



## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

столовой МБОУ « Нижнетоемская СОШ»

(на основе «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред. В.Т.Лапшиной, 2004г.)

| № рецептуры               | Наименование блюд                        | Для детей 7 - 11 лет |            |            |                 |                  | Для детей 12 – 18 лет |                |               |                 |                  |
|---------------------------|------------------------------------------|----------------------|------------|------------|-----------------|------------------|-----------------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|
|                           |                                          | выход<br>(гр.)       | белки (гр) | жиры (гр.) | углев.<br>(гр.) | калор.<br>(ккал) | выход<br>(гр.)        | белки<br>(гр.) | жиры<br>(гр.) | углев.<br>(гр.) | калор.<br>(ккал) |
| День первый (понедельник) |                                          |                      |            |            |                 |                  |                       |                |               |                 |                  |
| Обед                      |                                          |                      |            |            |                 |                  |                       |                |               |                 |                  |
| №49                       | Салат из свежей моркови                  | 100                  | 1,5        | 4          | 11              | 86               | 100                   | 1,5            | 4             | 11              | 86               |
| №140                      | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250                  | 2,9        | 2,5        | 21              | 120              | 300                   | 3,48           | 3             | 25,2            | 144              |
| №451                      | Котлета мясная                           | 90                   | 16,9       | 8,9        | 14,0            | 190              | 100                   | 17,9           | 9,9           | 16,0            | 210              |
| №508                      | Греча рассыпчатая                        | 150                  | 8,4        | 10,8       | 41,25           | 180              | 200                   | 11,2           | 14,4          | 55              | 240              |
| №631                      | Компот из ягод                           | 200                  | 0,1        | -          | 24,9            | 9                | 200                   | 0,1            | -             | 24,9            | 9                |
|                           | Хлеб ржаной                              | 40                   | 3,04       | 0,24       | 20,92           | 24,2             | 60                    | 3,8            | 0,3           | 26,15           | 30,25            |
| Полдник                   |                                          |                      |            |            |                 |                  |                       |                |               |                 |                  |
| №806                      | Коржик молочный                          | 75                   | 4,8        | 8,5        | 48,4            | 188              | 75                    | 4,8            | 8,5           | 48,4            | 188              |
| №685                      | Чай                                      | 200                  | 0,2        | -          | -               | 58               | 200                   | 0,2            | -             | -               | 58               |
|                           | Яблоко                                   | 100                  | 0,4        | -          | 11              | 46,8             | 100                   | 0,4            | -             | 11              | 46,8             |
| День второй (вторник)     |                                          |                      |            |            |                 |                  |                       |                |               |                 |                  |
| Обед                      |                                          |                      |            |            |                 |                  |                       |                |               |                 |                  |
| №135                      | Суп овощной                              | 250                  | 3,9        | 4,6        | 14,6            | 198              | 300                   | 4,68           | 5,52          | 17,52           | 220,5            |
| №388                      | Котлета рыбная                           | 90                   | 10,9       | 7,8        | 13,2            | 176              | 100                   | 13             | 8,8           | 15,2            | 196              |
| №511                      | Рис отварной                             | 150                  | 5,4        | 8,55       | 57,9            | 110              | 200                   | 7,2            | 11,4          | 77,2            | 140              |
| №631                      | Компот из яблок                          | 200                  | 0,2        | -          | 35,8            | 142              | 200                   | 0,2            | -             | 35,8            | 142              |

|                                 |                                      |     |       |      |       |       |     |       |       |       |        |
|---------------------------------|--------------------------------------|-----|-------|------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|--------|
|                                 | Хлеб ржаной                          | 40  | 3,04  | 0,24 | 20,92 | 24,2  | 60  | 3,8   | 0,3   | 26,15 | 30,25  |
| <b>Полдник</b>                  |                                      |     |       |      |       |       |     |       |       |       |        |
| №693                            | Какао с молоком                      | 200 | 4,9   | 5    | 32,5  | 190   | 200 | 4,9   | 5     | 32,5  | 190    |
| № 807                           | Калач                                | 80  | 4,8   | 8,5  | 48,4  | 288   | 80  | 4,8   | 8,5   | 48,4  | 288    |
| <b>День третий (среда)</b>      |                                      |     |       |      |       |       |     |       |       |       |        |
| <b>Обед</b>                     |                                      |     |       |      |       |       |     |       |       |       |        |
| №44                             | Салат картофельный                   | 100 | 0,94  | 1,93 | 6,56  | 58,4  | 100 | 0,94  | 1,93  | 6,56  | 58,4   |
| №178                            | Суп картофельный с рыбой             | 250 | 2     | 4,9  | 14,3  | 110   | 300 | 2,4   | 5,88  | 17,6  | 132    |
| №461                            | Тефтели мясные                       | 90  | 13,5  | 22,6 | 39,8  | 210,1 | 100 | 14,45 | 24,63 | 41,82 | 399,42 |
| №332                            | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,4   | 8,55 | 57,9  | 235   | 200 | 7,2   | 11,4  | 77,2  | 314    |
| №700                            | Компот клюквенный                    | 200 | 0,1   | -    | 24,9  | 97    | 200 | 0,1   | -     | 24,9  | 97     |
|                                 | Хлеб ржаной                          | 40  | 3,04  | 0,24 | 26,92 | 24,2  | 60  | 3,8   | 0,3   | 26,15 | 30,25  |
| <b>Полдник</b>                  |                                      |     |       |      |       |       |     |       |       |       |        |
| №770                            | Булочка дорожная                     | 75  | 4     | 2,5  | 34    | 154   | 75  | 4     | 2,5   | 34    | 154    |
|                                 | Яблоко                               | 100 | 0,4   | -    | 11    | 46,8  | 100 | 0,4   | -     | 11    | 46,8   |
| №685                            | Чай                                  | 200 | 0,2   | -    | -     | 58    | 200 | 0,2   | -     | -     | 58     |
| <b>День четвертый (четверг)</b> |                                      |     |       |      |       |       |     |       |       |       |        |
| <b>Обед</b>                     |                                      |     |       |      |       |       |     |       |       |       |        |
| №43                             | Салат из белокочанной капусты        | 100 | 1,32  | 4    | 6,9   | 68    | 100 | 1,32  | 4     | 6,9   | 68     |
| №110                            | Борщ с капустой и картофелем         | 250 | 3,5   | 8    | 25,5  | 193   | 300 | 10,2  | 8,2   | 37    | 274,8  |
| №369                            | Рыба отварная                        | 90  | 15,52 | 0,64 | -     | 70,4  | 100 | 23,28 | 0,96  | -     | 105,6  |
| №520                            | Пюре картофельное                    | 150 | 4,8   | 10,2 | 34,65 | 150   | 200 | 6,4   | 13,6  | 46,2  | 200    |
| № 700                           | Компот из ягод                       | 200 | 0,1   | -    | 24,9  | 97    | 200 | 0,1   | -     | 24,9  | 97     |
|                                 | Хлеб ржаной                          | 40  | 3,04  | 0,24 | 26,92 | 24,2  | 60  | 3,8   | 0,3   | 26,15 | 30,25  |
| <b>Полдник</b>                  |                                      |     |       |      |       |       |     |       |       |       |        |
| №337                            | Яйцо вареное                         | 40  | 6,3   | 5,2  | 0,7   | 76    | 40  | 6,3   | 5,2   | 0,7   | 76     |
| №685                            | Чай                                  | 200 | 0,2   | -    | -     | 58    | 200 | 0,2   | -     | -     | 58     |
| №766                            | Плюшка                               | 75  | 6     | 13,2 | 44    | 194   | 75  | 6     | 13,2  | 44    | 194    |
| <b>День пятый (пятница)</b>     |                                      |     |       |      |       |       |     |       |       |       |        |

|                                  |                                      |        |      |      |       |       |        |       |       |       |       |
|----------------------------------|--------------------------------------|--------|------|------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|
| <b>Обед</b>                      |                                      |        |      |      |       |       |        |       |       |       |       |
| №16                              | Огурцы свежие, соленые               | 60     | 0,45 | 0,04 | 1,05  | 6,6   | 60     | 0,45  | 0,04  | 1,05  | 6,6   |
| №139                             | Суп картофельный с горохом           | 250    | 12,1 | 9,8  | 43,4  | 307   | 300    | 14,52 | 11,76 | 52,08 | 368,4 |
| №443                             | Плов с мясом куры                    | 230    | 17,7 | 5,2  | 10,82 | 304,5 | 250    | 19,24 | 5,65  | 11,76 | 318   |
| №700                             | Компот из клюквы                     | 200/15 | 0,2  | -    | 15    | 58    | 200/15 | 0,2   | -     | 15    | 58    |
|                                  | Хлеб ржаной                          | 40     | 3,04 | 0,24 | 26,92 | 24,2  | 60     | 3,8   | 0,3   | 26,15 | 30,25 |
| <b>День шестой (понедельник)</b> |                                      |        |      |      |       |       |        |       |       |       |       |
| <b>Обед</b>                      |                                      |        |      |      |       |       |        |       |       |       |       |
| №124                             | Щи из свежей капусты с картофелем    | 250    | 2,3  | 5,2  | 7,9   | 89    | 300    | 2,76  | 6,24  | 9,48  | 106,8 |
| №437                             | Гуляш                                | 90     | 14,1 | 16,5 | 28,1  | 260,5 | 100    | 15,08 | 17,55 | 29,89 | 361,3 |
| №300                             | Рис отварной                         | 150    | 5,4  | 8,55 | 57,9  | 210   | 200    | 7,2   | 11,4  | 77,2  | 240   |
| №700                             | Компот из ягод                       | 200    | 0,9  | -    | 29,8  | 111   | 200    | 0,9   | -     | 29,8  | 111   |
|                                  | Хлеб ржаной                          | 40     | 3,04 | 0,24 | 26,92 | 24,2  | 60     | 3,8   | 0,3   | 26,15 | 30,25 |
| <b>Полдник</b>                   |                                      |        |      |      |       |       |        |       |       |       |       |
| №739                             | Пирожок с повидлом                   | 80     | 8,6  | 2,5  | 50,3  | 154   | 80     | 8,6   | 2,5   | 50,3  | 154   |
| №685                             | Чай                                  | 200    | 0,2  | -    | -     | 58    | 200    | 0,2   | -     | -     | 58    |
|                                  | Банан                                | 100    | 0,4  | -    | 11    | 46,8  | 100    | 0,4   | -     | 11    | 46,8  |
| <b>День седьмой (вторник)</b>    |                                      |        |      |      |       |       |        |       |       |       |       |
| <b>Обед</b>                      |                                      |        |      |      |       |       |        |       |       |       |       |
| №50                              | Салат из свеклы                      | 100    | 1,3  | 3,2  | 7,1   | 61,8  | 100    | 1,3   | 3,2   | 7,1   | 61,8  |
| №131                             | Рассольник домашний                  | 250    | 2,1  | 4,5  | 13,6  | 104   | 300    | 2,8   | 6,78  | 20,6  | 152   |
| №498                             | Котлета рубленая из птицы            | 90     | 30   | 27   | 3,0   | 305   | 100    | 40    | 37    | 3,2   | 450   |
| №332                             | Макаронные изделия отварные с маслом | 150    | 5,8  | 4,4  | 37    | 235   | 200    | 7,34  | 6,4   | 46    | 314   |
| №701                             | Компот из яблок                      | 200    | 1    | -    | 21,2  | 88    | 200    | 1     | -     | 21,2  | 88    |
|                                  | Хлеб ржаной                          | 40     | 3,04 | 0,24 | 26,92 | 24,2  | 60     | 3,8   | 0,3   | 26,15 | 30,25 |
| <b>Полдник</b>                   |                                      |        |      |      |       |       |        |       |       |       |       |
| №685                             | Чай                                  | 200    | 0,2  | -    | -     | 58    | 200    | 0,2   | -     | -     | 58    |

|      |                   |    |     |      |      |     |    |     |      |      |     |
|------|-------------------|----|-----|------|------|-----|----|-----|------|------|-----|
| №771 | Булочка ванильная | 60 | 5,8 | 2,34 | 40,1 | 187 | 60 | 5,8 | 2,34 | 40,1 | 187 |
|------|-------------------|----|-----|------|------|-----|----|-----|------|------|-----|

# День восьмой (среда)

## Обед

|      |                                      |        |      |       |       |      |        |     |      |       |       |
|------|--------------------------------------|--------|------|-------|-------|------|--------|-----|------|-------|-------|
| №45  | Салат картофельный                   | 100    | 1,4  | 5,4   | 9,9   | 95   | 100    | 1,4 | 5,4  | 9,9   | 95    |
| №161 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250    | 6    | 5     | 20    | 148  | 300    | 9,6 | 8    | 32    | 236,8 |
| №388 | Котлета рыбная                       | 90     | 10,9 | 7,8   | 13,2  | 176  | 100    | 13  | 8,8  | 15,2  | 196   |
| №520 | Пюре картофельное/огурец св/сол.     | 150/60 | 4,75 | 15,15 | 33,3  | 190  | 200/60 | 6   | 20,2 | 43,4  | 240   |
| №700 | Компот из ягод                       | 200    | 0,1  | -     | 24,9  | 9    | 200    | 0,1 | -    | 24,9  | 9     |
|      | Хлеб ржаной                          | 40     | 3,04 | 0,24  | 26,92 | 24,2 | 60     | 3,8 | 0,3  | 26,15 | 30,25 |

## Полдник

|      |                         |     |     |      |      |       |     |     |      |      |       |
|------|-------------------------|-----|-----|------|------|-------|-----|-----|------|------|-------|
| №685 | Чай                     | 200 | 0,2 | -    | -    | 58    | 200 | 0,2 | -    | -    | 58    |
| №738 | Пирожок с рисом и яйцом | 80  | 8,9 | 13,7 | 70,9 | 200,2 | 80  | 8,9 | 13,7 | 70,9 | 200,2 |

# День девятый (четверг)

## Обед

|      |                               |     |      |      |       |      |     |      |      |       |       |
|------|-------------------------------|-----|------|------|-------|------|-----|------|------|-------|-------|
| №43  | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,5  | 4    | 6,1   | 63   | 100 | 1,5  | 4    | 6,1   | 63    |
| №135 | Суп овощной                   | 250 | 3,9  | 4,6  | 14,6  | 198  | 300 | 4,68 | 5,52 | 17,52 | 220,5 |
| №436 | Жаркое по домашнему           | 230 | 14,7 | 17,6 | 67    | 460  | 300 | 15,3 | 20,6 | 71    | 545   |
| №700 | Компот из ягод                | 200 | 0,1  | -    | 24,9  | 9    | 200 | 0,1  | -    | 24,9  | 9     |
|      | Хлеб ржаной                   | 40  | 3,04 | 0,24 | 26,92 | 24,2 | 60  | 3,8  | 0,3  | 26,15 | 30,25 |

## Полдник

|      |                    |     |      |     |      |     |     |      |     |      |     |
|------|--------------------|-----|------|-----|------|-----|-----|------|-----|------|-----|
| №358 | Сырники из творога | 150 | 10,9 | 8,9 | 26,2 | 270 | 200 | 12,9 | 9,8 | 28,4 | 301 |
| №685 | Чай                | 200 | 0,2  | -   | -    | 58  | 200 | 0,2  | -   | -    | 58  |

# День десятый (пятница)

## Обед

|      |                             |     |      |     |      |       |     |      |      |      |     |
|------|-----------------------------|-----|------|-----|------|-------|-----|------|------|------|-----|
| №139 | Суп картофельный с горохом  | 250 | 12,1 | 9,8 | 43,4 | 307   | 300 | 14,5 | 11,7 | 52,1 | 368 |
| №487 | Кура отварная               | 90  | 16,8 | 6,6 | 0,5  | 128,8 | 100 | 21   | 8,2  | 0,6  | 161 |
| №332 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,8  | 4,4 | 37   | 235   | 200 | 7,2  | 6,4  | 47   | 314 |

|      |                       |     |      |      |       |      |     |     |     |       |       |
|------|-----------------------|-----|------|------|-------|------|-----|-----|-----|-------|-------|
| №631 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2  | -    | 15    | 58   | 200 | 0,2 | -   | 15    | 58    |
|      | Хлеб ржаной           | 40  | 3,04 | 0,24 | 26,92 | 24,2 | 60  | 3,8 | 0,3 | 26,15 | 30,25 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 250795864576837559433845704902184217507778640368

Владелец Порывкина Евгения Акакиевна

Действителен с 08.09.2025 по 08.09.2026