

Утверждаю:

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



Т. П. Павлова

«09» января 2025 г.

Согласовано:

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



Милова С.В.

«09» января 2025 г.

ОСНОВНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ КАТЕГОРИИ
12 ЛЕТ И СТАРШЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

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

№ ре-ры	Наименование Блюда	выход	Себе-сть	цена	белки	жиры	углево-ды	Э-ская Цен-ть
	Понедельник день 1й	г			г	г	г	ккал
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200		20	7,5	9,8	33,9	247,4
54-21гн	Какао с молоком	200		12	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		44	23,08	18,56	76,26	559,8
	Вторник день 2й							
50-1	Голубцы ленивые	100		38	17,66	14,96	14,13	210,96,
	Соус красный	30		2	1	0,7	2,7	21,3
54-1г	Макароны отварные	180		9	6,36	5.88	39.12	236.16
54-3гн	Чай с/с	200		3	0,2	0,1	6,6	27,9
пром	Хлеб пшеничный	80		2	3,4	0,4	21,1	145,5
		590		54	28,62	22,04	83,65	641,82
	Среда день 3й							
54-10м	Капуста тушеная с курицей	225		60	16,8	8,28	10,4	182,92
54-2гн	Чай с/с	200		3,05	0,2	0	6,4	25,4
пром	Хлеб пшеничный	80		2	3,4	0,4	21,1	145,5
пром	Фрукт(...)	100		15	2,3	0	33,6	145,95
		605		80,05	22,7	18,68	94,37	625,78
	Четверг день 4й							
54-16м	Тефтели с мясом рисом 90	100		45	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	Чай с/с	200		3	0,5	0	21	94,5
		540		67	21,15	18,8	80,8	594,7
	пятница							
54-16м	Плов из курицы	270		55	27,2	18,9	33,2	314,6
54-2гн	Чай с лимоном	200		5	0,2	0	6,4	25,4
пром	Хлеб пшеничный	80		2	3,4	0,4	29,5	145,5
		550		62	30,8	19,3	70,2	553,5
	Средние за 5 дней	553		61,41	25,27	19,48	81,06	575,12
	норма	550			18-27	18,4-27,6	76,6-95,75	544-680

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

РУСЬ 12и старше (2-я неделя) 09 января 2025г

№ п-ры	Наименование блюда	выход	цена	белки	жиры	углевод	Энер.
		Д		г	г	ы	Ценн-ть
							ккал
	Понедельник день 6						
54-7к	Каша молочная вязкая ячневая	250	20	8,2	9,2	38,6	270,4
54-21гн	Какао с молоком	200	12	4,7	3,5	12,5	100,4
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	20(15)	10	5,8	7,4	0	89,6
пром	Хлеб Йод-ный рябинушка	80	2	4,6	0,5	29,1	145,6
		550	44	23,3	20,6	80,2	606
	Вторник день 7						
54-23м	Биточки из мяса курицы	100	50	17,18	15,84	12,22	251,88
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	10	4,7	6,1	26,5	180,8
54-3гн	Чай с/с	200	3	0,2	0,1	6,6	27,9
пром	Хлеб пшеничный	80	2	4,6	0,5	29,5	145,6
		560	65	26,68	22,54	74,82	606,18
	Среда день 8						
51-6м	Гуляш из вареной курицы	90	53	20,2	10,9	0,8	176,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	15	5,5	6,5	36	233,7
54-1хн	Компот из с/ф чай с/с	200	3,05	0,5	0	19,8	81
пром	Хлеб пшеничный	40	2	3,4	0,4	29,7	145,5
пром	Фрукты (банан)	100		2,2	0,7	30,5	137
		580	73,05	31,8	18,5	116,8	773,8
	Четверг день 9						
54-14р	Котлета рыбная. Любительская	100	33	12,9	14	6,1	122,2
51- г	Рагу овощное	150	16	14,95	3,76	34,76	252,67
54-3гн	Чай с/с	200	3	0,2	0,1	6,6	27,9
пром	Хлеб пшеничный	40	2	3,4	0,4	21,1	145,5
		550	54	31,45	18,26	78,14	548,27
	Пятница день 10й						
54-31м	Голубцы ленивые тефтели с мясом	90	40	17,66	16,96	14,13	210,96
54-1г	Макароны отварные	150	7	5,3	4,9	32,6	196,8
54-1с-с	Соус красный основной	30	2	1	0,7	2,7	21,3
пром	Хлеб пшеничный	40	2	3,4	0,4	21,1	145,5
54-3гн	Чай с лимоном	200	5	0,2	0,1	6,6	27,9
пром	Фрукт (яблоко)	100	15	0,4	0,4	9,58	44,4
		610	71	25,94	18,76	86,71	646,86
	Средние за 5 дней	570		27,83	19,73	87,33	636,22
	норма	550		18-27	18,4-27,6	76,6-95,75	544-680

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

Утверждаю:

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

Т. П. Павлова

«09» января 2025 г.

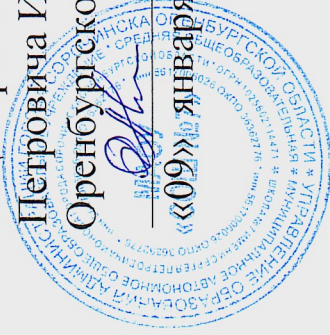


Согласовано:

Директор муниципального автономного
образовательного учреждения «Средняя
образовательная школа № 7 имени Сергея
Петровича Ионова» города Сорочинска
Оренбургской области

Милова С.В.

«09» января 2025 г.



ОСНОВНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ УЧАЩИХСЯ КАТЕГОРИИ
12 ЛЕТ И СТАРШЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

МЕНЮ : горячих **обедов** возрастная категория 12 и старше без ограничений 09,01,2025г

№ р-ры	Наименования блюда	Выход		цена	белки	жиры	углевод	Энер-сая
	1 я неделя понедельник	г			г	г	г	ккал
54-2з	винегрет	60		8	0,7	0,1	2,3	22,8
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		10	3,03	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	9,36	7,56	43,2	280,44
54-3со	Соус красный основной	30		2	1	07	2,7	21,3
54-31м	Компот с\ф 200	150		6	0,5	0	19,8	31
пром	Хлеб пшеничный	40		2	3,4	0,4	21,1	145,5
	Вторник	800		90	31,49	24,56	119,65	855,39
54-11з	С-т Моркови с яблоком	60		9	0,6	6,1	4,3	74,2
54-2с	Борщ с капуст.. картоф., со сметаной	200		13	2,13	5,33	19,1	182,1
54-14р	Котлета ры Любительская	100		39	8,4	7,1	16,4	178,4
54-21г	Рагу овощное	180		16	14,5	1,3	53,8	254,8
пром	Сок натуральный	200		12	-	12	0,2	45
пром	Хлеб пшеничный	60		2	3,4	0,4	21,1	145,5
	среда	800		91	29,03	32,23	114,9	880
54-3з	Свекла варен дольками	60			0,7	0,1	2,3	22,8
54-3с	Рассольн Ленинградский	200		13	2,4	6,43	16,53	193,33
54-23м	Биточки из мяса	100		50	19,29	7,56	43,2	288,76
54-11г	Картофельное пюре180	150		16	5,4	5,2	32,2	199,4
54-3гн	Чай с /с	200		3	0,2	0,1	6,6	27,9
пром	Хлеб пшеничный	80		2	3,4	0,4	21,1	145,5
	четверг	820		84	29,10	29,79	122,53	877,69
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		10	5,5	7,06	19,9	196
54-24м	Плов из мяса кур	225		55	21,7	18,1	48,2	324,6
54-1хн	Компот с\ф чай с/с	200		3,25	0,5	0	19,8	81
пром	Хлеб пшеничный	80		2	3,4	0,4	21,1	145,5
	пятница	815		79,25	31,9	32,36	114,8	826,6
54-16з	Винегрет овощной	60		8	0,6	5,3	4,1	67,1
54-2с	Борщ с капуст.. картоф., со сметаной	200		13	2,13	5,33	12,1	192,8
54-1м	Бефстроганов из мяса кур	90/60		55	19,32	17,41	19,07	209,79
54-1г	Макароны отварные	180		7	5,4	4,9	54,8	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
		830		88	31,05	34,4	127,67	838,79
	Средние за 5 дней	809		86,45	31,6	31,7	113,34	841,15
	норма	800			22,5-31,5	23-32,2	114,9-134,05	816-952
	Стоимость обеда за неделю			432,25				

МЕНЮ : горячих **обедов** возрастная категория 12 и старше без ограничений 09,01,2025г

№ р-ры	Наименования блюда	Выход	Себе-ть	цена	белки	жиры	углевод ы	Энер-ская
	2 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	200		13	2,4	6,43	16,53	163,33
54-24м	Шницель из мяса	100		50	18,2	7,56	43,2	168,76
54-1г	Макароны отварные	150		7	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	Чай с/с	200		3	0,3	0	0,2	45
пром	Хлеб пшеничный	60		2	3,4	0,4	21,1	145,5
	Вторник	800		79,25	30,65	27,85	119,89	821,46
54-16з	Винегрет овощной	60		8	0,6	5,3	4,1	67,1
54-11с	Суп крестья с крупой(рис)	200		10	2,18	6,3	15,5	179,38
54-1м	Бефстроганов из мяса кур	90/60		55	16,34	11,41	19,07	209,79
54-1г	Каша гречн-я рассып180	150		15	5,96	7,56	43,2	265,44
54-1х	Компот из с\ф 200	150		6	0,5	0	19,8	81
пром	Хлеб пшеничный 50	40		2	3,4	0,4	21,1	145,5
	среда	840		96	28,98	30,97	122,77	948,21
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	200		13	2,13	5,33	22,1	152,8
54-6м	Биточки из мяса говяд	90		50	13,44	10,72	14,88	265,56
54-4г	Макароны отварные	150		7	9,96	7,16	54,8	168,76
54-1с	Соус Сметанный 40	30		4	0,45	2,06	0,96	27,87
54,4гн	Чай с/с	200		3	0,2	0	6,6	27,9
пром	Хлеб пшеничный	80		2	3,4	0,4	21,1	145,5
	четверг	820		88	30,28	30,77	114,74	890,63
54-28з	Свекла варен дольками	60		6	0,9	0,1	5,2	25,2
54-1с	Суп лапша домашняя	200		14	2,03	5,15	16,6	190,1
54-31м	Голубцы ленивые	100		38	9,8	3,6	19,4	288,4
54-1г	Картофельное пюре	150		16	5,4	4,9	52,9	196,8
	Соус красный основной	30			1	0,7	2,7	21,3
пром	Сок натуральный	200		12	0	16	0,2	45
пром	Хлеб пшеничный	80		2	3,4	0,4	21,1	145,5
	пятница	820		88	22,53	32,55	118,1	912,3
54-8з	С-т из капуст с морковью	60		9	1	6,1	3,8	81,5
54-7с	Щи из св капуст картоф со сметаной	200		13	3,15	2,7	22,65	187,5
54-16м	Тефтели из говядины	90		45	13,5	13,2	17,65	199,65
54-5г	Каша перловая180	150		7	4,43	5,25	40,45	187,13
54-3со	Соус красный основной	30		2	1	0,7	2,7	21,3
54-3гн	Чай с /с	200		3	0,3	0	6,6	27,9
пром	Хлеб пшеничный	40		2	3,4	0,4	21,1	145,5
		800		81	25,68	28,35	114,95	829,18
	Средние за 5 дней	810		86,45	27,84	30,3	123,93	884,62
	норма	800			22,5-31,5	23-32,2	114,9-134,05	816-952
	Стоимость обеда за неделю			432,25				
	Стоимость обеда за день			86,45				