

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 старших классов на 2025 - 2026 учебный год.

[illegible]

2 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины на 100гр				Минеральные вещества на 100гр			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак ОВЗ															
2015	19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая)	210	5,35	8,15	25,87	190,05	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	0,04	13,0	0,8	0	0
2015	5	Кофейный напиток с	200	4,8	4,8	21,8	147,84	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:			550	18,05	16,85	103,67	632,89	0,24	16,18	0	0,04	172,06	6,1	4,94	2,66
Обед															
2015	11/2	Рассольник с говядиной и сметаной	250	2,43	5,4	16,57	130,83	7,3	1,18	0,008	0,08	42,6	29,04	142,86	0,88
2015	46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,39	3,6	38,88	220,5	0,075	28,5	0	0	107,49	0	0	46/3
2015	12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	15,7	4,7	221,0	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	15,16	5,6	7,14	0,58
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	16,75	97,5	0,09	0	0	0	17,0	0	0	1,9
Итого за прием пищи:			860,0	32,47	25,6	150,1	995,83	7,65	34,24	0,008	0,12	211,9	35,44	150,0	7,01
Всего за день:			1410,0	50,52	42,45	253,77	1628,72	7,89	50,42	0,008	0,16	384,01	41,54	154,94	9,67

[illegible]

[illegible]

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦКкал	Витамины на 100гр				Минеральные вещества на 100гр				
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг	
5 день																
Завтрак ОВЗ																
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	8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом	210	6,72	7,77	28,56	227,3	0,1	0,9	0,26	0	190,82	23,18	201,2	0,9	
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	5	Кофейный напиток с цикорием на молоке	200	4,8	4,8	21,8	147,84	0,06	6,0	0	0	11,6	5,3	4,94	0,54	
Итого за прием пищи:			550,0	18,52	13,87	127,46	726,14	0,28	16,9	0,26	0,04	223,42	29,28	206,14	2,04	
Обед																
2015	6/2	Щи со свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	250	1,8	3,0	7,5	68,0	0,04	0,4	0	0	15,76	0	0	0,46	
2015	43/3	Рис припущенный	180	4,32	3,78	44,1	235,8	0,11	18,0	0	0	31,95	0	0	1,1	
2015	1	Суфле из печени	100	15,73	6,34	2,43	125,52	0,1	0,52	6,47	0	28,1	20,05	205,06	4,63	
2015	3/10	Компот из свежих яблок	200	0,4	0,4	18,4	80,0	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	0,4	37,2	180,0	0,08	0	0	0,04	13,0	0,8	0	0	
2015	4	Хлеб ржаной «Парусный»	50	3,25	0,5	16,75	97,5	0,09	0	0	0	17,0	0	0	1,9	
Итого за прием пищи:			860,0	31,0	14,42	126,38	786,82	0,492	18,95	10,69	3,0	122,87	29,67	333,19	11,19	
Всего за день:			1410,0	49,52	28,29	253,84	1512,96	0,772	35,85	10,95	3,04	346,29	58,95	539,33	13,23	

Сборник рецептов	№ технологической карты	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭН Ккал	Витамины на 100гр				Минеральные вещества на 100гр			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
6 день															
Завтрак ОВЗ															
2015	11/4	Каша пшѐнная молочная с маслом сливочным	210	6,8	6,89	32,76	243,25	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	200	2,9	3,2	14,4	95,0	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:			550,0	15,0	13,39	70,96	491,25	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 фасолью	250/20	9,1	2,5	32,9	191,3	0,6	8,8	0,4	8,6	83,8	75,0	182,4	5,0
2015	3/3	Пюре картофельное	180	3,69	4,39	24,39	158,95	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	100	12,9	13,1	11,8	220,0	0,05	0,8	0,1	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 «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:			880,0	35,44	20,99	142,84	935,75	1,05	25,92	0,5	10,52	191,43	146,21	578,46	10,9
Всего за день:			1430,0	50,44	34,38	213,8	1427,0	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			ЭЦ Ккал	Витамины на 100гр				Минеральные вещества на 100гр			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
7 день															
Завтрак ОВЗ															
2015	15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	210	6,3	5,54	32,17	211,05	0,08	0,9	0,26	0	183,98	33,98	175,8	0,54
2015	1/13	Хлеб пшеничный «Витаминный» с маслом	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 витаминизированное	200	0,88	0,44	10,44	48,9	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:			550,0	13,81	14,05	76,94	487,95	0,23	11,9	0,26	0,04	227,58	40,08	181,47	1,38
Обед															
2015	2	Свекольник на мясном бульоне, сметаной и	250/20	4,2	6,5	13,78	145,13	0,14	15,94	0	0	76,08	0	0	2,62
2015	43/3	Рис припущенный	180	4,32	3,78	44,1	235,8	0,11	18,0	0	0	31,95	0	0	1,1
2015	5/7	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	21,3	7,9	3,4	171,0	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	33	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:			880,0	38,77	19,18	128,33	885,43	0,52	38,4	0	0,04	192,99	6,4	7,14	7,0
Всего за день:			1430,0	52,58	33,23	205,27	1373,38	0,75	50,3	0,26	0,08	420,57	46,48	188,61	8,38

[illegible]

[illegible]

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		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
10 день															
Завтрак ОВЗ															
2015	2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	210	8,19	8,4	31,71	233,5	0,24	3,9	0	0	396,9 2	0	0	1,1
2015	8	Батон 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	200	4,8	4,8	21,8	147,84	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:			550,0	21,89	21,9	119,01	753,34	0,43	20,77	0	0	435,61	5,3	4,94	3,49
Обед															
2015	53,1	Сельдь с растительным маслом	100	13,4	19,5	0	217,0	0,03	7,95	0	0	16,02	17,64	0	0,54
2015	32	Суп «Харчо» с мясом куры	250	4,87	6,13	21,0	151,0	0,08	7,12	0	0	6,84	0	0	0,97
2015	48	Жаркое по-домашнему	230	9,15	9,37	16,73	210,22	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 « 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:			930,0	36,17	35,9	187,68	1226,72	0,45	30,17	0,09	1,92	125,02	70,93	261,51	5,46
Всего за день:															
			1460,0	58,06	57,8	306,69	1980,06	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

**Десятидневное меню столовой
Муниципального автономного общеобразовательного
учреждения
средней общеобразовательной школы п. Азанка
для организации питания учащихся старших
классов
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