



Утверждаю:
Директор МБОУ Трубчевская СОШ № 2
Рыжикова Л. А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для столовой МБОУ Трубчевской СОШ № 2 им. А.С.Пушкина

на 2024- 2025 год 1-4 кл.

1 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
Завтрак											
Каша гречневая молочная	200	6,2	6,9	20,6	169	0,58	0,28	0,12	107,9	2,09	№ 213 2018
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	0,01	0,03	111,3	0,65	№ 462 2018
Сыр	15	3,5	4,4	0	54	0,1	0,08	0,01	132,1	0,15	№ 75 2018
Батон	30	3,2	1,4	13,8	82	0,0	0,06	0,12	38	1,08	
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	53	8,4	0,12	0,04	19,32	2,65	№ 82 2018
		16,68	16,08	59,96	452	9,78	0,55	0,32	408,62	6,62	
Обед											
Щи из капусты с картофелем с цыплятами	15/200	4,7	6,15	4,7	93	9,7	2,0	0,04	33,7	0,86	№ 104 2018
Котлета мясная	100	17,4	13,8	15,6	256	0,3	0,14	0,16	54,1	2,84	№ 339 2018
Макароны отварные	150	5,55	0,45	29,6	190	0,0	0,84	0,06	13,8	1,08	№ 256 2018
Компот из сух. фрукт.	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56	
		30,89	20,98	83,36	693	10,2	3,38	0,34	135,7	7,03	
		47,57	37,06	143,32	1145	19,98	3,93	0,66	544,32	13,65	

Ежедневная С-витаминация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.



Утверждаю:

Директор МБОУ Трубчевская СОШ № 2

Рыжикова Л. А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Трубчевской СОШ № 2 им. А.С.Пушкина
2 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
Завтрак											
Омлет натуральный	130	12,06	13,57	3,0	183	0,43	0,65	0,06	110,7	2,26	№ 268 2018
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	0,0	0,03	108,3	0,12	№ 465 2018
Батон	30	3,2	1,4	13,1	82	0,0	0,06	0,12	38	1,08	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 79 2018
Сыр	15	3,5	4,4	0	54	0,1	0,08	0,01	132,1	0,15	№ 75 2018
		21,64	29,12	29,83	473	1,23	0,8	0,22	389,34	3,61	
Обед											
Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/200	7,42	6,52	11,86	136	8,36	1,16	0,11	22,92	1,8	№ 124 2018
Плов из свинины	210	21,1	23,8	27,3	408	1,2	5,6	0,06	28,7	1,53	№ 375 2018
Кисель	200	0,0	0,0	15,0	60	0,0	0,0	0,0	3,4	0,02	№ 484 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		31,16	30,8	67,52	674	8,56	6,79	0,24	69,02	4,91	
		52,8	59,92	97,35	1147	9,76	7,59	0,46	458,36	8,52	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.



Утверждаю:
Директор МБОУ Трубчевская СОШ № 2
Рыжикова Л. А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Трубчевской СОШ № 2 им. А.С.Пушкина
3 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит. Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
Завтрак											
Сырники творожные со сгущенным молоком	150/15	29,6	7,8	31,9	316	0,3	0,5	0,08	219,8	0,99	№ 286 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	1,0	0,02	0,0	5,1	0,82	№ 457 2018
Сыр	10	2,3	2,9	0	36	0,07	0,05	0,01	88,07	0,1	№ 75 2018
Батон	30	3,2	1,4	13,8	82	0,0	0,06	0,12	38	1,08	
		35,3	12,2	55,0	472	0,37	0,61	0,21	350,97	2,99	
Обед											
Борщ с капустой и картоф. с цыплятами	15/200	4,8	6,1	5,7	98	6,2	2,02	0,04	36,7	1,21	№ 95 2018
Тефтели мясные в соусе	100	9,4	8,1	9,9	150	1,4	0,4	0,05	39,6	1,4	№ 350 2018
Каша гречневая	150	5,6	5,76	9,8	174	0	0,4	0,14	14,1	3,0	№ 202 2018
Компот из сух. фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		23,04	20,54	58,86	576	7,8	3,25	0,31	124,5	7,86	
		58,34	32,74	113,86	1048	8,17	3,86	0,52	475,47	10,85	

Ежедневная С-витаминация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.



Утверждаю:

Директор МБОУ Трубчевская СОШ № 2
Рыжикова Л. А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Трубчевской СОШ № 2 им. А.С.Пушкина
4 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	Вит.С	Вит.Е	Вит.В1	Са	Fe	№ рецептуры
	д	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	
Завтрак											
Каша «Дружба» с маслом	200	5,24	6,68	27,62	192	1,32	0,14	0,09	130,14	0,44	№ 226 2018
Какао	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	0,01	0,03	111,3	0,64	№ 462 2018
Батон	30	3,2	1,4	13,8	82	0	0,06	0,12	38	1,08	
Йогурт порционный	125	5,0	3,2	3,5	68	0,6	0,02	0,04	122	0,1	
		16,74	14,18	58,72	436	2,62	0,41	0,28	401,44	2,26	
Обед											
Салат из капусты с р/м	50	0,8	3,0	4,3	48	9,85	1,4	0,02	22,8	0,3	№ 1 2018
Суп рисовый с фрикадельками	25/200	6,4	7,9	7,9	128	0,22	2,0	0,03	16,34	1,06	№ 127 2018
Жаркое по-домашнему	220	22,4	23,5	14,0	357	3,9	3,7	0,14	27,2	3,92	№ 328 2018
Кисель	200	0	0	15,0	60	0	0	0	3,4	0,02	№ 484 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		32,24	34,88	54,56	663	13,97	7,13	0,26	83,74	6,96	
		48,98	49,06	113,28	1099	16,59	7,54	0,54	485,18	9,22	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.



Утверждаю:
Директор МБОУ Трубчевская СОШ № 2
Рыжикова Л. А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для столовой МБОУ Трубчевской СОШ № 2 им. А.С.Пушкина
5 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
Завтрак											
Биточки (мясо или птица)	75	13,05	10,35	11,7	179	0,2	1,05	0,12	40,6	2,12	№ 339 2018
Макароны отварные	150	5,55	0,45	29,6	190	0,0	0,84	0,06	13,8	1,08	№ 256 2018
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	0,0	0,03	108,3	0,12	№ 465 2018
Батон	30	3,2	1,4	13,8	82	0,0	0,06	0,12	38,0	1,08	
Сыр	15	3,5	4,4	0,0	54	0,1	0,08	0,01	132,1	0,15	№ 75 2018
		28,1	19,1	68,7	593	1,0	2,03	0,34	332,8	4,55	
Обед											
Рассольник с цыплят.	15/200	4,9	6,63	10,6	122	7,1	2,5	0,08	15,8	0,88	№ 100 2018
Гуляш из свинины	120	18,7	17,0	4,2	245	0,6	0,7	0,04	16,9	2,67	№ 327 2018
Рис отварной	150	3,8	5,43	38,85	219	0,0	0,28	0,03	7,2	0,02	№ 385 2018
Компот из сух. фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		30,64	29,64	87,11	740	7,9	3,91	0,23	74,0	5,82	
		58,74	48,74	155,81	1333	8,9	5,94	0,57	406,8	10,37	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.



Утверждаю:

Директор МБОУ Трубчевская СОШ № 2
Рыжикова Л. А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для столовой МБОУ Трубчевской СОШ № 2 им. А.С.Пушкина
6 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
Завтрак											
Каша рисовая молочная	200	6,24	6,82	37,12	235	1,44	0,22	0,0	138,88	0,15	№ 217 2018
Сыр	10	2,3	2,9	0	36	0,06	0,08	0,01	88,0	0,1	№ 75 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	5,1	0,82	№ 457 2018
Батон	30	3,2	1,4	13,8	82	0,0	0,06	0,12	38	1,08	
Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	0,0	0,01	0,0	0,12	0,0	№ 79 2018
Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	53	8,4	0,12	0,04	19,32	2,65	№ 82 2018
		12,46	15,3	72,04	477	9,9	0,49	0,17	289,42	4,8	
Обед											
Суп гороховый с цыплятами	15/200	5,2	5,64	8,8	104	6,6	0,29	0,08	25,5	1,01	№ 114 2018
Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,3	2,3	7,2	103	3,1	1,8	0,09	38,4	0,88	№ 299 2018
Картофельное пюре	150	3,15	6,0	9,15	102	3,75	0,15	0,12	38,25	0,87	№ 377 2018
Кисель из сух. фруктов	200	0,2	0,02	26,4	106	0,0	0,2	0,0	16,4	0,74	№ 480 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		24,49	14,44	64,91	485	13,45	2,47	0,36	132,55	5,06	
		36,95	29,74	136,95	962	23,35	2,96	0,53	421,97	9,86	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.



Утверждаю:

Директор МБОУ Трубчевская СОШ № 2
Рыжикова Л. А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Трубчевской СОШ № 2 им. А.С.Пушкина
7 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
Завтрак											
Тефтели (мясо или птица)	110	9,4	8,1	9,9	150	1,4	0,4	0,05	39,6	17,5	№ 350 2018
Каша гречневая рассыпч.	150	5,6	5,76	9,8	173	0	0,4	0,14	14,1	3,0	№ 202 2018
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 79 2018
Сок	200	1,0	0,2	20,2	42	4,0	0,0	0,0	14,0	2,8	
Батон	30	3,2	1,4	13,8	82	0,0	0,06	0,12	38	1,08	
		19,28	22,71	53,83	513	5,4	0,87	0,31	105,94	24,38	
Обед											
Салат из свеклы с раст/м	50	0,7	3,05	3,8	46	3,85	1,35	0,02	17,3	0,65	№ 26 2018
Суп с макаронами с мясом	15/200	6,28	5,2	13,2	123	4,4	1,23	0,07	19,7	1,3	№ 130 2018
Рагу из кур	175	16,5	20,4	13,9	305	8,6	3,3	0,14	29,6	2,25	№ 299 2018
Компот из сух. фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,64	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		26,72	29,23	64,36	628	17,05	6,31	0,31	100,7	6,4	
		46,0	51,94	118,19	1141	22,45	7,18	0,62	206,64	30,78	

Ежедневная С-витаминация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.



Утверждаю:

Директор МБОУ Трубчевская СОШ № 2

Рыжикова Л. А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Трубчевской СОШ № 2 им. А.С.Пушкина
8 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
Завтрак											
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/15	31,6	9,2	25,3	310	0,6	0,3	0,12	275,2	1,11	№ 279 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	5,1	0,82	№ 457 2018
Батон	30	3,2	1,4	13,8	82	0,0	0,06	0,12	38	1,08	
Сыр	10	2,3	2,9	0	36	0,07	0,05	0,01	88,07	0,1	№ 75 2018
		37,3	13,6	48,4	466	0,67	0,41	0,25	406,37	3,11	
Обед											
Суп картофельный с перловкой с рыбой	25/200	8,86	15,7	64,3	115	9,7	0,58	0,14	35,9	1,14	№ 120 2018
Биточки из птицы	100	15,4	9,5	8,85	183	0,8	0,6	0,07	39,6	1,38	№ 372 2018
Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	21,3	0,45	0,04	90,15	1,32	№ 380 2018
Компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	72	0,1	0,1	0,0	16,4	0,09	№ 494 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		30,5	30,79	116,16	548	31,9	1,76	0,32	196,05	5,49	
		67,8	44,39	164,56	1014	32,57	2,17	0,57	602,42	8,6	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.



Утверждаю:
 Директор МБОУ Трубчевская СОШ № 2
 Рыжикова Л. А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
 для столовой МБОУ Трубчевской СОШ № 2 им. А.С.Пушкина
 9 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
Завтрак											
Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,3	2,3	7,2	103	3,1	1,8	0,09	38,4	0,88	№ 299 2018
Картофельное пюре	150	3,15	6,0	9,15	102	3,75	0,15	0,12	38,25	0,87	№ 377 2018
Горошек зеленый консервированный	25	0,7	0,9	1,26	16	0,48	0,06	0,02	4,5	0,15	№ 157 2018
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	1,0	0,02	0,0	7,9	0,87	№ 459 2018
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,8	82	0,0	0,06	0,12	38	1,08	
		20,65	10,69	40,91	343	8,33	2,07	0,35	127,05	3,85	
Обед											
Борщ с капустой и картофелем с мясом	15/200	5,64	6,54	5,8	105	6,0	2,0	0,05	35,2	1,51	№ 95 2018
Цыплята тушеные в соусе	120	16,9	18,3	3,8	247	1,3	0,7	0,04	29,6	1,52	№ 367 2018
Каша гречневая	150	5,6	5,76	9,8	174	0	0,4	0,14	14,1	3,0	№ 202 2018
Компот из свежих фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		31,38	31,18	52,86	680	7,5	3,53	0,31	113,0	8,28	
		52,03	41,87	93,77	1023	15,83	5,6	0,66	240,05	12,13	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.



Утверждаю:
Директор МБОУ Трубчевская СОШ № 2
Рыжикова Л. А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для столовой МБОУ Трубчевской СОШ № 2 им. А.С.Пушкина
10 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	Вит.С	Вит.Е	Вит.В1	Са	Fe	№ рецептуры
	д	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	
Завтрак											
Макароны отварные с сыром	200	12,3	10,0	35,9	283	0,2	1,1	0,07	227,5	1,45	№ 259 2018
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	0,0	0,3	108,3	0,12	№ 465 2018
Батон	30	3,2	1,4	13,8	82	0,0	0,06	0,12	38	1,08	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 79 2018
Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	53	8,4	0,12	0,04	19,32	2,65	№82 2018
		18,86	21,63	75,19	572	9,3	1,29	0,53	393,36	5,3	
Обед											
Салат из капусты с раст/м	50	0,8	3,0	4,3	48	9,85	1,4	0,02	22,8	0,3	№ 1 2018
Суп пшенный с цыплат.	15/200	6,0	6,7	12,2	133	0,76	2,0	0,08	20,9	1,06	№ 126 2018
Жаркое по-домашнему	220	22,4	23,5	14,0	357	3,9	3,7	0,14	27,2	3,92	№ 328 2018
Кисель	200	0,0	0,0	15,0	60	0,0	0,0	0,0	3,4	0,02	№ 484 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14	1,56	
		31,84	33,68	58,86	668	14,51	7,13	0,31	88,3	6,86	
		50,70	55,31	134,05	1240	23,81	8,42	0,84	481,66	12,16	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.