>	<b>24,13</b>	<b>87,19</b>	<b>671,01</b>	<b>430,20</b>	<b>70,09</b>	<b>517,53</b>	<b>4,36</b>	<b>0,43</b>	<b>11,85</b>	<b>0,20</b>	
<b>15 - день</b>															
<b>Горячее питание</b>															
№ 293, № 294	Виточки из мяса птицы	80г		12,44	9,24	12,36	183	35	25,7	133,1	1,2	0,08	0,12	0,23	
№ 202-203	Макарон. из-я / спагетти / соус	150г		5,1	7,52	28,5	202,5	37,5	21,12	62,1	0,9	0,06	0	0	
№ 45,46,29,49,50	Салат овощной	60г		0,84	0,6	9,68	46,26	48,06	4,52	106,38	0,79	0,06	8,9	0,126	
№352, 376,377	Кисель или Чай с лимоном	200г		2,43	0,3	14,64	72,6	105,7	12,3	77,4	0,108	0,1	0,06	0	
	Хлеб пшеничный / ржано-пшен.	60г		2,43	0,3	14,64	72,6	105,7	12,3	77,4	0,108	0,1	0,06	0	
	<b>Итого</b>		<b>85,00</b>	<b>23,24</b>	<b>17,96</b>	<b>79,82</b>	<b>649,56</b>	<b>348,26</b>	<b>77,64</b>	<b>468,98</b>	<b>3,56</b>	<b>0,34</b>	<b>9,08</b>	<b>0,37</b>	