

Утверждаю:  
Директор школы

В.Н. Ширямова  
Приказ № 102 от 16.05.2025 г.

**Примерное двухнедельное меню  
комплексного завтрака в столовой МБОУ "Сайгинская СОШ"  
для учащихся 5-11 классов на сумму 100 рублей 00 копеек в день на одного ребенка**

| № рецептуры           | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Цена в рублях |
|-----------------------|--------------------------------|--------------|-----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|
|                       |                                |              | Б                     | Ж     | У      |                                |               |
| 1                     | 2                              | 3            | 4                     | 5     | 6      | 7                              | 8             |
| <b>Завтрак 1 день</b> |                                |              |                       |       |        |                                |               |
| 54-4г                 | Каша гречневая рассыпчатая     | 200          | 11,07                 | 8,40  | 48,00  | 311,60                         | 15,50         |
| 54-6м                 | Биточек из говядины            | 100          | 18,27                 | 17,47 | 16,53  | 295,07                         | 65,00         |
|                       | Хлеб                           | 60           | 4,59                  | 0,60  | 22,99  | 115,80                         | 4,50          |
|                       | Напиток "Витошка"              | 200          | 0,00                  | 0,00  | 19,00  | 78,82                          | 15,50         |
|                       | Итого :                        | 560          | 33,93                 | 26,47 | 106,52 | 801,29                         | 100,50        |

| № рецептуры           | Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества, (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Цена в рублях |
|-----------------------|---|--------------|-----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|
|                       |   |              | Б                     | Ж     | У     |                                |               |
| 1                     | 2                                       | 3            | 4                     | 5     | 6     | 7                              | 8             |
| <b>Завтрак 2 день</b> |   |              |                       |       |       |                                |               |
| 54-5с                 | Суп из овощей с фрикадельками мясными   | 250          | 10,80                 | 7,58  | 17,40 | 362,03                         | 34,00         |
| 54-6г                 | Рис отварной                            | 180          | 4,44                  | 5,76  | 43,80 | 244,20                         | 21,50         |
| 54-7р                 | Рыба, припущенная в молоке (минтай)     | 100          | 13,12                 | 7,50  | 2,88  | 131,62                         | 45,00         |
| 54-3гн                | Чай черный байховый с лимоном и сахаром | 200          | 0,30                  | 0,00  | 6,70  | 106,70                         | 4,00          |
|                       | Хлеб                                    | 60           | 4,59                  | 0,60  | 22,99 | 115,80                         | 4,50          |
|                       | Итого :                                 | 790          | 33,25                 | 21,44 | 93,77 | 960,35                         | 109,00        |

| № рецептуры           | Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества, (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Цена в рублях |
|-----------------------|---|--------------|-----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|
|                       |   |              | Б                     | Ж     | У     |                                |               |
| 1                     | 2   | 3            | 4                     | 5     | 6     | 7                              | 8             |
| <b>Завтрак 3 день</b> |   |              |                       |       |       |                                |               |
| 54-11с                | Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая) | 250          | 6,18                  | 7,23  | 14,08 | 146,10                         | 36,00         |
| 54-22м                | Рагу из курицы                            | 200          | 20,90                 | 7,00  | 17,60 | 217,40                         | 60,00         |
| 54-32хн               | Компот из свежих яблок                    | 200          | 0,15                  | 0,14  | 9,93  | 41,50                          | 15,00         |
|                       | Хлеб                                      | 60           | 4,59                  | 0,60  | 22,99 | 115,80                         | 4,50          |
|                       | Итого :                                   | 710          | 31,82                 | 14,97 | 64,60 | 520,80                         | 115,50        |

| № рецептуры           | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Цена в рублях |
|-----------------------|--------------------------------|--------------|-----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|
|                       |                                |              | Б                     | Ж     | У     |                                |               |
| 1                     | 2                              | 3            | 4                     | 5     | 6     | 7                              | 8             |
| <b>Завтрак 4 день</b> |                                |              |                       |       |       |                                |               |
| 54-1г                 | Макароны отварные              | 200          | 7,20                  | 6,53  | 43,73 | 262,40                         | 13,50         |
| 54-18м                | Печень говяжья по-строгановски | 100          | 16,76                 | 17,02 | 7,15  | 255,42                         | 65,00         |
|                       | Хлеб                           | 60           | 4,59                  | 0,60  | 22,99 | 115,80                         | 4,50          |
|                       | Кисель "Витошка"               | 200          | 0,00                  | 0,00  | 24,00 | 94,34                          | 15,50         |
|                       | Итого :                        | 560          | 28,55                 | 24,15 | 97,87 | 727,96                         | 98,50         |

| № рецептуры           | Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества, (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Цена в рублях |
|-----------------------|---|--------------|-----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|
|                       |   |              | Б                     | Ж     | У     |                                |               |
| 1                     | 2                                       | 3            | 4                     | 5     | 6     | 7                              | 8             |
| <b>Завтрак 5 день</b> |   |              |                       |       |       |                                |               |
| 54-8с-2020            | Суп картофельный с горохом              | 250          | 8,90                  | 5,40  | 23,08 | 176,38                         | 35,00         |
| 54-12м                | Плов с курицей                          | 200          | 27,31                 | 8,11  | 33,20 | 314,60                         | 54,00         |
|                       | Хлеб                                    | 60           | 4,59                  | 0,60  | 22,99 | 115,80                         | 4,50          |
| 54-3гн                | Чай черный байховый с лимоном и сахаром | 200          | 0,30                  | 0,00  | 6,70  | 106,70                         | 4,00          |
|                       | Итого :                                 | 710          | 41,10                 | 14,11 | 85,97 | 713,48                         | 97,50         |

| № рецептуры           | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Цена в рублях |
|-----------------------|--------------------------------|--------------|-----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|
|                       |                                |              | Б                     | Ж     | У      |                                |               |
| 1                     | 2                              | 3            | 4                     | 5     | 6      | 7                              | 8             |
| <b>Завтрак 6 день</b> |                                |              |                       |       |        |                                |               |
| 54-4Г                 | Каша гречневая рассыпчатая     | 200          | 11,07                 | 8,40  | 48,00  | 311,60                         | 15,50         |
| 54-4М                 | Котлеты из говядины            | 100          | 18,27                 | 17,47 | 16,53  | 295,07                         | 65,00         |
|                       | Хлеб                           | 60           | 4,59                  | 0,60  | 22,99  | 115,80                         | 4,50          |
|                       | Напиток "Витошка"              | 200          | 0,00                  | 0,00  | 19,00  | 78,82                          | 15,50         |
|                       | Итого :                        | 560          | 33,93                 | 26,47 | 106,52 | 801,29                         | 100,50        |

| № рецептуры           | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Цена в рублях |
|-----------------------|--------------------------------|--------------|-----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|
|                       |                                |              | Б                     | Ж     | У     |                                |               |
| 1                     | 2                              | 3            | 4                     | 5     | 6     | 7                              | 8             |
| <b>Завтрак 7 день</b> |                                |              |                       |       |       |                                |               |
| 54-11г                | Картофельное пюре              | 200          | 4,27                  | 6,93  | 26,40 | 185,87                         | 25,50         |
| 54-5м                 | Котлета из курицы              | 100          | 19,20                 | 4,27  | 13,47 | 168,53                         | 42,00         |
|                       | Хлеб                           | 60           | 4,59                  | 0,60  | 22,99 | 115,80                         | 4,50          |
| 54-2гн                | Чай черный байховый с сахаром  | 200          | 0,20                  | 0,00  | 6,50  | 26,80                          | 2,00          |
|                       | Итого :                        | 560          | 28,26                 | 11,80 | 69,36 | 497,00                         | 74,00         |

| № рецептуры           | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Цена в рублях |
|-----------------------|--------------------------------|--------------|-----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|
|                       |                                |              | Б                     | Ж     | У     |                                |               |
| 1                     | 2                              | 3            | 4                     | 5     | 6     | 7                              | 8             |
| <b>Завтрак 8 день</b> |                                |              |                       |       |       |                                |               |
| 54-1г                 | Макароны отварные              | 200          | 7,20                  | 6,53  | 43,73 | 262,40                         | 13,50         |
| 54-3р                 | Котлета рыбная (минтай)        | 100          | 14,20                 | 2,60  | 8,60  | 114,20                         | 50,00         |
|                       | Хлеб                           | 60           | 4,59                  | 0,60  | 22,99 | 115,80                         | 4,50          |
| 54-23гн               | Кофейный напиток с молоком     | 200          | 3,80                  | 2,90  | 11,30 | 86,00                          | 22,00         |
|                       | Итого :                        | 560          | 29,79                 | 12,63 | 86,62 | 578,40                         | 90,00         |

| № рецептуры           | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества, (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Цена в рублях |
|-----------------------|---|--------------|-----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|
|                       |   |              | Б                     | Ж     | У     |                                |               |
| 1                     | 2   | 3            | 4                     | 5     | 6     | 7                              | 8             |
| <b>Завтрак 9 день</b> |   |              |                       |       |       |                                |               |
| 69                    | Суп картофельный с тушеным консервированным мясом | 250          | 6,72                  | 7,21  | 21,28 | 174,98                         | 30,00         |
| 54-12м                | Плов с курицей                                    | 200          | 27,31                 | 8,11  | 33,20 | 314,60                         | 54,00         |
| 54-6гн                | Чай с молоком и сахаром                           | 200          | 1,60                  | 1,10  | 8,70  | 50,90                          | 12,00         |
|                       | Хлеб  | 60           | 4,59                  | 0,60  | 22,99 | 115,80                         | 4,50          |
|                       | Итого :   | 710          | 40,22                 | 17,02 | 86,17 | 656,28                         | 100,50        |

| № рецептуры            | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества, (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Цена в рублях |
|------------------------|-----------------------------------|--------------|-----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|
|                        |                                   |              | Б                     | Ж     | У     |                                |               |
| 1                      | 2                                 | 3            | 4                     | 5     | 6     | 7                              | 8             |
| <b>Завтрак 10 день</b> |                                   |              |                       |       |       |                                |               |
| 63                     | Щи из свежей капусты с картофелем | 250          | 2,09                  | 6,33  | 10,64 | 107,83                         | 34,00         |
| 54-22м                 | Рагу из курицы                    | 200          | 20,90                 | 7,00  | 17,60 | 217,40                         | 60,00         |
|                        | Хлеб                              | 60           | 4,59                  | 0,60  | 22,99 | 115,80                         | 4,50          |
|                        | Кисель "Витошка"                  | 200          | 0,00                  | 0,00  | 24,00 | 94,34                          | 15,50         |
|                        | Итого :                           | 710          | 27,58                 | 13,93 | 75,23 | 535,37                         | 114,00        |