

Утверждаю

Директор школы

-----**Ненашева С.В.**

**Примерное двенадцатидневное меню
Горячего питания детей с 7-11 лет, 12-18 лет
МБОУ Катановская СОШ**

2026-2027 уч.год

Утверждаю
Директор школы
_____/Ненашева С.В.

Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак и обед)

День: понедельник
Неделя: первая
Категория: дети 7-11лет

30,3	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брут то (г)	Нетт о (г)	Масса порци и (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белк и (г)	Жи ры (г)	Угле - воды		В¹	В²	А	pp	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	день 1, неделя 1																
	Завтрак																
54-16к- 2020	Каша Дружба			200,0	6,81	8,65	24,6	234,0	0,1	0,2	45	0,5	0,8	136	30	134	1,0
	Крупа рисовая	15	15														
	Крупа пшенная	11	11														
	Вода питьевая	70,0	70,0														
	молоко	102	102														
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	5,0	5,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
54-13- 2020	Сыр твердых сортов в нарезке			30,0	7,0	9,0	0,0	127,0	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,3	30,0														
	Яблоко			100,0	0,3	0,3	10,0	60,6	0,06	0,03	0,0	0,45	15,0	24,0	13,5	16,5	3,3
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,33

[illegible]

54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая			200,0	4,4	5,9	33,6	205,3	0,1	0,0	38	1,0	0,0	22	47	163	1,5
	вода	120,0	120,0														
	Крупа перловая	50,0	50,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	7,5	7,5														
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4														
54-2м-2020	Гуляш из говядины			120,0	13,8	11,2	3,3	169,4	0,1	0,1	21,5	2,2	2,7	13,0	17,0	160,0	2,0
	вода	107,0	107,0														
	Масло сливочное	4,3	4,3														
	Мука пшеничная	2,5	2,5														
	Говядина	83,6	74,0														
	Томат -пюре	7,3	7,3														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Лук репчатый	11,6	9,3														
54-7хн-2020	Компот из сухофруктов			200,0	0,6	0,08	32,0	133,0	0,01	0,01	0,0	0,1	7,5	19,5	6,5	16,1	0,2
	Смесь сухофруктов	20,0	30,2														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	190,0	190,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,04	0,0	0,96	0,0	13,8	19,8	52,2	0,66
	Итого за обед			960,0	27,35	25,68	125,15	819,18	0,47	0,31	174,40	6,29	50,9	164,10	139,7	520,2	5,95

Утверждаю
Директор школы
_____/Ненашева С.В.

День: вторник
Неделя: первая
Категория: дети 7-11 лет

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Утверждаю
Директор школы
_____/Ненашева С.В.

Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак и обед)

День: среда

Неделя: первая

Категория: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брут то (г)	Нетто (г)	Масс а порц ии (г)	Химический состав			энер г. цен. (кка л)	витамины					минеральные вещества			
					Белк и (г)	Жир ы (г)	Угле - воды		В ¹	В ²	А	pp	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	день 3, неделя 1																
	завтрак																
54-2з-2020	Огурец в нарезке			60,0	0,5	0,0	1,8	9,1	0,02	0,02	6,0	0,12	6,0	14,	8,0	25,0	0,54
	огурцы	63,0	60,0														
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке			150,0	4,4	6,4	30,9	190,0	0,2	0,1	9,0	1,3	28	72,0	39,0	125,0	1,5
	картофель	181,6	133,5														
	Масло подсолнечное	4,5	4,5														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	45,0	45,0														
	Мука пшеничная высший сорт	7,5	7,5														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
Пром .	Тефтели			100	13,2	14,0	5,6	201,0	0,0	0,1	9,0	1,4	2,0	14,0	17,0	113,0	1,3
54-2соус-2020	Соус белый основной			50,0	6,35	2,1	2,45	32,8	0,0	0,0	4,0	0,05	0,2	3,0	1,5	5,0	0,1
	бульон	55,0	55,0														
	Масло сливочное несоленое	2,5	2,5														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка (корень)	2,0	1,5														
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
	Лавровый лист	0,25	0,25														
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,33

[illegible]

	хлеб в ассортименте			60,0	4,74	0,6	28,98	140,2 8	0,06	0,04	0,0	0,96	0,0	13,8	19,8	52,2	0,66
	Итого за обед			930,0	43,0	38,72	118,5 8	840,9 8	0,61	24,3 3	278, 4	7,17	49,6 3	202, 2	155, 2	484,2	8,09

Утверждаю
Директор школы
Ненашева С.В.

Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак и обед)

День: четверг

Неделя: первая

Категория: дети 7-11лет

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Утверждаю
Директор школы
_____ /Ненашева С.В.

Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак и обед)

День:пятница

Неделя: первая

Категория: дети 7-11лет

[illegible]

[illegible]

	репа	30,0	24,0														
	Сметана 15%	22,5	22,5														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
Пром	Шницель			100,0	10,0	18,0	5,2	217,0	0,2	0,2	32,0	3,0	0,0	52,0	30,9	202, 5	2,1
	хлеб в ассортименте			60,0	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,04	0,0	0,96	0,0	13,8	19,8	52,2	0,66
54-7хн-2020	компот из смеси сухофруктов			200,0	0,6	0,08	32,0	133,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Смесь сухофруктов	25,0	30,5														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	190,0	190,0														
	всего за обед			910	24,75	36,99	113,86	835,68	0,44	0,4	223,0	6,07	46,2	182, 5	128, 7	415, 7	5,17

Утверждаю
Директор школы
_____ / Ненашева С.В.

Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак и обед)

День: суббота

Неделя: первая

Категория: дети 7-11лет

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Утверждаю
Директор школы
_____ / Ненашева С.В.

Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак и обед)

День: понедельник

Неделя: вторая

Категория: дети 7-11лет

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Утверждаю
Директор школы
_____ / Ненашева С.В.

Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак и обед)

День: вторник
Неделя: вторая
Категория: дети 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд. состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В ¹	В ²	А	pp	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
день 8, неделя 2																	
	Завтрак																
54-3о-2020	Каша манная			200,0	6,11	10,72	42,36	291,0	0,08	0,17	58,0	0,46	1,17	134,07	20,3	118,19	0,5
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	10,0	10,0														
	Молоко 3,2% м.д.ж.	100,0	100,0														
	Крупа манная	31,0	31,0														
	Вода питьевая	75,0	75,0														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
	Сахар- песок	6,0	6,0														
	Мандарин			100,0	0,6	0,0	5,9	25,7	0,05	0,02	0,0	0,15	28,5	26,25	8,25	12,75	0,08
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)			10,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,01	0,0	2,0	0,0	2,0	0,02
	Масло сливочное несоленое	10,0	10,0														
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,02	0,0	0,48	0,0	6,9	9,9	26,1	0,33
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным			200,0	3,5	3,4	22,5	134,1	0,0	0,01	11,4	0,2	0,0	122	30,0	109,0	1,0

[illegible]

[illegible]

Утверждаю
Директор школы
_____ / Ненашева С.В.

Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак и обед)

День: среда

Неделя: вторая

Категория: дети 7-11лет

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Утверждаю
 Директор школы
 _____ / Ненашева С.В.

Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак и обед)

День: четверг
Неделя: вторая
Категория: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды (г)		В¹	В²	А	pp	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	день 10, неделя 2																
	Завтрак																
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная			200,0	8,3	12,6	36,8	294,2	0,3	0,2	70,0	0,7	0,8	160,0	74,0	274,0	2,0
	Крупа овсяная	50,0	50,0														
	вода	60,0	60,0														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	100,0	100,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	10,0	10,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке			30,0	7,0	9,0	0,0	127,0	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,3	30,0														
	Мандарин			75,0	0,6	0,0	5,9	25,7	0,05	0,02	0,0	0,15	28,5	26,25	8,25	12,75	0,08
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,02	0,0	0,48	0,0	6,9	9,9	26,1	0,33

[illegible]

[illegible]

Утверждаю
Директор школы
_____ / Ненашева С.В.

Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак и обед)

День: пятница

Неделя: вторая

Категория: дети 7-11лет

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Утверждаю
Директор школы
_____/Ненашева С.В.

Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак и обед)

День: суббота
Неделя: вторая
Категория: дети 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брут то (г)	Нетт о (г)	Пищевые вещества				энер г. цен. (кка л)	витамины					минеральные вещества			
				Масса порци и (г)	Белк и (г)	Жир ы (г)	Угле - воды		В¹	В²	А	pp	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	день 12, неделя 2																
	Завтрак																
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями			200,0	5,26	5,52	18,4	144,7	0,08	0,2	38,0	0,34	1,4	190,6	22,4	141,8	0,4
	вода	60,0	60,0														
	Макаронные изделия высшего сорта	16,0	16,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	2,0	2,0														
	Молоко 3,2%	140,0	140,0														
	Сахар-песок	1,6	1,6														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке			30,0	7,0	9,0	0,0	127,0	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,0	30,0														
	Яблоко			150,0	0,6	0,6	13,4	60,6	0,04	0,04	0,0	0,46	15,0	24,0	13,5	16,5	3,3
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)			10,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,01	0,0	2,0	0,0	2,0	0,02
	Масло сливочное несоленое	10,0	10,0														
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,02	0,0	0,48	0,0	6,9	9,9	26,1	0,33

[illegible]

[illegible]