

Утверждаю:
Председатель совета
потребительского общества «Общественное
питание» Сорочинского районного
потребительского общества



Т. П. Павлова

«01» сентября 2023 г.

Согласовано:
Директор муниципального автономного
образовательного учреждения «Средняя
общеобразовательная школа № 7 имени Сергея
Петровича ИONOва» города Сорочинска
Оренбургской области



Милова С.В.

«01» сентября 2023 г.

ОСНОВНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ КАТЕГОРИИ
7-11 ЛЕТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Муниципальное автономное образовательное учреждение «Средняя образовательная школа № 7 имени Сергея Петровича Ионова» г. Сорочинск Оренбургской области

МЕНЮ: Завтрак возрастная категория ; 7-11 лет без ограничений.

№ ре-ры	Наименование Блюда	выход	цена	белки	жиры	углевод	Э-ская
		г		г	г	г	Цен-ть
	Понедельник день 1й						ккал
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	180	18	5,5	9,1	33,9	287,4
54-21гн	Какао с молоком	200	9	4,7	3,5	12,5	100,4
54-1я	Яйцо вареное	40	10	3,28	4,76	0,36	71,5
пром	Хлеб йодированный Рябинушка	80	2	3,4	0,5	29,5	145,95
		500	39	16,88	17,86	76,26	605,25
	Вторник день 2й						
50-1	Бефстроганов из варен. курицы	90/60	50	10,34	13,41	12,07	209,79
54-1г	Макароньы отварные	150	7	5,3	4,9	32,6	196,8
54-3гн	Чай с лимоном	180	4	0,2	0,1	6,6	27,9
пром	Хлеб пшеничный	40	2	3,4	0,4	21,1	145,5
		540	63	17,24	18,81	72,34	579,99
	Среда день 3й						
54-10м	Капуста тушеная с курицей	200	50	10,8	18,28	10,4	192,92
54-2гн	Чай с/с	180	2	0,2	0	6,6	25,4
пром	Хлеб пшеничный	40	2	3,4	0,4	21,1	145,5
пром	Фрукт (Банан)	100	16	2,3	0	33,6	145,95
		540	70	16,7	18,64	71,5	509,77
	Четверг день 4й						
54-16м	Тефтели с мясом рисом	90	45	8	8,4	0	89,7
54-4гн	Каша гречневая рассыпчатая	150	15	6,25	6,3	36	233,7
54-1с-с	Соус красный основной	30	2	0,1	0,7	2,7	21,3
пром	Хлеб пшеничный	40	2	3,4	0,4	21,1	145,5
54-1хн	Компот с/ф	180	7	0,5	0	21	94,5
		490	71	18,25	15,8	84,8	584,7
	пятница						
54-16м	Плов из курицы	200	45	14,2	18,1	35,2	324,6
54-2гн	Чай с/с	180	2	0,2	0	6,4	25,4
пром	Хлеб пшеничный	40	2	3,4	0,4	21,1	145,5
пром	Фрукт (яблоко)	100	15,05	0,6	0,6	14,7	66,6
		520	64,05	18,4	18,6	77,4	562,1
	Средние за 5 дней	514	61,41	17,46	17,94	75,66	568,36
	норма	500		17,33	17,78	75,86	517,3-587,5

Стоимость за неделю 307,05. За день 61,41

7-11лет без ограничений (2-я неделя)

№ р-ры	Наименование блюда	выход	цена	белки	жиры	углевод	Энерг. Ценн-ть
		Д		г	г	г	ккал
	Понедельник день 6						
54-7к	Каша молочная вязкая ячневая	200	18	5,2	9,2	28,6	270,4
54-21гн	Какао с молоком	200	9	4,7	3,5	12,5	100,4
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	10	2,8	7,4	0	89,6
пром	Хлеб Йод-ный рябиனுшка	80	2	3,4	0,5	29,1	140,6
		500	39	16,1	20,6	70,2	601
	Вторник день 7						
54-23м	Биточки из мяса курицы	90	25	11,18	8,64	12,28	151,88
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	10	3,2	6,9	26,5	180,8
54-3гн	Чай с лимоном	200	4	0,2	0,1	6,6	27,9
пром	Хлеб пшеничный	60	2	3,4	0,5	21,1	140,6
		500	41	17,98	16,14	66,48	501,18
	Среда день 8						
51-6м	Гуляш из вареной курицы	90	48	10,2	10,9	0,8	176,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	15	3,5	4,8	24	155,8
54-1хн	Компот из с/ф	180	7	0,5	0	12,8	81
пром	Хлеб пшеничный	40	2	3,4	0,4	13,7	105,5
пром	Фрукты (банан)	120	18,05	0,2	0,7	30,5	137
		610	90,05	17,81	16,8	87,8	655,9
	Четверг день 9						
54-14р	Котлета рыбная Любительская	90	33	8,2	14	6,1	112,2
51-г	Горошница	150	10	7,5	1,3	33,8	204,8
54-4с-с	Соус Сметанный	30	5	0,45	2,46	0,96	27,87
54-3гн	Чай с лимоном	200	4	0,2	0,1	6,6	27,9
пром	Хлеб пшеничный	40	2	3,4	0,4	21,1	105,5
пром	Фрукт (яблоко)	100	15	0,4	0,4	9,58	44,4
		590	69	20,15	18,66	78,14	522,67
	Пятница день 10й						
54-31м	Оладьи из печени по кунцевски	90	38	10,06	10,26	14,13	210,96
54-1г	Макароны отварные	150	7	3,3	4,9	22,6	196,8
54-1с-с	Соус красный основной	30	2	0,1	0,7	2,7	21,3
пром	Хлеб пшеничный	40	2	3,4	0,4	21,1	105,5
54-3гн	Чай с лимоном	200	4	0,2	0,1	6,6	27,9
пром	Фрукт (яблоко)	100	15	0,4	0,4	9,58	44,4
		610	68	17,46	16,76	76,71	606,86
	Средние за 5 дней	514	61,41	17,86	17,79	75,87	577,52
	норма	500		17,33	17,78	75,86	517,3-587,5

Стоимость за неделю 307,05. За день 61,4


Утверждаю:
Председатель совета
потребительского общества «Общественное
питание» Сорочинского районного
потребительского общества




Т. П. Павлова
«01» сентября 2023 г.

Согласовано:
Директор муниципального автономного
образовательного учреждения «Средняя
общеобразовательная школа № 7 имени Сергея
Петровича Ионина» города Сорочинска
Оренбургской области




Милова С.В.
«01» сентября 2023 г.

ОСНОВНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ КАТЕГОРИИ
12 ЛЕТ И СТАРШЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Муниципальное автономное образовательное учреждение «Средняя образовательная школа № 7 имени Сергея Петровича Ионова»г Сорочинск Оренбургской области

МЕНЮ: Завтрак возрастная категория ; 12 лет и старше без ограничений.

№ ре-ры	Наименование Блюда	выход	цена	белки	жиры	углево-ды	Э-ская Цен-ть
	Понедельник день 1й	г		г	г	г	ккал
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	200	20	7,5	9,8	33,9	247,4
54-21гн	Какао с молоком	200	10	4,7	3,5	12,5	100,4
54-1я	Яйцо вареное	40	10	6,28	4,76	0,36	71,5
пром	Хлеб йодированный Рябинушка	80	2	4,6	0,5	29,5	140,6
		520	42	23,08	18,56	76,26	559,8
	Вторник день 2й						
50-1	Бефстроганов из варен. курицы	90/60	50	20,34	13,41	2,07	209,79
54-1г	Макароны отварные	180	9	6,36	5,88	39,12	236,16
54-3гн	Чай с лимоном	200	5	0,2	0,1	6,6	27,9
пром	Хлеб пшеничный	40	2	3,4	0,4	21,1	145,5
		570	66	30,3	19,79	68,89	619,35
	Среда день 3й						
54-24м	Шницель из курицы	100	30	19,2	8,27	13,47	169,53
54-11г	Картофельное пюре	150	18	3,2	8,2	19,8	139,4
54-2гн	Чай с/с	200	3	0,2	0	6,4	25,4
пром	Хлеб пшеничный	40	2	3,4	0,4	21,1	145,5
пром	Фрукт (Банан)	140	18,05	2,3	0	33,6	145,95
		630	71,05	28,3	16,87	94,37	625,78
	Четверг день 4й						
54-16м	Тефтели с мясом рисом	100	51	8,6	8,4	0	99,7
54-4гн	Каша гречневая рассыпчатая	150	15	8,25	9,3	36	233,7
54-1с-с	Соус красный основной	50	2	1	0,7	2,7	21,3
пром	Хлеб пшеничный	40	2	3,4	0,4	21,1	145,5
54-1хн	Компот с/ф	200	8	0,5	0	21	94,5
		540	78	21,15	18,8	80,8	594,7
	пятница						
54-16м	Плов из курицы	225	45	27,2	18,9	33,2	314,6
54-2гн	Чай с/с	200	3	0,2	0	6,4	25,4
пром	Хлеб пшеничный	80	2	3,4	0,4	21,1	145,5
		505	50	31,4	19,3	75,7	553,5
	Средние за 5 дней	553	61,41	26,23	18,47	79,14	590,63
	норма	550		18-27	18,4-27,6	76,6-95,75	544-680

Стоимость за неделю 307,05. За день 61,41

12и старше (2-я неделя)

№ п-ры	Наименование блюда	выход	Себес-ть	белки	жиры	углевод-ы	Энер. Ценн-ть
	Понедельник день 6			г	г	г	ккал
54-7к	Каша молочная вязкая ячневая	200	13,54	8,2	9,2	38,6	270,4
54-21гн	Какао с молоком	200	8,38	4,7	3,5	12,5	100,4
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	7,8	5,8	7,4	0	89,6
пром	Хлеб йод-ный рябинушка	80	1,51	4,6	0,5	29,1	145,6
		495		23,3	20,6	80,2	606
	Вторник день 7						
54-23м	Биточки из мяса курицы	90	16,83	17,18	5,84	12,22	1251,88
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	7,93	4,7	6,1	26,5	180,8
54-3гн	Чай с лимоном	200	2,73	0,2	0,1	6,6	27,9
пром	Хлеб пшеничный	60	1,44	4,6	0,5	29,5	145,6
		500		26,68	12,54	74,82	606,18
	Среда день 8						
51-6м	Гуляш из вареной курицы	90	22,82	20,2	10,9	0,8	176,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,05	5,5	6,5	36	233,7
54-1хн	Компот из с/ф	200	6,06	0,5	0	19,8	81
пром	Хлеб пшеничный	40	1,44	3,4	0,4	29,7	145,5
пром	Фрукты (банан)	140	22	2,2	0,7	30,5	137
		620		31,8	18,5	116,8	773,8
	Четверг день 9						
54-14р	Котлета рыбная Любительская	90	25,2	12,9	4	6,1	112,2
51- г	Горошница	150	4,71	14,5	1,3	33,8	224,8
54-4с-с	Соус Сметанный	30	3,65	0,45	2,46	0,9	27,87
54-3гн	Чай с лимоном	200	3,03	0,2	0,1	6,6	27,9
пром	Хлеб пшеничный	40	1,44	3,4	0,4	21,1	145,5
		510		31,85	8,66	78,14	538,67
	Пятница день 10й						
54-31м	Оладьи из печени по кунцевски	90	28,88	17,66	14,96	14,13	210,96
54-1г	Макароны отварные	150	5,05	5,3	4,9	32,6	196,8
54-1с-с	Соус красный основной	30	1,17	1	0,7	2,7	21,3
пром	Хлеб пшеничный	40	1,44	3,4	0,4	21,1	145,5
54-3гн	Чай с лимоном	200	3,03	0,2	0,1	6,6	27,9
пром	Фрукт (яблоко)	120	18	0,4	0,4	9,58	44,4
		630		25,94	16,76	86,71	646,86
	Средние за 5 дней	551		27,91	18,4	87,21	614,3
	норма	550		18-27	18,4-27,6	76,6-95,75	544-680

Стоимость за неделю 307,05. За день 61,4

Муниципальное автономное образовательное учреждение «Средняя образовательная школа № 7 имени Сергея Петровича Ионова» г Сорочинск Оренбургской области

МЕНЮ : горячих обедов возрастная категория 12 и старше без ограничений 1-я неделя

№ п-ры	Наименования блюда	Выход	цена	белки	жиры	углевод ы	Энер-сая ккал
	1 я неделя понедельник	г		г	г	г	ккал
54-11з	С-т Моркови с яблоком	60	9	0,6	6,1	4,3	74,2
54-3с	Рассольн Ленинградский	250	17	2,4	6,43	16,53	163,33
54-24м	Шницель из курицы	100	30	19,2	7,56	43,2	168,76
54-1г	Макароны отварные	150	9	5,3	4,9	32,8	196,8
54-1с	Соус Сметанный	30	4,25	0,45	2,46	0,96	27,87
54-2гн	Сок натуральный	200	13	0,0	16	0,2	45
пром	Хлеб пшеничный	40	2	3,4	0,4	21,1	145,5
	Вторник	830	74,25	31,35	43,85	138,89	821,46
54-16з	Винегрет овощной	60	8	0,6	5,3	4,1	67,1
54-11с	Суп крестьянский с крупой(рис)	250	14	2,18	63	15,5	179,38
54-14р	Котлета рыб Любительск	100	39	8,4	7,6	16,4	128,4
54,21г	Горошница	150	10	14,5	1,3	33,8	204,8
54-1х	Компот из с\ф	200	8	0,5	0	19,2	81
пром	Хлеб пшеничный	40	2	3,4	0,4	21,1	145,5
	среда	800	81	29,58	20,9	110,7	806,18
54-11з	С-т Моркови с яблоком	60	9	0,6	6,1	4,3	74,2
54-2,с	Борщ с капуст.. картоф., со сметаной	250	17	2,13	5,33	12,1	152,8
54-6м	Биточки из мяса говядины	90	50	16,44	15,72	14,88	265,56
54-4г	Каша гречневая рассып	150	15	9,96	7,56	43,2	280,44
54-1с	Соус Сметанный	30	5	0,45	2,46	0,96	27,87
54,4гн	Чай с/с	200	3	0,2	0	6,5	26,8
пром	Хлеб пшеничный	40	2	3,4	0,4	21,1	145,5
	четверг	820	101	33,18	34,97	103,04	973,17
54-28з	Свекла варен дольками	60	6	0,9	0,1	5,2	25,2
54-1с	Щи из св капуст картоф со сметаной	250	17	2,03	6,15	16,6	190,1
54-31м	Голубцы ленивые	90	38	8,4	7,6	19,4	288,4
54-1г	Макароны отварные	150	7	5,4	4,9	52,9	196,8
54-3со	Соус красный основной	30	2	1	0,7	2,7	21,3
пром	Сок натуральный	200	13	0	16	0,2	45
пром	Хлеб пшеничный	40	2	3,4	0,4	21,1	145,5
	пятница	830	87	21,13	35,85	110	832,3
54-8з	С-т из капуст с морковью	60	9	1	6,1	3,8	81,5
54-7с	Суп лапша домашня	250	14	3,15	2,7	21,65	187,5
54-16м	Тефтели из говядины	90	45	13,5	13,2	17,2	199,65
54-5г	Каша перловая	150	8	4,43	5,25	30,45	187,13
54-3гн	Чай с лимоном	200	5	0,3	0	6,6	27,9
пром	Хлеб пшеничный	40	2	3,4	0,4	21,1	145,5
		790	83	25,68	27,75	103,8	829,18
	Средние за 5 дней	810	86,45	28,18	32,6	114,74	852,5
	норма	800		22,5-31,5	23-32,2	114,9- 134,05	816-952
	Стоимость обеда за неделю		432,25				

Муниципальное автономное образовательное учреждение «Средняя образовательная школа № 7 имени Сергея Петровича Ионова» г Сорочинск Оренбургской области

МЕНЮ : горячих обедов возрастная категория 12 и старше без ограничений 2 я неделя

№ п-ры	Наименования блюда	Выход	цена	белки	жиры	углевод	Энер-скал
	2 я неделя понедельник	г		г	г	г	ккал
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)	60	12	0,7	0,1	2,3	22,8
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12	3,08	2,6	20,35	127,5
54-31м	Тефтели из говядины	90	45	13,5	13,2	10,2	172,65
54-4г	Каша гречневая рассып	180	17	9,96	7,56	43,2	280,44
54-3со	Соус красный основной	30	2	1	0,7	2,7	21,3
54-31м	Компот с\ф	200	8	0,5	0	19,8	31
пром	Хлеб пшеничный	40	2	3,4	0,4	21,1	145,5
	Вторник	850	98	31,51	24,56	119,65	855,39
54-11з	С-т Моркови с яблоком	60	9	0,6	6,1	4,7	74,2
54-2с	Борщ с капуст.. картоф., со сметаной	250	17	2,13	5,33	19,1	162,1
54-14р	Котлета ры Любительская	100	39	8,4	7,6	16,4	178,4
54-21г	горошница	180	10	14,5	1,3	33,8	204,8
пром	Сок натуральный	200	12	-	16	0,2	45
пром	Хлеб пшеничный	40	2	3,4	0,4	21,1	145,5
	среда	830	91	29,03	36,73	94,9	710
54-3з	Овощи в нарезке (помид	60	12	0,7	0,1	2,3	22,8
54-3с	Рассольн Ленинградский	250	17	2,4	6,43	16,53	193,33
54-23м	Биточки из мяса кур	100	30	19,29	7,56	43,2	188,76
54-11г	Картофельное пюре	180	18	3,2	5,2	19,8	199,4
54-3гн	Чай с /с	200	3	0,2	0,1	6,0	27,9
пром	Хлеб пшеничный	40	2	3,4	0,4	21,1	145,5
	четверг	830	82	29,10	19,79	109,53	777,69
54-8з	С-т из св капуст с морков	60	9	1	6,1	5,8	81,5
54-8с	Суп картофель, с горохом	250	12	5,3	5,03	19,9	146
54-24м	Шницель из курицы	100	30	16,2	4,27	16,47	168,53
54-4г	Каша гречневая рассып	180	17,25	9,96	7,56	45,2	280,44
54-3со	Соус красный основной	50	2	1	0,7	2,7	21,3
54-1хн	Компот с\ф	200	8	0,5	0	19,8	31
пром	Хлеб пшеничный	80	2	3,4	0,4	21,1	145,5
	пятница	880	80,25	37,6	24,06	126,97	924,27
54-16з	Винегрет овощной	60	8	0,6	5,3	4,	67,1
54-2с	Борщ с капуст.. картоф., со сметаной	250	17	2,13	5,33	12,1	192,8
54-1м	Бефстроганов из мяса кур	90/60	46	19,34	13,41	19,07	209,79
54-1г	Макароны отварные	150	7	5,4	4,9	32,8	196,8
54-3гн	Чай с/с	200	3	0,2	0	16,5	26,8
пром	Хлеб пшеничный	40	2	3,4	0,4	21,1	145,5
		850	80	31,07	53,4	105,67	838,79
	Средние за 5 дней	550	86,45	31,6	31,7	113,34	841,15
	норма	550		22,5-31,5	23-32,2	114,9-134,05	816-952
	Стоимость обеда за неделю		432,25				

7-11лет					
завтрак	Выход гр	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность ккал
1 день	500	16,88	17,86	76,26	605,25
2 день	540	17,24	18,81	72,34	579,99
3 день	540	16,7	18,64	71,5	509,77
4 день	490	18,25	15,8	80,8	584,7
5 день	520	18,4	18,6	77,4	562,1
6 день	500	16,1	20,6	70,2	601
7 день	500	17,98	16,14	66,48	501,18
8 день	610	17,81	16,8	87,8	655,9
9 день	590	20,15	18,66	78,14	522,67
10 день	514	17,86	17,79	75,87	577,52
итого	5380	177,37	179,7	756,79	5700,08
средние	538	17,73	17,97	75,68	570
норма	500	15,4-19,25	15,8-19,75,	67-83,75	470-587,5
12 и старше					
завтрак	Выход гр	белки	жиры	углеводы	
1 день	520	23,08	18,56	76,26	559,8
2 день	570	30,3	19,79	68,89	619,35
3 день	630	28,3	16,87	94,37	625,78
4 день	540	21,15	18,8	80,8	594,7
5 день	505	31,4	19,3	75,4	553,5
6 день	495	23,3	20,6	80,2	606
7 день	500	26,68	12,54	74,82	606,18
8 день	620	31,8	18,5	116,8	773,8
9 день	510	31,85	18,66	78,14	538,67
10 день	630	25,94	16,76	86,71	646,86
итого	5520	273,8	180,38	832,39	5518,46
средние	552	27,38	18,4	83,24	551,85
норма	550	18-27	18,4-27,6	76,6-95,75	544-680
12 и старше					
обеда	Выход гр	белки	жиры	углеводы	
1 день	830	31,35	43,85	138,89	821,46
2 день	800	29,58	20,9	110,7	806,18
3 день	820	33,18	34,97	103,04	973,17
4 день	830	21,13	35,85	110	832,3
5 день	790	25,68	27,75	113,8	829,18
6 день	850	31,51	24,56	119,65	855,39
7 день	830	29,03	36,73	94,9	710
8 день	830	29,1	19,79	109,53	777,69
9 день	840	37,6	24,06	126,97	924,27
10 день	850	31,07	53,4	115,67	838,79
итого	8270	270,13	321,86	1147,15	8368,43
средние	827	27,01	32,19	114,72	836,84
норма	800	22,5-31,5	23-32,2	114,9-134,05	816-952