

Утверждено:
Директор МБОУ СОШИ
А.М.Братчикова
29 августа 2025 г

Основное меню
День первый (понедельник)
Неделя: первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 до 18 лет (школьники приходящие)

Наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак:		Б	Ж	У		
Каша гречневая	300	3,3	6,0	17	290	248
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Сыр	20	3,9	3,9	0,3	52	101
Чай	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	205	108
Итого за завтрак	630	20,3	20,6	89,5	672	
Обед:						
Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,5	5,8	8,6	70	53
Суп гороховый	300	2,7	5,1	18,3	155	144
Кура отварная	100	6,1	7,9	0,5	217	404
Рожки с маслом	200	7,4	8,6	20,7	230	291
Подлив	40	0,4	1,4	2,7	26	453
Компот из с/фруктов	200	0,5	0,2	22,2	93	510
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед	1040	25,2	30,2	106,4	951	
Итого за день	1670	45,7	50,8	195,9	1623	

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г.

Основное меню
 День второй (вторник)
 Неделя: первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет (школьники приходящие)

Наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак:		Б	Ж	У		
Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	70	7
Запеканка творожная со сгущенным молоком	250	10,6	4,8	21,5	320	313
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	205	108
Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	104	496
Итого за завтрак	660	22,9	23,2	104,9	764	
Обед:						
Свекла отварная	100	1,0	2,8	9,8	96	50
Щи из свежей капусты	300	2,1	6,0	9,4	151	142
Плов рисовый из отварной курицы	250	14,9	6,6	22	112	370
Компот из с/фруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	508
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед	950	25,8	24,1	90,0	981	
Итого за день	1610	48,7	47,3	194,9	1745	

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г.

Основное меню
 День третий (среда)
 Неделя: первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет (школьники приходящие)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак:		Б	Ж	У		
Сыр	20	3,9	3,9	0,3	52	101
Каша пять злаков	300	7,0	6,5	12,1	310	264
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	494
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Итого за завтрак	605	14,8	15,2	59,8	608	
Обед:						
Солянка из птицы со сметаной	300	9,0	10,4	3,6	152	136
Рыба, тушённая с овощами	100	13,2	3,9	8,7	272	343
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,4	15,1	14,4	180	4
Рис отварной	180	4,4	5,2	40,5	128	414
Компот из с/фруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	508
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед	980	36,1	30,6	127,6	996	
Итого за день	1585	50,9	45,8	187,4	1604	

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г.

Основное меню
 День четвертый (четверг)
 Неделя: первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет (школьники приходящие)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак:		Б	Ж	У		
Каша боярская	300	2,3	3,4	22,1	310	261
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Морковь с сахаром	100	2,1	5,2	3,5	80	7
Чай	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Итого за завтрак	685	15,3	19,6	82,8	635	
Обед:						
Винегрет овощной	100	2,0	1,1	4,0	100	2
Суп картофельный с фрикадельками	300	2,6	3,5	17,4	113	149
Котлета мясная	100	22,0	19,0	1,9	267	387
Картофельное пюре	180	1,9	7,9	19,6	102	429
Компот из с/фруктов	200	1,4	0,0	29,0	122	503
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед	980	36,5	34,5	82,8	858	
Итого за день	1665	51,8	54,1	165,6	1493	

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера»Пермь 2013г.

Основное меню
 День пятый (пятница)
 Неделя: первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет (школьники приходящие)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак:		Б	Ж	У		
Яйцо	1	5,1	4,6	0,3	63	300
Суп молочный рисовый	300	3,6	3,9	12,7	256	165
Сыр	20	3,9	3,9	0,3	52	101
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	205	108
Итого за завтрак	610	19,9	16,8	77,3	623	
Обед:						
Салат из капусты	100	1,5	8,5	10,3	89	1
Рассольник ленинградский	300	2,4	2,3	19,6	147	134
Котлета куриная	100	7,9	10,7	6,5	263	412
Греча с маслом	180	7,5	3,3	8	168	237
Подлив	40	0,4	1,4	2,7	26	453
Чай	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед	1020	22,3	30,8	111,4	940	
Итого за день	1630	42,2	47,6	188,7	1563	

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера»Пермь 2013г.

Основное меню
 День шестой (понедельник)
 Неделя: вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет (школьники приходящие)

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак:		Б	Ж	У		
Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,2	4,2	4,4	112	2
Каша пять злаков	300	7,0	6,5	12,1	310	264
Кофейный напиток с молоком	200	3,6	3,3	15	103	501
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Итого за завтрак	685	17,2	19,1	67,6	710	
Обед:						
Салат из свеклы с чесноком	100	1,5	10,1	8,5	131	59
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,2	7,4	22,8	135	165
Бигус	250	2,7	0,7	9,8	165	423
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	494
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед	950	28,3	23,7	91,9	994	
Итого за день	1635	45,5	42,8	159,5	1704	

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера»Пермь 2013г.

Основное меню
 День седьмой (вторник)
 Неделя: вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет(школьники приходящие)

Наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак:		Б	Ж	У		
Сыр	20	3,9	3,9	0,3	52	101
Каша рисовая	300	5,1	6,6	21,9	315	268
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	205	108
Чай	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Итого за завтрак	630	20,2	19,2	90,5	697	
Обед:						
Свекла отварная	100	1,0	2,8	9,8	96	50
Суп крестьянский	300	2,5	5,1	11,4	136	154
Котлета мясная	100	16,8	11,5	14,3	286	381
Рожки с маслом	180	4,4	9,6	16,5	150	291
Подлив	40	0,4	1,4	2,7	26	453
Компот из с/фруктов	200	0,5	0,2	22,2	93	510
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед	920	32,2	31,8	110,3	941	
Итого за день	1550	52,4	51	200,8	1638	

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г.

Основное меню
 День восьмой (среда)
 Неделя: вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет (школьники приходящие)

Наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак:		Б	Ж	У		
Морковь с сахаром	100	2,1	5,2	3,5	80	7
Каша пшённая	300	6,1	3,3	9,8	216	267
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	205	108
Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496
Итого за завтрак	610	19,4	18,7	90,1	710	
Обед:						
Салат витаминный	100	1,1	5,2	10,3	138	2
Борщ из свежей капусты	300	2,2	6,0	12,9	203	126
Котлета рыбная	100	12,6	2,1	9,6	113	345
Картофельное пюре	180	1,9	0,6	8,8	128	429
Кисель	200	1,4	0,0	29,0	122	503
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед	980	32,9	31,9	108	930	
Итого за день	1590	52,3	50,6	198,1	1640	

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г.

Основное меню
 День девятый (четверг)
 Неделя: вторая
 Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет(школьники приходящие)

Наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак:		Б	Ж	У		
Салат из свежей капусты	100	1,5	4,5	10,3	70	1
Каша «Дружба»	300	5,1	3,5	17,5	286	260
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Кофейный напиток с молоком	200	3,6	3,3	25	144	501
Итого за завтрак	685	18,1	17,7	89,5	685	
Обед:						
Салат из моркови с зелёным горошком	100	1,9	10,1	5,9	122	61
Суп с рыбными консервами	300	11,1	8,7	19,4	210	153
Картофельная запеканка с мясом	270	15,8	11,5	15,7	264	377
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Компот из с/фруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	508
Итого за обед	970	35,9	31,5	101,4	886	
Итого за день	1655	52,9	49,2	190,9	1571	

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г.

Основное меню
 День десятый (пятница)
 Неделя: вторая
 Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет (школьники приходящие)

Наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак:		Б	Ж	У		
Омлет	250	2,3	6	42,1	214	301
Чай с молоком	200	1,5	1,3	10,9	82	495
Сыр	10	1,9	1,9	0,3	52	101
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,6	22,1	100	108
Итого за завтрак	570	18,9	19,1	64,2	618	
Обед:						
Салат из свежей капусты	100	1,5	12,5	10,3	136	1
Суп лапша домашняя	300	3	6	16,6	133	156
Плов рисовый из отварной курицы	250	14,6	5,2	20,1	471	370
Чай	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед	950	25,8	24,9	95,4	954	
Итого за день	1520	44,7	44	159,6	1572	

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г.