



Утверждено:

Директор МАОУ СОШ п. Азанка

Приказ № 24

27 июля 2026 год

Десятидневное меню столовой

**Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы п. Азанка
для организации питания учащихся старших классов
на 2026 - 2027 учебный год.**

1 день

день

Сборник рецептов	№ технологической карты	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины на 100гр					Минеральные вещества на 100гр				
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		B1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг		
Завтрак ОВЗ																	
2015	11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	5,83	5,9	28	233	0,1	0,9	0,26	0,94	184,48	60,42	195,26	1,5		
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	Кофейный напиток с цикорием на молоке	200	4,8	4,8	21,8	147,8	0,07	6,67	0	0	12,89	5,89	5,48	0,6		
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:				16,93	18,8	83,1	610,8	0,28	17,57	0,26	0,98	226,37	67,11	200,74	4,3		
Обед																	
2015	6/2	Щи со свежей капусты и сметаной на мясном	250	1,8	3,0	7,5	68	0,05	0,5	0	0	19,7	0	0	0,57		
2015	46/3	Макаронные изделия	180	6,36	3,6	38,88	220,5	0,09	34,2	0	0	129	0	0	1,62		
2015	1	Печень по-строгановски	100	14,4	5,77	3,55	121,51	0,11	0,58	7,19	0	31,22	22,28	227,84	5,14		
2015	6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	19,8	88	0,02	0,8	0	0	41,14	22,96	29,2	0,68		
2015	3	Хлеб пшеничный «Крестьянский», «Витаминный»	80	2,75	0,2	18,6	90,5	0,032	0	0	0,016	5,2	0,32	0	0		
2015	4	Хлеб ржаной «Лапшиный»	50	3,25	0,5	16,75	97,5	0,045	0	0	0	8,5	0	0	0,95		
Итого за прием пищи:				29,56	13,17	105,08	686,01	0,347	36,08	7,19	0,016	234,76	45,56	257,04	8,96		
Всего за день:				46,49	31,97	188,18	1296,81	0,627	53,65	7,45	0,0996	461,13	112,67	531,04	13,26		

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность 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
Завтрак ОБЗ															
2015	17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с	210	5,25	6,8	26,88	277,49	0,12	0	0,3	0,51	216,83	43,45	212,8	0,84
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	0,07	6,67	0	0	12,88	5,88	5,49	0,6
к/к	50	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	49	0,03	10,0	0	0	16	0	0	2,2
Итого за прием пищи:			550	13,45	13,3	65,08	525,49	0,3	16,67	0,3	0,55	258,71	50,13	218,29	3,64
Обед															
2015	11/2	Суп Харчо с мясом кури	250	4,88	6,13	21	151	0,1	8,9	0	0	8,55	0	0	1,22
2015	32/3	Рагу овощное с мясом кури	200	2,4	13,82	14,26	191,88	0,15	0,75	0	0	16,05	0	0	1,65
2015	6	Напиток с витаминам «Витошка»	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	2,75	0,2	18,6	90,5	0,032	0	0	0,016	5,2	0,32	0	0
2015	4	Хлеб ржаной «Дарницкий»	.50	3,25	0,5	16,75	97,5	0,045	0	0	0	8,5	0	0	0,95
Итого за прием пищи:			780	13,28	20,65	106,61	676,88	0,327	13,71	0	0,016	53,46	5,92	7,14	4,4
Всего за день:			1330	26,73	33,95	171,69	1202,37	0,627	30,38	0,3	0,566	312,17	56,05	225,43	8,04

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		B ₁ мг	C мг	A мг	E мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг				
3 день																			
Завтрак ОБЗ																			
2015	4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	210	4,28	6,51	22,47	270,2	0,038	0,168	0	0	94,1	0	0	1,23				
2015	1/13	Хлеб пшеничный «Витаминный» с маслом	30/10	5,9	7,7	23,5	181	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	0,07	6,67	0	0	12,88	5,88	5,49	0,6				
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	13,48	17,81	70,17	595,2	0,218	16,838	0	0,04	135,98	6,68	5,49	4,03			
Обед																			
2015	21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками и сметаной	250	4,8	11,48	13,06	180,12	0,16	14,34	0,1	0	33,1	0	0	0,88				
2015	39/3	Каша гречневая рассыпчатая с мясом говядины	230	15,64	10,04	37,64	342,7	0,06	0,52	0,14	0	106,07	26,66	113,42	0,86				
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	2,75	0,2	18,6	90,5	0,032	0	0	0,016	5,2	0,32	0	0				
2015	4	Хлеб ржаной «Дарницкий»	50	3,25	0,5	16,75	97,5	0,045	0	0	0	8,5	0	0	0,95				
Итого за прием пищи:				810,0	26,64	22,32	99,15	766,82	0,297	18,92	0,24	0,016	168,03	32,58	120,56	3,27			
Всего за день:				1360,0	40,12	40,13	169,32	1362,02	0,515	35,758	0,24	0,056	304,01	39,26	126,05	7,3			

Сборник рецептов	№ технологической 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	P мг	Fe мг		
4 день																	
Завтрак ОВЗ																	
2015	9/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	210	6,34	10,46	32,89	251,3	0,07	1,05	0,3	0,54	220,19	34,46	204,6	0,65		
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 цикорием на молоке	200	4,8	4,8	21,8	147,8	0,07	6,67	0	0	12,89	5,89	5,48	0,6		
к/к	50	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	19,8	49,0	0,03	10,0	0	0	16,0	0	0,73	2,2		
Итого за прием пищи:				16,44	18,56	88,49	552,1	0,25	17,72	0,3	0,58	262,05	41,15	210,81	3,45		
Обед																	
2015	11/2	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	2,43	5,4	16,57	130,82	9,13	1,47	0,01	0,1	53,25	36,3	178,58	1,1		
2015	3/3	Пюре картофельное	150	3,07	3,66	20,32	132,49	0,17	11,04	0,09	1,88	57	46,89	254,37	1,47		
2015	12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	15,7	4,7	221	0,11	0,55	0	0	18,55	0	0	2,55		
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	3,2	0,5	16,75	97,5	0,09	0	0	0	17,0	0	0	1,9		
Итого за прием пищи:				29,1	25,66	131,54	907,81	9,58	17,1	0,1	2,02	173,96	89,59	440,09	7,6		
Всего за день:																	
				45,54	44,22	220,03	1459,91	9,83	34,84	0,4	2,6	436,01	130,74	650,9	11,05		

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		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг		
5 день																	
Завтрак ОВЗ																	
к/к	50	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	19,8	49	0,3	10,0	0	0	0	16,0	0	0,73	2,2	
2015	8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	210	6,98	10,8	23,77	227,26	0,12	1,05	0,3	0	0	222,62	27,04	234,73	1,05	
2015	1/13	Хлеб пшеничный «Витаминный» с маслом	30/10	5,9	7,7	23,5	181,0	0,08	0	0	0	0,04	13,0	0,8	0	0	
2015	5	Какао с витамином С на молоке	200	0,88	0,44	10,4	48,88	0,12	12,0	0	0	0	23,2	10,6	9,88	1,08	
Итого за прием пищи:				550,0	14,16	19,34	77,47	506,14	0,62	23,05	0,3	0,04	274,82	38,44	245,34	4,33	
Обед																	
2015	3/2	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	1,9	5,2	9	195,0	0,01	19,5	0	0	0	86,25	0	0	2	
2015	4/8	Плов с курой	250	14,8	16,6	36,8	248	0,18	31,05	0	0	0	55,12	0	0	1,9	
2015	6/10	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	19,8	88,0	0,02	0,8	0	0	0	41,14	22,96	29,2	0,68	
2015	3	Хлеб пшеничный «Крестьянский», «Витаминный»	80	5,5	0,4	37,2	180,0	0,08	0	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	0	17,0	0	0	1,9	
Итого за прием пищи:				830,0	26,45	119,55	786,82	0,38	51,35	0	0,04	212,51	23,76	29,2	6,48		
Всего за день:				1380,0	40,61	42,14	197,02	1512,96	1	74,4	0,3	0,08	487,33	62,2	274,54	1,81	

Сборник рецептур	№ технологической 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	P мг	Fe мг		
6 день																	
Завтрак ОБЗ																	
2015	26/2	Суп молочный с макаронными изделиями	210	2,42	3,83	14,72	239,84	0,05	1,05	0,3	0,37	123,66	27,14	140,91	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	30/10	Чай сладкий с молоком	200	2,9	3,2	14,4	95,0	0,07	6,67	0	0	12,88	5,88	5,49	0,6		
к/к	50	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	19,8	49,0	0,03	10,0	0	0	16,0	0	0	2,2		
Итого за прием пищи:				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 гренками	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	Макароны отварные	180	6,36	3,6	38,88	220,5	0,09	34,2	0	0	129,0	0	0	1,62		
2015	16/8	Котлета из мяса говядины	100	14,4	11,8	6,4	190,0	0,06	0	0	0	13,6	20,62	125,61	1,02		
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:				39,61	18,9	151,93	967,3	0,98	49	0,4	8,64	268	101,72	312,95	10,08		
Всего за день:																	
				54,61	32,29	222,89	1681,44	1,25	65,9	0,66	9,62	493,08	168,24	513,15	14,32		

Сборник рецептов	№ технологической 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	P 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 на молоке	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	50	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	19,8	49,0	0,03	10,0	0	0	16,0	0	0	2,2		
Итого за прием пищи:				13,48	27,56	85,91	489,95	0,25	16,9	0,26	0,04	224,58	40,08	180,74	3,28		
Обед																	
2015	2	Свекольник на мясном бульоне со сметаной и яйцом	250/20	6,75	8,8	13,92	176,6	0,37	43,03	0	0	205,41	0	0	7,07		
2015	11/3	Капуста тушеная с мясом кури	240	9	7,5	7,36	255	0,05	0,45	0,12	0	92,24	23,18	98,63	0,75		
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 «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:				24,7	17,3	88,33	765,1	0,59	47,54	0,12	0,04	342,81	29,58	105,77	10,3		
Всего за день:																	
			1390,0	38,18	44,86	174,24	1255,05	0,84	64,44	0,38	0,08	567,39	69,66	286,51	13,58		

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		
к/к	50	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	19,8	49	0,0	10,0	0	0	16,0	0	0	0	
2015	16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	210	6,8	6,88	32,76	274,42	0,12	1,05	0,3	1,1	215,22	70,49	227,8		
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	200/5	2,9	3,2	14,4	95	0,07	6,67	0	0	12,88	5,88	5,49	0	
	13,9	7,6	119,76	609,4	0,42	19,9	0,04	429,52	6,1	4,94	1,64					
2015	18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,0	3,2	14,7	127,0	0,15	4,98	0,01	0	48,82	42,73	201,57	1	
2015	42/8	Тефтели	100	13,9	13,7	13,3	236	0,05	0,8	0,1	0	13,73	21,7	164,86		
2015	43/3	Рис припущенный	150	3,6	3,15	36,75	196,5	0,16	27	0	0	47,92	0	0	0	
2015	6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	19,8	88	0,02	0,8	0	0	41,14	22,96	29,2		
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	0	
	27,48	22,7	127,99	841,45	0,25	28,16	6,56	150,36	79,44	369,64	5,5					
	41,38	30,3	244,75	1450,85	0,67	48,06	0,02	6,6	579,88	85,54	374,58	7,0				

[illegible]

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		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг				
10 день																			
Завтрак ОВЗ																			
2015	16/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	210	6,8	6,3	32,76	218,4	0,28	4,5	0	0	463,07	0	0	1,3				
2015	1/13	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	9	Какао с витамином С на молоке	200	0,88	0,44	10,4	48,88	0,12	12,0	0	0	23,2	10,6	9,88	1,08				
к/к	50	Фрукты свежие (яблоки)	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:				16,58	15,44	108,66	639,28	0,53	27,37	0	0	513,36	10,6	9,88	4,23				
Обед																			
2015	53,1	Сельдь с растительным маслом	100	13,37	26,25	0	217,0	0,05	13,25	0	0	26,7	29,4	0	0,9				
2015	22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,87	6,13	21,0	151,0	0,08	7,12	0	0	6,84	0	0	0,97				
2015	30	Голубцы ленивые	100	13,5	16,9	11,6	253	0	18,2	0	4,8	56,6	40,7	184,8					
2015	49/1	Венигрет овощной с растительным маслом	100	1,4	6,1	0	100	0,075	19,875	40,05	44,1	0	0	0	1,35				
2015	6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	19,8	88	0,02	0,8	0	0	41,14	22,96	29,2	0,68				
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:				42,89	56,38	106,35	1087,5	0,395	59,245	40,05	48,94	161,28	93,86	214	5,8				
Всего за день:				1430,0	59,47	71,82	215,01	1726,78	0,925	86,615	40,05	48,94	674,64	104,46	223,88	10,03			

Примечание!

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