



Утверждено:  
И.С. директор МБОУ "СОШ №1 им. ак. А.И Савина"  
г. Осташков Тверской области

Литвинова Е.В.

01.09. 2025 г.

**Примерное днисятидневное меню для питания учащихся**

**МБОУ "СОШ №1 им. ак. А.И Савина" г. Осташков**

**Возрастная группа 12-18 лет**

**1 день-понедельник (1 неделя)**

№ рецептуры	Наименование блюд	Раскладка	Масса по продукты	Масса по нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
					Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>								
№516	Макаронные изделия отварные	Макаронные изделия Масло сл. Соль	85 2 1	200	5,25	6,2	35,3	221
№684	Чай	Чай (сухой)	1	200	0,2	0	15	58
№685		Сахар-песок	15					
№243	Сосиска отварная	Сосиска	100	100	8,7	14,5	15	205
№1	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30	4	5	24	108
<b>Итого</b>					<b>18,15</b>	<b>25,7</b>	<b>89,3</b>	<b>592</b>
<b>Обед</b>								
№139	Суп картофельный с горохом и курицей	Кура (тушка) Картофель Горох Морковь Лук репка Масло раст. Лук зеленый Соль Укроп св.	13 90 20 13 12 5 1 1 1	250	5	4,1	19,2	160
№461	Тефтели из свинины	Мясо свинина (окорок) Молоко св. Лук репка Масло раст. Мука пшен. Томат Морковь яйцо Соль Сахар-песок	60 8 20,6 6 6 2,4 2 0,05 шт. 1 3	110	12,4	14,8	11,8	231
№587								
№ 518	Рис отварной	Рис Масло сливочное Соль	54 5 1	170	2	4	16	121
№349	Компот из сухофруктов	Сухофрукты Сахар-песок	20 20	200	0,1	0	27	106
№ 1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	54
<b>Итого</b>					<b>21,48</b>	<b>23,26</b>	<b>86,4</b>	<b>672</b>
<b>Итого за день</b>					<b>39,63</b>	<b>48,96</b>	<b>175,7</b>	<b>1264</b>

2 день-вторник

№ рецептуры	Наименование блюд	Раскладка		Масса по (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)		
		продукты	нетто		Б	Ж	У	Б	Ж	
	Завтрак									
№451	Котлета из свинины	Мясо свинина (окорок) Хлеб пшеничн. Молоко св. Сухари пан. Масло раст. Лук репка Перец черн.мол. Соль Яйцо	50 20 30 4 5 6,5 4 1 0,07шт.	150	14,3	12,7	14,4		235	
№511	Гречка отварная	Гречка Соль Масло сл.	80 1 4	150	3,8	6,2	38,5		228	
№648	Кисель	Кисель концентрат Сахар-песок	24 10	200	0,2	0	11		136	
№ 3	Сыр порц. Хлеб пшеничный	Сыр порц. Хлеб пшеничный	15 30	15 30	4 2,3	4 6,3	5 18,6		65 80	
<b>Итого</b>					<b>24,6</b>	<b>29,2</b>	<b>87,5</b>		<b>744</b>	
	Обед									
№138	Суп картофельный с рисом и цыпленком	Цыпленок Картофель Рис Лук репка Морковь Масло раст. Лук зеленый Укроп св. Соль	22 100 4,4 10 10 5 1 1 1	250\8	5,6	5,1	23,2		167	
№489	Рагу из птицы	Грудка куриная Картофель Лук репка Масло раст. Соль Морковь Мука пшен. Томат	100 140 12 5,3 1 10 3 3	250	10	8	15		178	
№ 699	Компот из кураги	Курага Сахар-песок	15 20	200	0	0	24		93	
№ 1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4		54	
<b>Итого</b>					<b>17,58</b>	<b>13,46</b>	<b>74,6</b>		<b>492</b>	
<b>Итого за день</b>					<b>42,18</b>	<b>42,66</b>	<b>162,1</b>		<b>1236</b>	

## 3 день-среда

№ рецептуры	Наименование блюд	Раскладка		Масса по продуктам	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
		продукты	нетто		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>								
№ 2	Колбаса отварная	Колбаса вареная	60	60	3	6	5	45
№520	Картофельное пюре	Картофель Масло сл. Молоко св. Соль	200 5 25 0,5	200	3,2	6,8	21,9	164
№379	Кофейный напиток	Кофейный напиток Молоко св. сахар-песок	4 70 15	200	4,7	2,2	12,3	150
№ 2	Помидор свежий	Помидор свежий	25	25	1	0	2	55
№ 1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	54
<b>Итого</b>					<b>13,88</b>	<b>15,36</b>	<b>53,6</b>	<b>468</b>
<b>Обед</b>								
№124	Щи из св.капусты со сметаной (сметана после термической обработки) с цыпленком	Капуста св. Морковь Лук репка Томат Картофель Масло раст Сметана Лук зеленый Соль Цыпленок Укроп св.	30 10 10 3 20 3 5 1 1 12 1	250\8\5	2	4,3	10	88
№437	Гуляш из свинины	Мясо свинина (окорок) Лук репка Томат Мука пшен. Соль Масло раст	35 10 3 4 1 5	60	7	17,1	3	180
№511	Рис отварной	Рис Масло сл. Соль	54 5 1	170	3,8	6,2	38,5	228
№699	Напиток апельсиновый	Апельсины Сахар-песок	22 24	200	0,1	0	25,2	96
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	54
<b>Итого</b>					<b>14,88</b>	<b>27,96</b>	<b>89,1</b>	<b>646</b>
<b>Итого за день</b>					<b>28,76</b>	<b>43,32</b>	<b>142,7</b>	<b>1114</b>

4-день-четверг								
№ рецептуры	Наименование блюд	Раскладка		Масса по продукты	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
		Б	Ж		У			
Завтрак								
№204	Макароны с сыром	Макаронные изделия	90	210	8,9	10,6	37,2	272
		Масло сл.	5					
		Сыр	18					
		Соль	1					
№693	Какао с молоком	Какао несклик	4	200	4,9	5	32,5	190
		Сахар-песок	20					
		молоко	100					
	Пирог с капустой и яйцом	Масло раст.	3	90	2	5	16	80
		Капуста св.	56					
		Мука	50					
		Сах песок	2					
		Дрожжи	0,5					
		Молоко	30					
		Яйцо	0,02					
		Масло сл	3					
<b>Итого</b>					<b>15,8</b>	<b>20,6</b>	<b>85,7</b>	<b>542</b>
Обед								
№104	Суп картофельный с фрикадельками	Мясо (свинина)	38	250	6,2	7,9	23,2	188
		Картофель	160					
		Морковь	13					
		Лук репка	12					
		Масло раст	5					
		Яйцо	0,126					
		Укроп св	1					
		Лук зел	1					
		Соль	1					
№443	Голубцы ленивые	Мясо свинина (окорок)	63	200	11,9	24,7	28,5	387
		Сметана	5					
		Рис	30					
		Лук репка	13					
		Капуста	100					
		Соль	1					
№699	Напиток лимонный	Лимоны	16					
		Сахар-песок	24	200	0,1	0	24	93
№ 1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	54
<b>Итого</b>					<b>20,18</b>	<b>32,96</b>	<b>88,1</b>	<b>722</b>
<b>Итого за день</b>					<b>35,98</b>	<b>53,56</b>	<b>173,8</b>	<b>1264</b>

5 день-пятница			Масса по продукты	Масса по нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
№ рецеп- туры	Наименование блюд	Раскладка			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>								
№413	Голень куриная	Голень куриная	140					
№587	тушеная	Масло сл.	3	150	9	15	1	125
		Сметана	3					
№508	Гречка отварная	Масло сл.	4	180	8,7	7,8	42,6	279
		Соль	1					
		Гречка	80					
№684	Чай	Чай сухой	1	200	0,2	0	15	58
№685	с лимоном	Сахар-песок	15					
	Бутерброд	Ветчина	20					
	с ветчиной	Хлеб пшеничный	30	50	2,3	6,3	18,6	80
<b>Итого</b>					<b>20,2</b>	<b>29,1</b>	<b>77,2</b>	<b>542</b>
<b>Обед</b>								
№110	Борщ из св.капусты со сметаной и мясом (сметана после термической обработки)	Свекла	56	250\5	1,5	4,6	11,8	130
		Капуста св.	24					
		Морковь	10					
		Сметана	5					
		Лук репка	12					
		Томат	3					
		Масло раст.	3					
		Сахар-песок	3					
		Картофель	30					
		Укроп св.	1					
		Соль	1					
		Мясо свинина (окорок)	12					
№436	Жаркое по-домашнему со сивининой	Мясо свинина (окорок)	50	200	12	5	20	162
		Картофель	150					
		Лук репка	10					
		Масло раст.	5,7					
		Томат	3					
		Соль	1					
№638	Компот из кураги	Курага	15	200	0,5	0	31,2	130
		Сахар-песок	20					
	Капуста квашеная	Капуста квашеная	100	100	2	4	10	110
№ 1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	54
<b>Итого</b>					<b>17,98</b>	<b>13,96</b>	<b>85,4</b>	<b>586</b>
<b>Итого за день</b>					<b>38,18</b>	<b>43,06</b>	<b>162,6</b>	<b>1128</b>

6 день-понедельник (2неделя)								
№ рецептуры	Наименование блюд	Раскладка		Масса по (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
		продукты	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак								
№340	Запеканка творожная со сгущ. молоком	Творог классич Яйцо Манка Сахар Молоко сгущ.	130 0,1 шт 10 10 10	150	4	4	12	87
№6	Бутерброд с колбасой полукопченой	Колбаса п\к Хлеб пшеничный	18 30	18\30	5	10	8	160
№379	Кофейный напиток	Коф.напиток Молоко св. сахар-песок	4 70 15	200	4,7	2,2	12,3	150
Итого								
Обед								
№139	Суп картофельный с фасолью цыпленком	Картофель Цыпленок Морковь Лук Масло раст Фасоль Укроп св. Соль Лук зеленый	50 10 10 12 5 20 1 1 1	250\8	3,2	3,6	24,5	135
№520	Картофельное пюре	Картофель Молоко Соль Масло сл.	200 25 1 5	200	0,8	0	32,6	145
№229	Котлета мясная	мясо (свинина) масло раст. Лук репка сухари панир. Молоко Хлеб пшенич Яйцо Чеснок Перец черн молот Соль	50 5 6 4 20 30 0,07 0,1 0,05 1	200	20	25	20	180
№638	Компот из изюма	Изюм Сахар-песок	15 20	200	0,8	0	32,6	145
№ 1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	54

<b>Итого</b>					<b>26,78</b>	<b>28,96</b>	<b>122,1</b>		<b>659</b>
<b>Итого за день</b>					<b>40,48</b>	<b>45,16</b>	<b>154,4</b>		<b>1056</b>
<b>7 день-вторник</b>									
<b>№ рецептуры</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>Раскладка</b>	<b>Масса по продукты</b>	<b>Пищевые вещества</b>	<b>Энергетическая ценность (кал.)</b>				
					<b>(г)</b>				
			<b>нетто</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>Завтрак</b>									
№498	Котлета рубленная из птицы	Грудка куриная Хлеб пшеничный Молоко св. Сухари пан. Масло раст. Лук репка Соль Перец Яйцо	100 13,5 23,9 7 7 6 1 0,004 0,04шт	150	10,5	9,5	13,4		198
№508	Гречка отварная	Гречка Соль Масло сл.	80 1 4	180	3,8	6,2	38,5		228
№648	Чай с лимоном	Чай Лимон Сахар-песок	1 4 15	200	0,2	0	11		136
	Огурцы св.	Огурцы св.	10	10	0	0	2		14
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30	1,98	0,36	12,4		54
<b>Итого</b>					<b>16,48</b>	<b>16,06</b>	<b>77,3</b>		<b>630</b>
<b>Обед</b>									
№132	Рассольник Ленинградский на бульоне и сметаной (сметана после термической обработки)	Картофель Крупа перловая Ципленок (тушка) Морковь Лук репка Огурцы сол. Масло раст Соль Томат Сметана	71 5 25 13 12 15 5 1 3 5	200	6,9	21,1	13,4		299
№516	Макаронные изделия отварные	Макаронные изделия Масло сл. Соль	85 2 1	200	5,25	6,2	35,3		221
№736	Птица в сметанном соусе	Грудка куриная Масло раст Мука Паста томат Сметана Соль	60 3 3 3 5 1	70	8,7	14,5	15		205
№699	Напиток апельсиновый	Апельсины Сахар-песок	22 24	200	0,1	0	25,2		96
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4		54

<b>Итого</b>					<b>22,93</b>	<b>42,16</b>	<b>101,3</b>		<b>875</b>
<b>Итого за день</b>					<b>39,41</b>	<b>58,22</b>	<b>178,6</b>		<b>1505</b>
<b>8 день-среда</b>									
№ рецептуры	Наименование блюд	Раскладка			Масса по продукты	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
		нетто				Б	Ж	У	
Завтрак									
№388	Котлета рыбная	Филе минтая Сухари панир Масло раст Лук Яйцо Перец черн молотый Соль Молоко св. Хлеб пшенич	90 5 6 6 0,05 шт. 1 1 18 14	150	13	7	2		127
№520	Картофельное пюре	Картофель Молоко св. Масло сл. Соль	200 25 5 1	200	3,2	6,8	21,9		163
№684 №686	Чай	Чай сухой Сахар-песок	1 18	200	0,2	0	15		58
№ 1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4		54
<b>Итого</b>					<b>18,38</b>	<b>14,16</b>	<b>51,3</b>		<b>402</b>
Обед									
№140	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	Ципленок (тушка) Картофель Макаронные изделия Морковь Лук репка Масло раст Соль Укроп Лук зел.	12,3 60 10 10 10 4 1 1 1	250	2,1	1,9	19		100
№413	Сарделька отварная	Сарделька	60	60	5,3	11,5	0,25		131
№508	Гречка отварная	Масло сл. Соль Гречка	4 1 80	180	8,7	7,8	42,6		279
№699	Напиток лимонный	Лимоны Сахар-песок	16 24	200	0,1	0	24		93
№1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	3,3	0,6	20,7		90



<b>Итого</b>					<b>22,94</b>	<b>16,9</b>	<b>92,46</b>		<b>634</b>
<b>Итого за день</b>					<b>35,04</b>	<b>34,5</b>	<b>172,4</b>		<b>1208</b>
<b>10 день-пятница</b>									
<b>№ рецептуры</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>Раскладка</b>		<b>Масса по продукты</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (кал.)</b>	
			<b>нетто</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>Завтрак</b>									
№ 468	Оладьи из печени	Печень Масло раст. Соль Яйцо кур. Лук репка Хлеб пшенич	80 5 2 0,015 20 10	100	12,6	7,3	0,3		117
№516	Макаронные изделия отварные	Макаронные изделия Масло сл. Соль	85 2 1	200	5,25	6,2	35,3		221
№ 692	Кисель	Кисель концентрат Сахар-песок	24 10	200	0,2	0	11		136
№ 4	Бутерброд с маслом	Хлеб пшенич. Масло порц	30 20	50					120
<b>Итого</b>					<b>18,05</b>	<b>13,5</b>	<b>46,6</b>		<b>594</b>
<b>Обед</b>									
№134	Суп картофельный с мясными консервами	Консервы мясные Картофель Морковь Лук репка Масло раст. Лук зеленый Соль Укроп св.	12 100 13 12 5 1 1 1	250	5	4,1	19,2		160
№ 235	Шницель с из свинины	Мясо свинина (окорок) Хлеб пшеничный Молоко св. Сухари пан. Соль Масло раст Лук репка Яйцо	50 15 12 4 1 6 9 0,04шт.	120	13	11	11		200
№ 518	Картофель отварной	Картофель Масло сливочное Соль	200 3,5 1	180	2	4	18		139
№ 699	Компот из сухофрукта	Сухофрукты Сахар-песок	20 20	200	0,1	0	25,2		96
№ 1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4		54,3
	Салат свекольный	Свекла Сметана Соль	140 9 1	140	2	4	10		110
<b>Итого</b>					<b>24,08</b>	<b>23,46</b>	<b>95,8</b>		<b>759,3</b>
<b>Итого за день</b>					<b>42,13</b>	<b>36,96</b>	<b>142,4</b>		<b>1353,3</b>
<b>Итого за 10 дней</b>									
					<b>379,7</b>	<b>442,4</b>	<b>1623</b>		<b>12223,3</b>
	<b>Итого в среднем за день</b>				<b>38,1</b>	<b>43,4</b>	<b>172,2</b>		<b>1262,73</b>

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

. Сборник рецептур блюд и кулинарный изделий для предприятий общественного питания для общеобразовательных школ", под редакцией В.Т.Лапшиной,Издательство "Хлебі"Хлебпродинф 2004 г)  
В блюдах соль используется йодированная.