

## **Десятидневное меню столовой**

## **Муниципального автономного общеобразовательного учреждения**

**средней общеобразовательной школы п. Азанка  
для организации питания учащихся старших классов**

на 2025 - 2026 учебный год.



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		B <sub>1</sub> 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 )	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	0,0 8	0	0	0,0 4	13,0	0,8	0	0	0		
2015	5	Кофейный напиток с	200	4,8	4,8	21,8	147,84	0,0 6	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>550</b>	<b>18,05</b>	<b>16,85</b>	<b>103,67</b>	<b>632,89</b>	<b>0,24</b>	<b>16,18</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>172,06</b>	<b>6,1</b>	<b>4,94</b>	<b>2,66</b>		
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	15,1 6	5,6	7,1 4	0,58			
2015	3	Хлеб пшеничный «Крестьянский», «Витаминный»	80	5,5	0,4	37,2	180,0	0,0 8	0	0	0,0 4	13,0	0,8	0	0			
2015	4	Хлеб ржаной «Дарницкий»	50	3,25	0,5	16,75	97,5	0,0 9	0	0	0	17,0	0	0	1,9			
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>860,0</b>	<b>32,47</b>	<b>25,6</b>	<b>150,1</b>	<b>995,83</b>	<b>7,65</b>	<b>34,24</b>	<b>0,008</b>	<b>0,12</b>	<b>211,9</b>	<b>35,44</b>	<b>150,0</b>	<b>7,01</b>		
<b>Всего за день:</b>				<b>1410,0</b>	<b>50,52</b>	<b>42,45</b>	<b>253,77</b>	<b>1628,72</b>	<b>7,89</b>	<b>50,42</b>	<b>0,008</b>	<b>0,16</b>	<b>384,01</b>	<b>41,54</b>	<b>154,94</b>	<b>9,67</b>		



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		B <sub>1</sub> мг	C мг	A мг	E мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг			
<b>4 день</b>																		
<b>Завтрак ОВЗ</b>																		
2015	26/2	Суп молочный с крупой (рисовая, геркулесовая)	210	2,41	3,82	14,72	204,84	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 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			
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>550,0</b>	<b>9,92</b>	<b>12,33</b>	<b>59,49</b>	<b>481,74</b>	<b>0,21</b>	<b>11,9</b>	<b>0,26</b>	<b>0,36</b>	<b>149,6</b>	<b>29,36</b>	<b>126,45</b>	<b>1,3</b>			
<b>Обед</b>																		
2015	19/2	Суп рыбный (минтай)	250	10,33	7,5	17,83	185,82	0	4,6	0	0	16,8	0	0	0,6			
2015	39/3	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	230	15,64	10,04	37,64	342,7	0,05	0,45	0,12	0	92,24	23,18	98,63	0,75			
2015	6	Напиток витаминизированный «Виталайт»	200	0,0	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	0,4	37,2	180,0	0,08	0	0	0,04	13,0	0,8	0	0			
2015	4	Хлеб ржаной	50		0,5	16,75	97,5	0,09	0	0	0	17,0	0	0	1,9			
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>810,0</b>	<b>34,72</b>	<b>18,44</b>	<b>205,42</b>	<b>1176,02</b>	<b>0,29</b>	<b>5,0</b>	<b>4,3</b>	<b>3,0</b>	<b>156,</b>	<b>32,</b>	<b>226,</b>	<b>6,3</b>			
<b>Всего за день:</b>			<b>1360,0</b>	<b>44,64</b>	<b>30,77</b>	<b>264,91</b>	<b>1657,76</b>	<b>0,502</b>	<b>16,98</b>	<b>4,6</b>	<b>3,36</b>	<b>305,7</b>	<b>62,16</b>	<b>353,21</b>	<b>7,65</b>			



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 <sub>1</sub> мг	C мг	A мг	E мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг			
<b>6 день</b>																		
<b>Завтрак ОВЗ</b>																		
2015	11/4	Каша пшённая 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			
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>550,0</b>	<b>15,0</b>	<b>13,39</b>	<b>70,96</b>	<b>491,25</b>	<b>0,27</b>	<b>16,9</b>	<b>0,26</b>	<b>0,98</b>	<b>225,08</b>	<b>66,52</b>	<b>200,2</b>	<b>4,24</b>		
<b>Обед</b>																		
2015	28/2	Суп гороховый на мясном бульоне с брокколи	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 «Ларницкий»	50	3,25	0,5	16,75	97,5	0,09	0	0	0	17,0	0	0	1,9			
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>880,0</b>	<b>35,44</b>	<b>20,99</b>	<b>142,84</b>	<b>935,75</b>	<b>1,05</b>	<b>25,92</b>	<b>0,5</b>	<b>10,52</b>	<b>191,43</b>	<b>146,21</b>	<b>578,46</b>	<b>10,9</b>		
<b>Всего за день:</b>				<b>1430,0</b>	<b>50,44</b>	<b>34,38</b>	<b>213,8</b>	<b>1427,0</b>	<b>1,32</b>	<b>42,82</b>	<b>0,76</b>	<b>11,5</b>	<b>416,51</b>	<b>212,73</b>	<b>778,66</b>	<b>15,14</b>		

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		B <sub>1</sub> мг	C мг	A мг	E мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг			
<b>7 день</b>																		
<b>Завтрак ОВЗ</b>																		
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			
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>550,0</b>	<b>13,81</b>	<b>14,05</b>	<b>76,94</b>	<b>487,95</b>	<b>0,23</b>	<b>11,9</b>	<b>0,26</b>	<b>0,04</b>	<b>227,58</b>	<b>40,08</b>	<b>181,47</b>	<b>1,38</b>		
<b>Обед</b>																		
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 припущеный	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>880,0</b>	<b>38,77</b>	<b>19,18</b>	<b>128,33</b>	<b>885,43</b>	<b>0,52</b>	<b>38,4</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>192,99</b>	<b>6,4</b>	<b>7,14</b>	<b>7,0</b>		
<b>Всего за день:</b>				<b>1430,0</b>	<b>52,58</b>	<b>33,23</b>	<b>205,27</b>	<b>1373,38</b>	<b>0,75</b>	<b>50,3</b>	<b>0,26</b>	<b>0,08</b>	<b>420,57</b>	<b>46,48</b>	<b>188,61</b>	<b>8,38</b>		





Сборник рецептур	№ технолог- ической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭН Ккал	Витамины на 100гр				Минеральные вещества на 100гр						
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		B <sub>1</sub> 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 сливочным	210	8,19	8,4	31,71	233,5	0,24	3,9	0	0	396,9	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

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.**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139459976

Владелец Пажанковская Лилия Борисовна

Действителен С 27.02.2025 по 27.02.2026