

Согласовано

МБОУ Пильнинская средняя школа №2

имени А.С.Пушкина

директор А.В. Шелестов



« 16 марта 2025г »

Примерное десятидневное меню школьных завтраков и обедов для организации питания в школах Пильнинского муниципального района на 2024-2025 учебный год.

Порецп туры	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда (гр)	Химический состав			Калории	Выход блюда (гр)	Химический состав				
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы		
		7-10 лет	11-17 лет									
	Завтрак 1 день											
177	Каша молочная рисовая	200	9	11	43	227	200	9	11	43	227	
	Крупа рисовая	30					30					
	Молоко	100					100					
	Масло сливочное	5					5					
	Сахар	5					5					
	Соль	2					2					
	Сыр	20	5,2	5,32	0	66,88	20	5,2	5,32	0	66,88	
389	Сок	200	0	0	24	100,5	200	0	0	24	100,5	
	Мучные конд изделия	50	5	8	31	358	50	5	8	31	358	
	Хлеб пшеничный	37,5	3.12	2.08	23.28	100.4	50	3.85	1.2	26.7	127	
	Всего завтрак	507,5	22,32	48,72	121,28	852,78	520	23,05	25,52	124,7	879,38	

	Обед										
88	Щи из св.капусты	250/10	6.37	10.06	8.26	157.04	250/10	6.37	10.06	8.26	157.04
	Капуста свежая	62.5/50					62,5/50				
	Картофель	40/30					40/30				
	Морковь	12.5/10					12.5/10				
	Лук	15.25/12.5					15.2/12.5				
	Томат пюре	2.5/2.5					2.5/2.5				
	Масло растительное	5/5					5/5				
	Сметана	10/10					10/10				
	Соль	3					3				
	бульон	200					200				
234	Котлеты рыбные	100	12,24	12,11	14,95	217,48	100	12,24	12,11	14,95	217,48
	Минтай св.мороженный	131,25/61,88					131,25/61,88				
	Или треска	84,38/61,88					84,38/61,88				
	Хлеб пшеничный	16,88					16,88				
	Молоко	24,38					24,38				
	Сухари панировочные	9,38					9,38				
	Масло растительное	9,38					9,38				
	Соль	2					2				
	Масло сливочное	6,25					6,25				
128	Картофельное пюре	150/7,5	3,26	9,62	18,89	181,5	200	4.34	12.82	25.18	241
	Картофель	175,5/132					234/176				
	Молоко	24/22,5					32/30				
	Масло сливочное	7,5					10/10				
	Соль	2					2,5				
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	0,2	0	14	28
	Чай заварка	1/1					1/1				
	сахар	15/15					15/15				
	Хлеб пшеничный	37,5	3.12	2.08	23.28	100.40	50	3.85	1.20	26.70	127
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.12	8	39.60	30	1.86	0.57	12.21	58.80
	Всего обед	775	26,85	34,26	87,38	724,2	940	29,22	37,03	101,3	829,32

	<u>Обед</u>										
82	Борщ с капуст.картоф. и смет	250/10	6.4	10.03	11.55	172.04	250/10	6.4	10.03	11.55	171.04
	Свекла	50/40					50/40				
	Капуста свежая	25/20					25/20				
	Картофель	26.7/20					26.7/20				
	Морковь	12.5/10					12.5/10				
	<u>Лук</u>	15.2/12.5					15.2/12.5				
	Томат пюре	7.5/7.5					7.5/7.5				
	Масло растительное	5/5					5/5				
	Сахар	2.5/2.5					2.5/2.5				
	<u>Бульон или вода</u>	200/200					200/200				
	Сметана	10/10					10/10				
	Соль	3					3				
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	100	14,55	16,79	2,89	221
	Говядина	107/79					107/79				
	Масло растительное	5					5				
	Лук репка	12/10					12/10				
	Томатное пюре	8					8				
	Мука пшеничная	2					2				
	Соль	2					2				
	<u>Масса туш./соуса</u>	50/50					50/50				
679	<u>Греча отварная</u>	150	7.46	5.61	35.84	230.45	200	9.94	7.48	47.78	307.26
	Крупа гречневая	60.6/60.6					80.8/80.8				
	<u>Масло сливочное</u>	5.3/5.3					7/7				
	Соль	2					2,5				
943	<u>Чай с сахаром</u>	200	0,2	0	14	28	200	0,2	0	14	28
	<u>Чай заварка</u>	1/1					1/1				
	сахар	15/15					15/15				
	<u>Хлеб пшеничный</u>	37,5	3.12	2.08	23.28	100.40	50	3.85	1.20	26.70	127
	<u>Хлеб ржаной</u>	20	1.3	0.12	8	39.60	30	1.86	0.57	12.21	58.80
	Всего обед	767,5	33,03	34,63	95,96	791,95	840	36,8	36,07	115,13	913,1

	Обед										
104/105	Суп с фрикадельками	250/35	8.89	6.59	13.5	159.8	250/35	8.89	6.56	13.5	159.8
	Картофель	114.6/86					114,6/86				
	Морковь	10.75/8.6					10.75/8.6				
	Лук	10.32/8.6					10.32/8.6				
	Томат пюре	2.15/2.15					2.15/2.15				
	<u>Масло растительное</u>	2.15/2.15					2.15/2.15				
	Бульон	150.5/150.5					150.5/150.5				
	Фрикадельки:	35					35				
	Говядина	54.22/39.9					54.22/39.9				
	Лук	4.17/3.5					4.17/3.5				
	Вода	3.5/3.5					3.5/3.5				
	яйцо	2,8					2.8				
	Соль	3					3				
438	Омлет натуральный	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	200/5	18,99	28,32	3,51	345,9
	<u>Яйца</u>	3шт/120					3,9шт/156,6				
	Молоко	45					55				
	<u>Масло сливочное</u>	5					5				
	соль	2					3				
943	<u>Чай с сахаром</u>	200	0,2	0	14	28	200	0,2	0	14	28
	<u>Чай заварка</u>	1/1					1/1				
	сахар	15/15					15/15				
	Йогурт	110	4,29	3,19	14,08	102,3	110	4,29	3,19	14,08	102,3
	Хлеб пшеничный	37,5	3.12	2.08	23.28	100.4	50	3.85	1.2	26.7	127
	<u>Хлеб ржаной</u>	20	1.3	0.12	8	39.60	30	1.86	0.57	12.21	58.80
	Всего обед	807,5	27,78	30,95	61,43	705	880	33,79	36,65	69,92	821,8

	Завтрак день 5										
40	Салат картоф. С зелен. горошком и яйцом	100	2,73	7,07	9,66	112,7	100	2,73	7,07	9,66	112,7
	Картофель	62,5/45					62,5/45				
	Горошек зеленый консерв	26,2/17					26,2/17				
	Морковь	31,4/25					31,4/25				
	Яйцо	8					8				
	Масло растительное	6					6				
	Соль	1,5					1,5				
469	Запеканка творожная	150/20	27,84	18,0	32,4	279,60	150/50	30,93	22,89	36	310,66
	Творог	141/140					141/140				
	Крупа манная	10/10					10/10				
	Или мука	12/12					12/12				
	Сахар	10/10					10/10				
	Яйца	1/10шт/4г					1/10шт/4г				
	Масло сливочное	5/5					5/5				
	Сухари	5/5					5/5				
	Сметана	5/5					5/5				
	Сгущ.молоко	20					50/50				
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	0,2	0	14	28
	Чай заварка	1/1					1/1				
	сахар	15/15					15/15				
	Хлеб пшеничный	37,5	3,12	2,08	23,28	100,4	50	3,85	1,2	26,7	127
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,12	8	39,60	30	1,86	0,57	12,21	58,80
	Всего завтрак	527,5	35,19	27,27	87,34	560,30	580	39,57	31,73	98,57	637,16

	Обед										
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	250	2,69	2,84	17,14	104,75
	Картофель	100/75					100/75				
	Макароны, лапша, вермишель	10					10				
	Морковь	12,5/10					12,5/10				
	Лук репчатый	12/10					12/10				
	<u>Масло растительное</u>	2,5					2,5				
	Бульон или вода	175					175				
	Соль	3					3				
№163	Котлета «Здоровье»	100	13,7	11,9	7,9	196	100	13,7	11,9	7,9	196
	говядина	100/74					100/74				
	Морковь	16/12					16/12				
	молоко	14					14				
	лук	7,1/6					7,1/6				
	Масло растительное	6					6				
	Яйцо	8					8				
	Сухари панировочные	10					10				
	соль	2,2					2,2				
679	<u>Греча отварная</u>	150	7.46	5.61	35.84	230.45	200	9.94	7.48	47.78	307.26
	Крупа гречневая	60.6/60.6					80.8/80.8				
	<u>Масло сливочное</u>	5.3/5.3					7/7				
	Соль	2					2,5				
943	<u>Чай с сахаром</u>	200	0,2	0	14	28	200	0,2	0	14	28
	<u>Чай заварка</u>	1/1					1/1				
	сахар	15/15					15/15				
	<u>Хлеб пшеничный</u>	37,5	3.12	2.08	23.28	100.40	50	3.85	1.20	26.70	127
	<u>Хлеб ржаной</u>	20	1.3	0.12	8	39.60	30	1.86	0.57	12.21	58.80
	Всего обед	757,5	28,47	22,55	106,68	699,20	830	32,24	23,99	125,73	821,81

	Завтрак день 6										
67	Винегрет	100	1.4	10.1	6.8	124	100	1.4	10.1	6.8	124
	<u>Картофель</u>	29/21					29/21				
	Свекла	19/15					19/15				
	Морковь	13/10					13/10				
	<u>Огурцы соленые</u>	19/15					19/15				
	Капуста квашенная	21/15					21/15				
	Лук	18/15					18/15				
	<u>Масло растительное</u>	10/10					10/10				
	<u>Соль</u>	1/1					1/1				
208	Макароны запеченные с яйцом	150/5	6,03	6,91	23,03	185	200/5	8,11	8,23	27,4	215
	Макаронные изделия	42					60				
	Масло сливочное	4					5				
	Яйцо	1/2шт/20					1/2шт/20				
	Молоко	20					20				
	Масло растительное	2					3				
	Масло сливочное	5					5				
	Соль	2					3				
943	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	200	0.13	0.02	15.2	62
	<u>Чай заварка</u>	1/1					1/1				
	сахар	15/15					15/15				
	Лимон	8/8					8/8				
	Хлеб пшеничный	37.5	3.12	2.08	23.28	100.4	50	3.85	1.20	26.70	127
	<u>Хлеб ржаной</u>	20	1.3	0.12	8	39.60	30	1.86	0.57	12.21	58.80
	Всего завтрак	512,5	20,22	18,35	60,19	511	685	15,35	20,12	88,31	586,80

	Завтрак день 9										
287/354	Тефтели мясные с соусом	100	9,48	9,8	9,94	156,7	100	9,48	9,8	9,94	156,7
	Крупа рисовая	6,67					6,67				
	Вода	8					8				
	Лук репка	17,33/14,67					17,33/14,67				
	Масло сливачное	2,67					2,67				
	Мука	5,33					5,33				
	Масло сливачное	2,67					2,67				
	соль	0,004					0,004				
	говядина	69,33/50,67					69,33/50,67				
	Соус 355	40	0,7	2	2,8	32,04	40	0,7	2	2,8	32,04
	Сметана	10					10				
	Мука пшеничная	3					3				
	Вода	30					30				
	Томатное пюре	4					4				
	Соль	0,32					0,32				
679	Греча отварная	150	7.46	5.61	35.84	230.45	200	9.94	7.48	47.78	307.26
	Крупа гречневая	60.6/60.6					80.8/80.8				
	Масло сливочное	5.3/5.3					7/7				
	Соль	2					2,5				
943	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	200	0.13	0.02	15.2	62
	Чай заварка	1/1					1/1				
	сахар	15/15					15/15				
	Лимон	8/8					8/8				
	Хлеб пшеничный	37.5	3.12	2.08	23.28	100.4	50	3.85	1.20	26.70	127
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.12	8	39.60	30	1.86	0.57	12.21	58.80
		547,5	22,19	19,63	95,06	621,19	590	25,96	21,07	114,63	743,8
	Всего завтрак	567,5	23,32	24,84	94,62	628,49	680	32,39	21,49	127,24	833,11

	Завтрак день 10										
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,82	14,23	98,52	100	3,02	6,36	23,72	164,2
	Картофель	20,88/15					34,8/25				
	Кукуруза консервированная	24,96/15					41,6/25				
	Морковь	18,84/15					31,4/25				
	Огурцы соленые	15/12					25/20				
	Масло растительное	3,6					3,6				
	Соль	0,8					1				
234	Котлеты рыбные	100	12,24	12,11	14,95	217,48	100	12,24	12,11	14,95	217,48
	Минтай св.мороженный	131,25/61,88					131,25/61,88				
	Или треска	84,38/61,88					84,38/61,88				
	Хлеб пшеничный	16,88					16,88				
	Молоко	24,38					24,38				
	Сухари панировочные	9,38					9,38				
	Масло растительное	9,38					9,38				
	Соль	2					2				
	Масло сливочное	6,25					6,25				
128	Картофельное пюре	200	4,34	12,82	25,18	241	200	4,34	12,82	25,18	241
	Картофель	234/176					234/176				
	<u>Молоко</u>	32/30					32/30				
	Масло сливочное	10/10					10/10				
	Соль	2,5					2,5				
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	200	3,17	2,68	15,9	100,6
	<u>Кофейный напиток</u>	5					5				
	Молоко	100					100				
	<u>Сахар</u>	20					20				
	<u>Хлеб пшеничный</u>	37,5	3,12	2,08	23,28	100,4	50	3,85	1,2	26,7	127
	<u>Хлеб ржаной</u>	20	1,3	0,12	8	39,6	30	1,86	0,57	12,21	58,8
	Всего завтрак	637,5	25,98	33,63	101,54	797,6	680	28,48	35,74	118,66	909,08

	Обед	617,50	21,73	27,75	102,65	830,95	680	25,31	33,06	126,06	901,38
82	Борщ с капустой и смет										
	Свекла	250/10	6.4	10.03	11.55	171.04	250/10	6.4	10.03	11.55	171.04
	Капуста свежая	50/40					50/40				
	<u>Картофель</u>	25/20					25/20				
	Морковь	26.7/20					26.6/20				
	Лук	12.5/10					12.5/10				
	Томат пюре	15.2/12.5					15.2/12.5				
	Масло растительное	7.5/7.5					7.5/7.5				
	Сахар	5/5					5/5				
	Бульон или вода	2.5/2.5					2.5/2.5				
	Сметана	200/200					200/200				
	Соль	10/10					10/10				
		3					3				
128	Картофельное пюре										
	Картофель	150/7,5	3,26	9,62	18,89	181,5	200	4.34	12.82	25.18	241
	<u>Молоко</u>	175,5/132					234/176				
	Масло сливочное	24/22,5					32/30				
	Соль	7,5					10/10				
		2					2,5				
321	Капуста тушеная										
	Говядина	100	10,1	12,7	7,3	184	100	10,1	12,7	7,3	184
	Капуста свежая	40/29					40/29				
	<u>Лук</u>	106/85					106/85				
	Масло растительное	6/5					6/5				
	Томатное пюре	3					3				
	Морковь	1,8					1,8				
	соль	10/8					10/8				
943	<u>Чай с сахаром</u>	1					1				
	<u>Чай заварка</u>	200	0.13	0.02	15.2	62	200	0.13	0.02	15.2	62
	сахар	1/1					1/1				
		15/15					15/15				
	<u>Хлеб пшеничный</u>	37,5	3.12	2.08	23.28	100.4	50	3.85	1.2	26.7	127
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.12	8	39.60	30	1.86	0.57	12.21	58.80
	Всего обед	775	24,31	34,57	84,22	738,54	840	26,68	37,34	98,14	843,84

Для Младшей группы , ОВЗ, Коррекции в конце календарного года дополняем меню фруктами, йогуртами, кондитерскими изделиями , соками до установленной суммы на 1 ребенка.