

Утверждено:
И.о. директора МБОУ «Золотополенской ОШ»
Кировского района Республики Крым
Н.Н. Бебих

«23»

2025



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (весна — лето)

Составлено по сборнику рецептур (М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015, 2017 г.)
на продукцию для обучающихся
12 лет и старше

Категория: Школьники от 12 лет и старше

№ рецепт уры	Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	P, мг.	PP, мг.
					Б.	Ж	У										
День: понедельник Неделя:1 Сезон:весенне- летний																	
181	ЗАВТРАК	Каша молочная из манной крупы		200/10	7,82	9,74	46,5	288,7	0,016	0,024	0,172	0,088	17,272	0	0	0	0
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром		30/20	6,38	10,71	12,77	159,84	0,055	0,06	0,465	0,65	175,65	0,065	8,33	89,99	0,755
338	ЗАВТРАК	Фрукты свежие		100	5,2	4,8	4	62,8	0,032	0,18	0	1	22	0	0	0	0
379	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			0	500	28,66	25,29	73,47	552,34	0,151	0,239	16,277	1,718	267,622	0,065	8,33	89,99	0,755
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				500	28,66	25,29	73,47	552,34	0,151	0,239	16,277	1,718	267,622	0,065	8,33	89,99	0,755
День: вторник Неделя:1 Сезон:весенне- летний																	
291	ЗАВТРАК	Плов из курицы		150/50	5,62	8,86	36,26	239,78	0,06	0,12	0,26	0,72	62,4	0,02	29,96	123,24	2,2
пр	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный		30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
70	ЗАВТРАК	овощи натуральные соленные		60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром		200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13	0
338	ЗАВТРАК	Фрукты свежие		100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				590	16,63	17,77	117,99	693,31	0,004	0,021	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			0	590	16,63	17,77	117,99	693,31	0,004	0,021	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0	0
День: среда Неделя:1 Сезон:весенне- летний																	
223	ЗАВТРАК	Запеканка из творога		100/20	27,49	19,83	35,08	430,83	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	2,018	0	0
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
338	ЗАВТРАК	Фрукты свежие		100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом		10/30	27	19,7	34	370	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	0	0	0
пр	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный		30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				530	29,74	20,62	76,78	614,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			0	530	29,74	20,62	76,78	614,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
День: четверг Неделя:1 Сезон:весенне- летний																	
204	ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром		150/20	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0	0
377	ОБЕД	Чай с лимоном		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
133	ЗАВТРАК	кукуруза отварная/консервированная		60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
пр	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный		30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
338	ЗАВТРАК	Фрукты свежие		100	8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				560	21,7	19,91	101,53	667,97	0,07	0,021	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			0	560	21,7	19,91	101,53	667,97	0,07	0,021	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5	0
День: пятница Неделя:1 Сезон:весенне- летний																	
210	ЗАВТРАК	Омлет натуральный		150/10	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0
288	ЗАВТРАК	Курица отварная		50/5	22	9,19	1,34	234	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0
пр	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный		30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
376	ЗАВТРАК	чай с сахаром		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
338	ЗАВТРАК	Фрукты свежие		100	0,66	0,12	2,28	13,2	0,03	10,5	0	0,42	8,44	15,6	12	0,54	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				545	29,22	16,19	57,86	545,82	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			0	545	29,22	16,19	57,86	545,82	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
День: понедельник Неделя:2 Сезон:весенне- летний																	

379	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром		30/20	6,38	10,71	12,77	159,84	0,055	0,06	0,465	0,65	175,65	0,065	8,33	89,99	0,755	
338	ЗАВТРАК	Фрукты свежие		100	5,2	4,8	4	62,8	0,032	0,18	0	1	22	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:					560	19,92	23,61	60,31	503,4	0,155	0,175	17,255	2,246	220,147	0,065	27,99	89,99	0,755
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				0	560	19,92	23,61	60,31	503,4	0,155	0,175	17,255	2,246	220,147	0,065	27,99	89,99	0,755
День: вторник Неделя:2 Сезон:весенне- летний																		
210	ЗАВТРАК	Омлет натуральный		100	19,02	31,04	3,84	353,08	0,004	0,244	0,096	0,016	9,688	0	0	0	0	
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром		30/20	22	9,19	1,34	234	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0	
пр	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный		30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0	
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
338	ЗАВТРАК	фрукты свежие		100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:					480	45,02	40,67	39,98	745,58	0,119	0,379	17,261	1,646	207,778	0,065	8,33	89,99	0,755
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				0	480	45,02	40,67	39,98	745,58	0,119	0,379	17,261	1,646	207,778	0,065	8,33	89,99	0,755
День: среда Неделя:2 Сезон:весенне- летний																		
312	ЗАВТРАК	Картофельное пюре		150	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0	
290	ЗАВТРАК	курица в соусе		50/50	3,7	1,47	2,08	36,53	0,01	0,01	1,26	0,12	3,22	0	0	0	0	
пр	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный		30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0	
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом		10/30	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0	
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:					580	13,37	9,22	90,1	490,85	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				0	580	13,37	9,22	90,1	490,85	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
День: четверг Неделя:2 Сезон:весенне- летний																		
304	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая		150	11,92	7,18	53,62	321,98	0,032	0,016	0	0,508	2,152	0	0	0	0	
279	ЗАВТРАК	Тефтели из говядины (паровые)		80/20	9,59	7,97	9,28	145,64	0,002	0,003	0,005	0,036	0,821	0	0	0	0	
пр	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный		30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0	
389	ЗАВТРАК	Сок фруктовый		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
пр	ЗАВТРАК	Икра кабачковая		60	1,48	6,32	91,37	382										
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:					530	26,99	21,91	189,07	1008,12	0,106	0,104	2,256	1,943	198,237	0,065	40,789	89,99	0,755
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				0	530	26,99	21,91	189,07	1008,12	0,106	0,104	2,256	1,943	198,237	0,065	40,789	89,99	0,755
День: пятница Неделя:2 Сезон:весенне- летний																		
223	ЗАВТРАК	Запеканка из творога		100/20	27,49	19,83	35,08	430,83	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	2,018	0	0	
пр	ЗАВТРАК	кондитерское изделие		80	0,2	0,04	10,2	82,9	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
338	ЗАВТРАК	фрукты свежие		100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0	
386	ЗАВТРАК	Йогурт		170	27	19,7	34	370	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	0	0	0	
пр	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный		30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				0	500	3,8	0,4	24,6	117,5	0,106	0,104	2,256	1,943	198,237	0,065	40,789	89,99	0,755
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:					4506	234,15	247,87	807,61	6381,94	1,302	1,578	167,471	16,706	1243,954	0,26	128,112	522,46	3,02
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:					450,6	23,415	24,787	80,761	638,194	0,1302	0,1578	16,7471	1,6706	124,3954	0,026	12,8112	52,246	0,302
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				0		3,67	3,88	12,65	6381,94	0,02	0,02	2,62	0,26	19,49	0	2,01	8,19	0,05
Средняя цена				0														

День: понедельник Неделя:1 Сезон:весенне- летний

р ОБЕД	Хлеб пшеничный		40	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
р ОБЕД	Хлеб ржаной		20	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
2 ОБЕД	компот из свежих плодов		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
1 ОБЕД	овощи натуральные		30	0,4	0,05	1,25	7	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21	0,15
О ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			720	17,95	24,71	63,01	540,9	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15
О ЗА ДЕН			720	17,95	24,71	63,01	540,9	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15
итиница Неделя: I Сезон весна — лето																
3 ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями		250	1,6	3	11,6	79,35	0	0	0,125	0,05	1,675	0	0	0	0
4 ОБЕД	Каша пшеничная рассыпчатая		180	4,92	4,76	51,44	243,12	0,02	0,004	0	0,12	2,9	0	0	0	0
0 ОБЕД	Фрикадельки из птицы или кролика		50/50	8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0
3 ОБЕД	салат из свеклы с зеленым горошком		60	0,91	1,61	5,11	38,5	0,021	0,021	3,626	0,476	16,261	0	0	0	0
р ОБЕД	Хлеб пшеничный		40	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
р ОБЕД	Хлеб ржаной		20	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
6 ОБЕД	чай с сахаром		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
О ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			860	20,65	17,25	120,69	691,57	0,022	0,007	2,93	0,361	12,371	0	0,84	0	0
О ЗА ДЕН			860	20,65	17,25	120,69	691,57	0,022	0,007	2,93	0,361	12,371	0	0,84	0	0

82	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	0,58	1,57	3,68	29,77	0	0,003	0,509	0,031	1,85	0	0	0	0
09	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0	0
90	ОБЕД	курица в соусе	50/50	22	9,19	1,34	234	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
77	ОБЕД	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
71	ОБЕД	овощи натуральные	60	0,4	0,05	1,25	7	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21	0,15
О ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			820	35,9	18,63	100,13	763,71	0,037	0,061	5,615	1,26	26,205	0	13,735	21	0,15
О ЗА ДЕН			820	35,9	18,63	100,13	763,71	0,037	0,061	5,615	1,26	26,205	0	13,735	21	0,15

вторник Неделя:2 Сезон весна — лето

96	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	3,5	6,5	16,5	137,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12	ОБЕД	Картофельное пюре	180	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0
29	ОБЕД	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	8,803	7,336	8,827	129,655	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
89	ОБЕД	сок фруктовый	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
О ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			790	20,843	21,056	91,727	623,975	0,1	0,09	20,02	1	39,96	0	7,84	21	0,15
О ЗА ДЕН			790	20,8428	21,056	91,7266	623,975	0,1	0,09	20,02	1	39,96	0	7,84	21	0,15

среда Неделя:2 Сезон весна — лето

2	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	7,75	4,52	33,28	193,5	0,007	0,002	0,172	0,055	1,092	0	0	0	0
2	ОБЕД	Гречка отварная рассыпчатая	180	4,92	4,76	51,44	243,12	0,02	0,004	0	0,12	2,9	0	0	0	0
6	ОБЕД	Гуляш из говядины	100	9,59	7,97	9,28	145,64	0,002	0,003	0,005	0,036	0,821	0	0	0	0
		салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,91	1,61	5,11	38,5	0,021	0,021	3,626	0,476	16,261	0	0	0	0
3	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
р	ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
6	ОБЕД	чай с сахаром	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
О ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			860	28,29	19,52	143,79	824,26	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21	0,15
О ЗА ДЕН			860	28,29	19,52	143,79	824,26	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21	0,15

четверг Неделя:2 Сезон: весна — лето

	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,6	3	11,6	79,35	0	0	0,125	0,05	1,675	0	0	0	0
	ОБЕД	Плов из курицы	150/50	5,62	8,86	36,26	239,78	0,06	0,12	0,26	0,72	62,4	0,02	29,96	123,24	2,2
	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
	ОБЕД	салат из свежих помидор	60	0,4	0,05	1,25	7	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21	0,15
ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			740	13	13	94	530	0,13	0,29	45,785	1,55	223,395	0,02	42,14	123,24	2,2
ЗА ДЕНЬ:			740	13	13	94	530	0,13	0,29	45,785	1,55	223,395	0,02	42,14	123,24	2,2

пятница Неделя:2 Сезон весна — лето

	ОБЕД	борщ с фасолью и картофелем	250	2,33	2,7	16,22	96,4	0	0	0,125	0,125	5,55	0	0	0	0
	ОБЕД	Каша пшеничная рассыпчатая	180	10,1	4,94	56	289,1	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0
	ОБЕД	Фрикадельки из птицы или кролика	50/50	8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0
	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
	ОБЕД	салат из свежих помидор и огурцов	60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
	ОБЕД	чай с сахаром	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			850	28,44	18,5	130,31	775,47	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21	0,15

ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			8140	27	21	134	809	0,0788	0,1548	15,8205	1,1438	87,7345	0,002	14,6393	22,824	0,295
дние белков, жиров, углеводов в меню за ай период в % от калорийности				3,26	3,42	14,5	8095,52	0,01	0,02	1,95	0,14	10,84	0	1,81	2,82	0,04
	Средняя цена		0													

Всего прошито, пронумеровано

и скреплено печатью

6 (шесть)

Директор МБОУ «Золотенколевская ОШ»

[Signature]

[Signature]

« 20 » 08 202 г.

