



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

Литвинова Е.В.

01.09. 2025 г.

**Примерное десятидневное меню для питания учащихся
МБОУ "СОШ №1 им. ак. А.И Савина" г. Осташков
Возрастная группа 12-18 лет**

1 день-понедельник

(1 неделя)

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

2 день-вторник

№ рецеп-туры	Наименование блюд	Раскладка		Масса по	Пищевые вещества			Энергетическая
					(г)			ценность (ккал.)
		продукты	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак								
№451	Котлета из свинины	Мясо свинина (ококор) 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	Греча отварная	Греча 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
Итого					24,6	29,2	87,5	744
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
Итого					17,58	13,46	74,6	492
Итого за день					42,18	42,66	162,1	1236

3 день-среда

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Раскладка		Масса по	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
		продукты	нетто		(г) Б	Ж	У	
Завтрак								
№ 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
Итого					13,88	15,36	53,6	468
Обед								
№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
Итого					14,88	27,96	89,1	646
Итого за день					28,76	43,32	142,7	1114

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

5 день-пятница								
№ рецеп- туры	Наименование блюд	Раскладка		Масса по	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
		продукты	нетто		(г)	Б	Ж	
Завтрак								
№413 №587	Голень куриная тушенная	Голень куриная	140	150	9	15	1	125
		Масло сл	3					
		Сметана	3					
№508	Греча отварная	Масло сл.	4	180	8,7	7,8	42,6	279
		Соль	1					
		Греча	80					
№684	Чай	Чай сухой	1	200	0,2	0	15	58
№685	с лимоном	Сахар-песок	15					
	Бутерброд	Ветчина	20	50	2,3	6,3	18,6	80
	с ветчиной	Хлеб пшеничный	30					
Итого					20,2	29,1	77,2	542
Обед								
№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 (ококор)	12					
№436	Жаркое по-домашнему со сивининой	Мясо свинина (ококор)	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
Итого					17,98	13,96	85,4	586
Итого за день					38,18	43,06	162,6	1128

6 день-понедельник (2неделя)

[illegible]

Итого					26,78	28,96	122,1	659
Итого за день					40,48	45,16	154,4	1056
7 день-вторник								
№ рецептур	Наименование блюд	Раскладка		Масса по	Пищевые вещества			Энергетическая
					(г)	ценность (ккал.)		
		продукты	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак								
№498	Котлета рубленая 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	Греча отварная	Греча 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
Итого					16,48	16,06	77,3	630
Обед								
№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

Итого					22,93	42,16	101,3	875
Итого за день					39,41	58,22	178,6	1505
8 день-среда								
№ рецептуры	Наименование блюд	Раскладка		Масса по	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
		продукты	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	Чай	Чай сухой	1	200	0,2	0	15	58
№686		Сахар-песок	18					
№ 1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	54
Итого					18,38	14,16	51,3	402
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	Греча отварная	Масло сл. Соль Греча	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

Итого					19,5	21,8	106,6	693
Итого за день					37,88	35,96	157,9	1095
9 день-четверг								
№ рецептуры	Наименование блюд	Раскладка		Масса по	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
		продукты	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак								
Табл. №182	Омлет натуральный	Яйцо Масло сл. Соль Молоко св.	1,5 3 1 50	100	3	9	21	210
№736 №738 №764	Колбаса в тесте	Мука пшен. Молоко св. Масло раст. Дрожжи сухие Колбаса Ванилин Сахар Яйцо	50 21 5 0,3 20 0,027 5,4 0,075 шт.	130	4,2	3,6	26,4	174
№693	Какао с молоком	Какао Молоко св. Сахар-песок	4 100 20	200	4,9	5	32,5	190
Итого					12,1	17,6	79,9	574
	Обед							
№98	Суп крестьянский со свиной (сметана после термической обработки)	Свинина Картофель Крупа перловая Морковь Лук репка Сметана Масло раст Соль Лук зеленый Укроп св. Капуста св.	9 25 10 13 12 5 5 1 1 1 30	250	9,66	5,04	12,56	159
№493	Птица в сметанном Соусе	Грудки курин Масло раст Мука Паста томат. Соль Сметана	60 3 3 3 1 5	70	8,6	7,4	6	127
№511	Рис отварной	Рис Масло сл. Соль	54 5 1	170	2,5	4,1	25,7	152
№ 342	Компот из св. яблок	Яблоки св. Лимоны Сахар-песок	40 1 24	200	0,2	0	35,8	142
№ 1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	54

Итого					22,94	16,9	92,46	634
Итого за день					35,04	34,5	172,4	1208
10 день-пятница								
№ рецептуры	Наименование блюд	Раскладка		Масса по	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
		продукты	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак								
№ 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
Итого					18,05	13,5	46,6	594
Обед								
№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 сухофруктов	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
Итого					24,08	23,46	95,8	759,3
Итого за день					42,13	36,96	142,4	1353,3
Итого за 10 дней					379,7	442,4	1623	12223,3
Итого в среднем за день					38,1	43,4	172,2	1262,73

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

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