



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 5-11 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 по сборнику А. Я. Первалова
<b>Завтрак</b>											
Каша гречневая молочная	200	6,2	6,9	20,6	169	0,58	0,28	0,12	107,9	2,09	№ 213 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	5,1	0,82	№ 457 2018
Булочка домашняя	50	3,5	5,5	23,2	157	0,0	0,06	0,04	8,1	0,38	№ 545 2018
		<b>9,9</b>	<b>12,5</b>	<b>53,1</b>	<b>364</b>	<b>0,58</b>	<b>0,34</b>	<b>0,16</b>	<b>121,1</b>	<b>3,29</b>	
<b>Обед</b>											
Щи из капусты с картофелем с цыплятами	15/250	5,0	7,0	5,8	107	12,1	2,5	0,05	41,1	1,02	№ 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 сухофруктов	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	
		<b>31,19</b>	<b>21,83</b>	<b>84,46</b>	<b>707</b>	<b>12,6</b>	<b>3,88</b>	<b>0,35</b>	<b>143,1</b>	<b>7,19</b>	
		<b>41,09</b>	<b>34,33</b>	<b>137,56</b>	<b>1071</b>	<b>13,18</b>	<b>4,22</b>	<b>0,51</b>	<b>264,2</b>	<b>10,48</b>	

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  
 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 по сборнику А. Я. Перевалова
<b>Завтрак</b>											
Каша манная молочная	200	7,72	6,82	35,9	236	1,44	0,72	0,09	144,3	0,58	№ 214 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	0,82	№ 457 2018
Сдоба к чаю	30	2,4	0,84	14,3	74	0	0,36	0,03	5,04	0,25	
		<b>10,32</b>	<b>7,76</b>	<b>59,5</b>	<b>348</b>	<b>1,44</b>	<b>1,08</b>	<b>0,12</b>	<b>154,44</b>	<b>1,65</b>	
<b>Обед</b>											
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,3	8,15	14,8	170	10,45	1,45	0,14	28,65	2,27	№ 124 2018
Плов из кур	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	
		<b>33,04</b>	<b>32,43</b>	<b>70,46</b>	<b>708</b>	<b>11,65</b>	<b>7,08</b>	<b>0,27</b>	<b>74,75</b>	<b>5,38</b>	
		<b>43,36</b>	<b>40,19</b>	<b>129,96</b>	<b>1056</b>	<b>13,09</b>	<b>8,16</b>	<b>0,39</b>	<b>229,19</b>	<b>7,03</b>	

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  
 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 по сборнику А. Я. Перевалова
<b>Завтрак</b>											
Каша пшенная молочная	200	8,66	7,86	37,22	254	1,36	0,2	0,19	141,5	1,46	№ 223 2018
Чай с сахаром	200	1,6	1,3	11,5	64	0,3	0,0	0,02	59,1	0,87	№ 457 2018
Сдоба к чаю	30	2,4	0,84	14,3	74	0,0	0,36	0,03	5,04	0,25	
		<b>12,66</b>	<b>10,0</b>	<b>63,02</b>	<b>392</b>	<b>1,66</b>	<b>0,56</b>	<b>0,24</b>	<b>205,64</b>	<b>2,58</b>	
<b>Обед</b>											
Борщ с капустой и картофелем с цыпятами	15/250	5,2	6,9	7,2	112	7,68	2,5	0,06	44,9	1,2	№ 95 2018
Тефтели мясные в соусе	110	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	0,4	3,3	0,14	14,1	3,0	№ 202 2018
Компот из сухофруктов	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	
		<b>23,44</b>	<b>21,34</b>	<b>60,36</b>	<b>590</b>	<b>9,68</b>	<b>6,63</b>	<b>0,33</b>	<b>132,7</b>	<b>7,85</b>	
		<b>36,1</b>	<b>31,34</b>	<b>123,38</b>	<b>982</b>	<b>11,34</b>	<b>7,19</b>	<b>0,57</b>	<b>338,34</b>	<b>10,43</b>	

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  
4 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	Вит.С	Вит.Е	Вит.В1	Са	Fe	№ рецептуры по сборнику А. Я. Первалова
	д	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	
<b>Завтрак</b>											
Каша «Дружба»	200	5,24	6,68	27,62	192	1,32	0,14	0,09	130,14	0,44	№ 226 2018
Чай с сахаром	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	0,01	0,03	111,3	0,65	№ 462 2018
Булочка дорожная	50	3,6	6,7	24,0	170	0	0,58	0,04	8,17	0,38	
		<b>12,14</b>	<b>16,28</b>	<b>65,42</b>	<b>456</b>	<b>2,02</b>	<b>0,73</b>	<b>0,16</b>	<b>249,61</b>	<b>1,47</b>	
<b>Обед</b>											
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	250	8,0	9,8	9,9	160	0,28	2,4	2,5	20,4	1,3	№ 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	
		<b>33,84</b>	<b>36,78</b>	<b>56,56</b>	<b>695</b>	<b>14,03</b>	<b>7,53</b>	<b>2,73</b>	<b>87,8</b>	<b>7,1</b>	
		<b>45,98</b>	<b>53,06</b>	<b>121,98</b>	<b>1151</b>	<b>16,05</b>	<b>8,26</b>	<b>2,89</b>	<b>337,41</b>	<b>8,57</b>	

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 по сборнику А. Я. Первалова
<b>Завтрак</b>											
Макароны отварные с маслом и сахаром	150/5/10	5,55	0,45	29,6	190	0	0,84	0,06	13,8	1,08	№ 256 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	1,0	0,02	0,0	5,1	0,82	№ 457 2018
Сдоба к чаю	30	2,15	4,0	14,4	103	0,0	0,35	0,02	4,9	0,23	
		<b>7,9</b>	<b>4,55</b>	<b>53,3</b>	<b>331</b>	<b>1,0</b>	<b>1,21</b>	<b>0,08</b>	<b>23,8</b>	<b>2,13</b>	
<b>Обед</b>											
Рассольник с цыплятами	15/250	5,3	7,6	13,2	143	7,2	2,5	0,1	18,8	1,0	№ 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	0,28	0,03	7,2	0,02	№ 385 2018
Компот из сухофруктов	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	
		<b>31,04</b>	<b>30,61</b>	<b>89,71</b>	<b>761</b>	<b>8,0</b>	<b>3,91</b>	<b>0,25</b>	<b>77,0</b>	<b>5,94</b>	
		<b>38,94</b>	<b>35,16</b>	<b>143,01</b>	<b>1092</b>	<b>9,0</b>	<b>5,12</b>	<b>0,33</b>	<b>100,8</b>	<b>8,07</b>	

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 по сборнику А. Я. Перевалова
<b>Завтрак</b>											
Каша рисовая молочная	200	6,24	6,82	37,12	235	1,44	0,22	0,06	138,88	0,15	№ 217 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	5,1	0,82	№ 457 2018
Булочка домашняя	50	3,5	5,6	23,2	158	0,0	0,6	0,04	8,08	0,38	
		<b>9,94</b>	<b>12,52</b>	<b>69,62</b>	<b>431</b>	<b>1,44</b>	<b>0,82</b>	<b>0,1</b>	<b>152,06</b>	<b>1,35</b>	
<b>Обед</b>											
Суп гороховый с цыплятами	15/250	5,4	8,2	7,3	125	15,1	3,0	0,06	50,3	0,98	№ 114 2018
Рыба тушеная с овощами в соусе	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	0,2	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	
		<b>24,69</b>	<b>17,0</b>	<b>63,41</b>	<b>506</b>	<b>21,95</b>	<b>5,18</b>	<b>0,34</b>	<b>157,35</b>	<b>5,03</b>	
		<b>34,63</b>	<b>29,52</b>	<b>133,03</b>	<b>937</b>	<b>23,39</b>	<b>6,0</b>	<b>0,44</b>	<b>309,41</b>	<b>6,38</b>	

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 по сборнику А. Я. Перевалова
<b>Завтрак</b>											
Каша гречневая молочная	200	6,2	6,9	20,6	169	0,58	0,28	0,12	107,9	2,09	№ 213 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	0,82	№ 457 2018
Сдоба к чаю	30	2,15	4,0	14,4	103	0	0,35	0,02	4,9	0,23	
		<b>8,55</b>	<b>11,0</b>	<b>44,3</b>	<b>310</b>	<b>0,58</b>	<b>0,63</b>	<b>0,14</b>	<b>117,9</b>	<b>3,14</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из свеклы с р/м	50	0,7	3,05	3,8	46	3,85	1,35	0,02	17,3	0,65	№ 26 2018
Суп с макаронными изделиями с мясом	15/250	6,8	5,5	16,5	143	5,5	1,51	0,09	24,0	1,5	№ 130 2018
Рагу из птицы	175	16,5	20,4	13,9	305	8,6	3,3	0,14	29,6	2,25	№ 299 2018
Компот из сухофруктов	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	
		<b>27,24</b>	<b>29,53</b>	<b>67,66</b>	<b>648</b>	<b>18,15</b>	<b>6,59</b>	<b>0,33</b>	<b>105</b>	<b>6,6</b>	
		<b>35,79</b>	<b>40,53</b>	<b>111,96</b>	<b>958</b>	<b>18,73</b>	<b>7,22</b>	<b>0,47</b>	<b>222,9</b>	<b>9,74</b>	

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  
8 день

Наименование блюда Завтрак	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Каша геркулесовая молочная	200	8,42	9,04	31,46	241	0,72	0,76	0,18	146,26	1,7	№ 212 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	5,1	0,82	№ 457 2018
Сдоба к чаю	30	2,15	4,0	4,14	103	0,0	0,35	0,02	4,9	0,23	
		<b>10,77</b>	<b>13,14</b>	<b>44,9</b>	<b>382</b>	<b>0,72</b>	<b>1,11</b>	<b>0,2</b>	<b>156,26</b>	<b>2,75</b>	
<b>Обед</b>											
Суп картофельный с перловкой с рыбой	25/250	11,08	3,9	16,08	144	12,08	0,73	0,14	44,85	1,43	№ 120 2018
Виточка из птицы	100	15,4	9,5	8,85	183	0,8	0,6	0,07	39,6	1,38	№ 372 2018
Канюта тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	21,3	0,45	0,04	90,15	1,32	№ 380 2018
Компот из яблок	200	0,3	0,01	17,5	72	0,1	0,1	0,0	16,4	0,09	№ 494 2018
Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		<b>32,72</b>	<b>18,99</b>	<b>67,94</b>	<b>577</b>	<b>34,28</b>	<b>1,91</b>	<b>0,32</b>	<b>205,0</b>	<b>5,78</b>	
		<b>43,49</b>	<b>32,13</b>	<b>112,84</b>	<b>959</b>	<b>35,0</b>	<b>3,02</b>	<b>0,52</b>	<b>361,26</b>	<b>8,53</b>	

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 по сборнику А. Я. Перевалова
<b>Завтрак</b>											
Каша манная молочная	200	7,72	6,82	35,96	236	1,44	0,72	0,09	164,3	0,59	№ 214 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	5,1	0,82	№ 457 2018
Сдоба к чаю	30	2,15	4,0	4,14	103	0,0	0,35	0,02	4,9	0,23	
		<b>10,07</b>	<b>10,92</b>	<b>49,4</b>	<b>377</b>	<b>1,44</b>	<b>1,07</b>	<b>0,11</b>	<b>174,3</b>	<b>1,64</b>	
<b>Обед</b>											
Борщ с капустой и картофелем с мясом	15/250	6,0	7,4	7,2	120	7,5	2,5	0,06	43,39	1,75	№ 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	0	3,4	0,02	№ 202 2018
Кисель	200	0	0	15,0	60	0	0,4	0,01	20,1	0,69	№ 484 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		<b>31,14</b>	<b>31,94</b>	<b>49,16</b>	<b>671</b>	<b>8,8</b>	<b>3,63</b>	<b>0,18</b>	<b>110,49</b>	<b>5,54</b>	
		<b>41,21</b>	<b>42,86</b>	<b>98,56</b>	<b>1048</b>	<b>10,24</b>	<b>4,7</b>	<b>0,29</b>	<b>284,79</b>	<b>7,18</b>	

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 г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
<b>Завтрак</b>											
Макароны отварные с маслом и сахаром	150/5/10	5,55	0,45	29,6	190	0	0,84	0,04	29,64	0,62	№ 256 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	5,1	0,82	№ 457 2018
Булочка дорожная	50	3,6	6,7	24	170	0	0,58	0,04	8,17	0,38	
		<b>9,35</b>	<b>7,25</b>	<b>62,9</b>	<b>398</b>	<b>0</b>	<b>1,42</b>	<b>0,08</b>	<b>42,91</b>	<b>1,82</b>	
<b>Обед</b>											
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 пшениный с цыплятами	15/250	6,6	7,8	15,2	157	0,9	2,5	0,1	25,2	1,27	№ 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
Компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	72	0,1	0,1	0	16,4	0,9	№ 494 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14	1,56	
		<b>32,74</b>	<b>34,79</b>	<b>64,36</b>	<b>704</b>	<b>14,75</b>	<b>7,85</b>	<b>0,33</b>	<b>105,6</b>	<b>7,95</b>	
		<b>42,09</b>	<b>42,04</b>	<b>127,26</b>	<b>1102</b>	<b>14,75</b>	<b>7,73</b>	<b>0,41</b>	<b>148,51</b>	<b>9,77</b>	

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