



Утверждено

Приказом МАОУ СОШ № 1 Азанка

От «23» июля 2025 № 1204

Двухнедельное меню столовой

Муниципального автономного общеобразовательного учреждения

средней общеобразовательной школы п. Азанка

для организации питания учащихся начальной школы

на 2025 - 2026 учебный год.

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции (выход)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины на 100гр				Минеральные вещества на 100гр			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		B ₁ мг	C мг	A мг	E мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг
Завтрак ОВЗ															
2015	9/4	Каша рисовая молочная с маслом <i>сметаной</i>	180	5,43	8,96	28,19	215,4	0,06	0,9	0,26	0,46	188,74	29,54	175,38	0,56
2015	1/13	Хлеб пшеничный «Витаминный» с маслом	30/10	3,9	7,7	23,5	181,0	0,08	0	0	0,04	13,0	0,8	0	0
2015	9	Какао витаминизирован ный на молоке	180	0,8	0,4	9,4	44,0	0,06	6,0	0	0	11,6	5,3	4,94	0,54
к/к	50	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	49,0	0,03	10,0	0	0	16,0	0	0	2,2
Итого за прием пищи:			500	10,53	17,46	70,89	489,4	0,23	16,9	0,26	0,5	229,34	35,64	180,32	3,3
Обед															
2015	3/2	Борщ на мясном бульоне со <i>сметаной</i>	200	1,52	4,16	7,2	176,0	0,08	15,6	0	0	69,0	0	0	1,6
2015	3/3	Пюре картофельное	150	3,07	3,66	20,32	132,49	0,17	11,04	0,09	1,88	57,0	46,89	254,37	1,47
2020	12/7	Котлеты рыбные паровые (минтай, горбуша)	90	10,2	3,54	4,8	91,8	0,07	4,32	0,005	0	38,58	39,86	162,02	0,74
2015	29/10	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,1	0,0	9,9	40,0	0,06	6,0	0	0	11,6	5,3	4,94	0,54
2015	3	Хлеб пшеничный «Крестьянский», «Витаминный»	80	5, 5	0 ,4	37,2	180,0	0,08	0	0	0,04	13,0	0,8	0	0
2015	4	Хлеб ржаной «Дарницкий»	50	3,25	0,5	16,7 5	97,5	0,09	0	0	0	17,0	0	0	1,9
Итого за прием пищи:			775	23,64	12,26	96,17	717,79	0,55	36,	0,0	1,9	206,	92,8	421,	6,2
Всего за день:			1275,0	34,17	29,72	167,06	1207,19	0,78	53,86	0,355	2,42	435,52	128,49	601,65	9,55

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи.наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины на 100 гр				Минеральные вещества на 100гр				
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		B ₁ мг	C мг	A мг	E мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	
Завтрак ОВЗ																
2015	19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	180	4,59	6,98	22,18	162,9	0,06	0,18	0	0	139,46	0	0	1,52	
2015	2/13	Хлеб пшеничный «витаминный» с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104,0	0,08	0	0	0,0 4	13,0	0,8	0	0	
2015	5	Кофейный напиток с	180	4,32	4,32	19,62	133,06	0,06	6,0	0	0	11,6	5,3	4,9 4	0,54	
к/к	51	Фрукты свежие (бананы)	100	3,0	1,0	42,0	191,0	0,04	10,0	0	0	8,0	0	0	0,6	
Итого за прием пищи:				500	16,81	15,2	97,8	590,96	0,24	16,18	0	0,04	172,06	6,1	4,94	2,66

Обед

2015	11/2	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	1,94	4,32	13,26	104,66	7,3	1,18	0,008	0,08	42,6	29,04	142,86	0,88
2015	46/3	Макаронные изделия	150	5,3	3,0	32,4	183,75	0,075	28,5	0	0	107,49	0	0	1,35
2015	12/8	Гуляш из мяса говядины	90	13,41	14,13	4,23	198,9	0,1	0,5	0	0	16,7	0	0	2,3
2015	11	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	36,0	146,0	0	4,06	0	0	15,1	5,6	7,1	0,58
2015	3	Хлеб пшеничный «Крестьянский», «Витаминный»	80	5,5	0,4	37,2	180,0	0,08	0	0	0,0	13,0	0,8	0	0
2015	4	Хлеб ржаной «Дарницкий»	50	3,25	0,5	16,7	97,5	0,09	0	0	0	17,0	0	0	1,9
Итого за приём пищи			770	29,4	22,35	139,84	910,81	7,65	34,24	0,00	0,12	211,95	35,4	150,0	7,01

Сборник рецептур	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Витамины на 100гр				Минеральные вещества на 100гр						
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		B ₁ мг	C мг	A мг	E мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг			
3 день																		
Завтрак ОВЗ																		
2015	4/4	Каша кукурузная молочная с маслом	180	3,67	5,58	19,26	201,6	0,032	0,144	0	0	80,656	0	0	1,056			
2015	7	Хлеб пшеничный «Витаминный» и повидлом	30/10	4,0	0,3	35,1	160,0	0,08	0	0	0,04	13,0	0,8	0	0			
2015	29/10	Чай сладкий с лимоном	180	0,09	0	8,91	36,0	0,06	6,0	0	0	11,6	5,3	4,94	0,54			
к/к	50	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	49,0	0,03	10,0	0	0	16,0	0	0	2,2			
Итого за прием пищи:			500,0	8,16	6,28	73,07	446,6	0,202	16,144	0	0,04	121,256	6,1	4,94	3,796			
Обед																		
2015	21/2	Суп Крестьянский со сметаной	200	2,42	1,62	13,2	92,08	0	3,2	0	0	12,8	0	0	0,3			
2015	11/3	Капуста тушёная с мясом говядины (куры)	200	9,0	7,5	7,36	255,0	0,05	19,0	0	0	71,06	0	0	0,9			
2015	17/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	13,1	56,0	0	4,06	0	0	15,16	5,6	7,14	0,58			
2015	3	Хлеб пшеничный «Крестьянский», «Витаминный»	80	5,5	0,4	37,1	180,0	0,08	0	0	0,04	13,0	0,8	0	0			
2015	4	Хлеб ржаной «Дарницкий»	50	3,25	0,5	16,7 5	97,5	0,09	0	0	0	17,0	0	0	1,9			
Итого за прием пищи:			730,0	20,37	10,12	87,51	680,58	0,22	26,2	0	0,0	192,	6,4	7,14	3,6			
Всего за день:			1250,0	28,53	16,4	160,58	1127,18	0,422	42,404	0	0,08	250,276	12,5	12,08	7,476			

Сборник рецептур	№ технолог- ической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Витамины на 100гр				Минеральные вещества на 100гр						
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		B ₁ мг	C мг	A мг	E мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг			
9 день																		
Завтрак ОВЗ																		
2015	26/2	Суп молочный с крупой (рисовая,	180	2,07	3,28	12,62	175,58	0,04	0,9	0,26	0,32	106,0	23,26	120,78	0,46			
2015	1/13	Хлеб пшеничный «Витаминный» с маслом сливочным	30/10	5,9	7,7	23,5	181,0	0,08	0	0	0,04	13,0	0,8	0	0			
2015	9	Какао витаминизированный	180	0,8	0,4	9,4	44,0	0,06	6,0	0	0	11,6	5,3	4,94	0,54			
к/к	52	Фрукты свежие (груши)	100	0,73	0,37	10,83	47,0	0,03	5,0	0	0	19,0	0	0,73	0,3			
Итого за прием пищи:			500	9,5	11,75	56,35	447,58	0,21	11,9	0,26	0,36	149,6	29,36	126,45	1,3			
Обед																		
2015	19/2	Суп рыбный (минтай)	200	8,26	6,0	14,26	148,66	0	4,6	0	0	16,8	0	0	0,6			
2015	39/3	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	200	13,6	8,73	32,73	298,0	0,05	0,45	0,12	0	92,24	23,18	98,63	0,75			
2015	6	Напиток витаминизированный «Виталайт»	200	0	0	96,0	370,0	0,072	0,03	4,22	2,96	17,06	8,82	128,13	3,1			
2015	3	Хлеб пшеничный «Крестьянский», «Витаминный»	80	5,5	9,4	37,2	180,0	0,08	0	0	0,04	13,0	0,8	0	0			
2015	4	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	16,75	97,5	0,09	0	0	0	17,0	0	0	1,9			
за прием пищи:			730,0	30,61	24,63	196,94	1094,16	0,29	5,0	4,3	3,0	156,	32,	226,	6,3			
Всего за день:			1230,0	40,11	36,38	253,29	1541,74	0,502	16,98	4,6	3,36	305,7	62,16	353,21	7,65			

Сборник рецептур	№ технологич- еской карты	Наименование блюд	Масса порций	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергия ккал	B ₁ мг	C мг	A мг	E мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг
6 день															
Завтрак ОВЗ															
2015	11/4	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	180	5,83	5,9	28,08	208,5	0,1	0,9	0,26	0,94	184,48	60,42	195,26	1,5
2015	2/13	Хлеб пшеничный «Витаминный» с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104,0	0,08	0	0	0,04	13,0	0,8	0	0
2015	30/10	Чай сладкий с молоком	180	2,61	2,88	12,96	85,5	0,06	6,0	0	0	11,6	5,3	4,94	0,54
к/к	50	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	49,0	0,03	10,0	0	0	16,0	0	0	2,2
Итого за прием пищи:			500,0	13,74	12,08	64,84	447,0	0,27	16,9	0,26	0,98	225,08	66,52	200,2	4,24
Обед															
2015	28,2	Суп гороховый на мясном бульоне с гренками	200/20	7,42	2,0	26,82	155,88	0,6	8,8	0,4	8,6	83,8	75,0	182,4	5,0
2015	3/3	Пюре картофельное	150	3,07	3,66	20,32	132,49	0,17	11,04	0,09	1,88	57,0	46,89	254,37	1,47
2015	36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	90	11,61	11,79	10,62	198,0	0,05	0,08	0,01	0	9,03	18,22	136,75	1,99
2015	6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	19,8	88,0	0,06	6,0	0	0	11,6	5,3	4,94	0,54
2015	3	Хлеб пшеничный «Крестьянский», «Витаминный»	80	5,5	0,4	37,2	180,0	0,08	0	0	0,04	13,0	0,8	0	0
2015	12, 4	Хлеб подовый, ржаной «Ларинский»	50	3,25	0,5	16,75	97,5	0,09	0	0	0	17,0	0	0	1,9
Итого за прием пищи:			790,0	31,85	18,45	131,51	851,87	1,05	25,92	0,5	10,52	191,43	146,21	578,46	10,9
Всего за день:			1290,0	45,95	30,53	196,35	1298,87	1,32	42,82	0,76	11,5	416,51	212,73	778,66	15,14

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭН Ккал	Витамины на 100гр				Минеральные вещества на 100гр						
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		B ₁ мг	C мг	A мг	E мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг			
7 день																		
Завтрак ОВЗ																		
2015	15/4	Каша яичневая молочная с маслом сливочным	180	5,4	4,75	27,58	180,9	0,08	0,9	0,26	0	183,98	33,98	175,8	0,54			
2015	1/13	Хлеб пшеничный «Витаминный» с маслом сливочным	30/10	5,9	7,7	23,5	181,0	0,08	0	0	0,04	13,0	0,8	0	0			
2015	9	Какао витаминизированный на	180	0,8	0,4	9,4	44,0	0,06	6,0	0	0	11,6	5,3	4,94	0,54			
к/к	52	Фрукты свежие (груши)	100	0,73	0,37	10,83	47,0	0,03	5,0	0	0	19,0	0	0,73	0,3			
Итого за прием пищи:				500	12,83	13,22	71,31	452,9	0,23	11,9	0,26	0,04	227,58	40,08	181,47	1,38		
Обед																		
2015	2	Свекольник на мясном бульоне, со сметаной и яйцом	200/20	3,36	5,2	11,02	116,1	0,14	15,94	0	0	76,08	0	0	2,62			
2015	43/3	Рис припущеный	150	3,6	3,15	36,75	196,5	0,11	18,0	0	0	31,95	0	0	1,1			
	5/7	Рыба тушеная в сметанном соусе	90	19,17	7,11	3,0 6	153,9	0,1	0,4	0	0	39,8	0	0	0,8			
2015	17/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	13,1	56,0	0	4,06	0	0	15,16	5,6	7,14	0,58			
2015	3	Хлеб пшеничный «Крестьянский», хлеб «витаминный»	80	5,5	0,4	37,2	180,0	0,08	0	0	0,04	13,0	0,8	0	0			
2015	4	Хлеб ржаной «Ларницкий»	50	3,25	0,5	16,75	97,5	0,09	0	0	0	17,0	0	0	1,9			
Итого за прием пищи:				790,0	35,08	16,46	117,88	800,0	0,52	38,4	0	0,04	192,99	6,4	7,14	7,0		
				1290,0	47,91	29,68	189,19	1252,9	0,75	50,3	0,26	0,08	420,57	46,48	188,61	8,38		

8 день

Сборник рецептур	№ технолог- ической карты	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭНКкал	Витамины на 100гр				Минеральные вещества на 100гр				
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		B ₁ мг	C мг	A мг	E мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	
к/к	51	Фрукты свежие (бананы)	100	3,0	1,0	42,0	191,0	0,04	10,0	0	0	8,0	0	0	0,6	
2015	16/4	Каша пшеничная молочная с маслом	180	5,83	5,4	28,08	187,2	0,24	3,9	0	0	396,92	0	0	1,1	
2015	7	Хлеб пшеничный «Витаминный» с	30/10	4,0	0,3	35,1	160,0	0,08	0	0	0,04	13,0	0,8	0	0	
2015	29/10	Чай сладкий с лимоном	180	0,09	0	8,91	36,0	0,06	6,0	0	0	11,6	5,3	4,94	0,54	
Итого за прием пищи:				500,0	12,92	6,7	114,09	574,2	0,42	19,9	0	0,04	429,52	6,1	4,94	1,54
2015	18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,2	2,4	21,7	127,0	0,08	5,9	0,02	1,72	48,6	32,34	177,7	0,68	
2015	30	Голубцы ленивые	200	13,5	16,9	11,6	253,0	0	18,2	0	4,8	56,6	40,7	184,8	2,5	
2015	11	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	36,0	146,0	0	4,06	0	0	15,16	5,6	7,14	0,58	
2015	3	Хлеб пшеничный «Крестьянский», хлеб «Витаминный»	80	5,5	0,4	37,2	180,0	0,08	0	0	0,04	13,0	0,8	0	0	
2015	4	Хлеб ржаной «Дарницкий»	50	3,25	0,5	16,75	97,5	0,09	0	0	0	17,0	0	0	1,9	
Итого за прием пищи:				730,0	25,45	20,2	123,25	803,5	0,25	28,16	0,02	6,56	150,36	79,44	369,64	5,5
Всего за день:				1230,0	38,37	26,9	237,34	1377,7	0,67	48,06	0,02	6,6	579,88	85,54	374,58	7,0

1

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭН Ккал	Витамины на 100гр				Минеральные вещества на 100гр						
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		B ₁ мг	C мг	A мг	E мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг			
2 день																		
Завтрак ОВЗ																		
2015	17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	4,5	5,83	23,04	207,85	0,1	0,9	0,26	0,44	185,86	37,24	182,4	0,72			
2015	2/13	Хлеб пшеничный «Витаминный» с сыром	30/10	4,9	0,9	10,0	104,0	0,09	0,87	0	0	19,09	0	0	1,25			
2015	30/10	Чай сладкий с молоком	180	2,61	2,88	12,96	85,5	0,06	6,0	0	0	11,6	5,3	4,94	0,54			
к/к	50	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	49,0	0,03	10,0	0	0	16,0	0	0	2,2			
Итого за прием пищи:			500,0	12,41	10,01	55,8	446,35	0,28	17,77	0,26	0,44	232,55	42,54	187,34	4,71			
Обед																		
2015	31	Суп «Крестьянский» со сметаной	200	2,42	1,62	13,2	92,08	0	3,2	0	0	12,8	0	0	0,3			
2015	4/8	Рагу овощное с мясом куры	200	2,4	13,82	14,26	191,88	0,15	0,75	0	0	16,05	0	0	1,65			
2015	29/10	Чай сладкий с лимоном	200	0,1	0	9,9	40,0	0,06	6,0	0	0	11,6	5,3	4,94	0,54			
2015	3	Хлеб пшеничный «Крестьянский», хлеб «Витаминный»	80	5,5	0,4	37,2	180,0	0,08	0	0	0,04	13,0	0,8	0	0			
2015	4	Хлеб ржаной «Ларницкий»	50	3,25	0,5	16,75	97,5	0,09	0	0	0	17,0	0	0	1,9			
Итого за прием пищи:			730,0	13,67	16,34	91,33	601,46	0,38	9,95	0	0,0	70,4	6,1	4,94	4,3			
Всего за день:			1230,0	26,08	26,35	147,11	1047,81	0,66	27,72	0,26	0,48	303,0	48,64	192,28	9,1			

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭН Ккал	Витамины на 100гр				Минеральные вещества на 100гр						
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		B ₁ мг	C мг	A мг	E мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг			
10 день																		
Завтрак ОВЗ																		
2015	2/4	Каша гречневая молочная с маслом <small>сливочным</small>	180	7,02	7,2	27,18	200,14	0,24	3,9	0	0	396,9 2	0	0	1,1			
2015	8	Хлеб пшеничный «Витаминный» с маслом сливочным	30/10	5,9	7,7	23,5	181,0	0,09	0,87	0	0	19,09	0	0	1,25			
2015	5	Напиток кофейный с цикорием на молоке	180	4,32	4,32	19,62	133,06	0,06	6,0	0	0	11,6	5,3	4,94	0,54			
к/к	51	Фрукты свежие (бананы)	100	3,0	1,0	42,0	191,0	0,04	10,0	0	0	8,0	0	0	0,6			
Итого за прием пищи:			500,0	20,24	20,22	112,3	705,2	0,43	20,77	0	0	435,61	5,3	4,94	3,49			
Обед																		
2015	53/1	Сельдь с растительным маслом	60	8,02	15,75	0	130,2	0,03	7,95	0	0	16,02	17,64	0	0,54			
2015	32	Суп «Харчо» с мясом курицы	200	3,9	4,9	16,8	120,8	0,08	7,12	0	0	6,84	0	0	0,97			
2015	48	Жаркое по-домашнему	200	7,96	8,15	14,55	182,8	0,17	11,04	0,09	1,88	57,0	46,89	254,37	1,47			
2015	6	Напиток витаминизированный «Виталайт»	200	0	0	96,0	370,0	0	4,06	0	0	15,16	5,6	7,14	0,58			
2015	3	Хлеб пшеничный «Витаминный», Хлеб «Крестьянский»	80	5,5	0,4	37,2	181,0	0,08	0	0	0,04	13,0	0,8	0	0			
2015	4	Хлеб ржаной « Ларницкий»	50	3,25	0,5	16,75	97,5	0,09	0	0	0	17,0	0	0	1,9			
Итого за прием пищи:			790,0	28,63	29,7	181,3	1082,3	0,45	30,17	0,09	1,92	125,02	70,93	261,51	5,46			
Всего за день:																		
			1290,0	48,87	49,92	293,6	1787,5	0,88	50,94	0,09	1,92	560,63	76,23	266,45	8,95			

Примечание!

- 1) * Сезонные блюда.
- 2) Детям-аллергикам необходимо производить замену в установленном порядке, в зависимости от медицинских показаний. Справка о наличии заболевания у ребенка предоставляется руководителю учреждения или медицинскому работнику школьного и дошкольного образовательного учреждения.

Утверждено
Приказом МАОУ СОШ п. Азанка
От «23» июля 2025г. № 120/1

**Десятидневное меню столовой
Муниципального автономного общеобразовательного
учреждения
средней общеобразовательной школы п. Азанка
для организации питания учащихся начальной
школы
на 2025 - 2026 учебный год.**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139459976

Владелец Пажанковская Лилия Борисовна

Действителен С 27.02.2025 по 27.02.2026