

Утверждаю: _____
 Директор
 МБОУ «СШ №3» г. Вязьмы
 2. Школьное питание
 2. Школьное питание
 «23» мая 2025 г.

Перспективное двухнедельное меню горячего питания для учащихся общеобразовательных учреждений
 Минераловодского муниципального округа на ЛОК 2025 г.

Сезон: Лето
 ЛОК 2025 г. Возраст 11-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена,	Пищевые в-ва,г				Энерг. Ценнос ть, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества,мг				
					Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1 неделя																				
1 ДЕНЬ																				
Завтрак																				
210сб2005 г под ред.Могильного	Омлет натуральный	106/10	41.84	10.60	21.40	11.20	280.00	0.60	0.16	192.00	0.55	65.00	145.00	12.40	1.80					
№71,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (отурец)	100	12.62	0.83	0.00	3.33	16.00	0.02	1.80	0.00	0.07	13.80	25.50	8.33	2.37					
377 сб.2005 под ред.Могильного	Чай с сахаром	200	1.66	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	2.83	0.00	0.01	14.20	4.40	2.40	0.48					
№338,сбор. 2005 под.ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт.	200	23.82	0.80	0.67	19.70	88.70	0.04	13.30	0.00	0.00	21.30	14.80	12.00	2.90					

к/к	Хлеб пшеничный	40	2.66	3.20	0.41	19.37	94.60	0.07	0.00	0.00	0.53	9.20	34.80	13.20	0.80
Итого завтрак:		767	82.60	15.56	22.50	68.80	541.30	0.73	18.09	192.00	1.16	123.50	224.50	48.33	8.35

Обед

№ 82, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	11.44	1.82	4.91	12.74	102.50	0.05	10.29	0.00	2.40	44.38	53.23	26.25	1.19
№ 279, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	59.89	18.18	20.88	22.98	353.33	0.10	1.02	85.00	1.10	57.80	203.17	40.17	1.67
№ 203, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Макароны отварные с маслом	180/5	11.83	5.70	6.07	32.00	225.50	0.04	0.00	25.0	0.71	10.63	32.88	7.13	0.071
№ 349, сбор. 2005 г под ред. Могильного	Компот из сухофруктов	200	5.54	0.60	0.10	20.10	84.00	0.01	0.20	0.00	0.40	20.10	19.20	14.40	0.69
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.56	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
к/к	Хлеб пшеничный	40	2.66	3.20	0.41	19.37	94.60	0.07	0.00	0.00	0.53	9.20	34.80	13.20	0.80
Итого обед:		870	93.92	32.14	32.85	120.55	929.53	0.34	11.51	110.00	5.70	156.11	406.48	119.95	5.98
Итого 1 день:		1637.00	176.52	47.70	55.35	189.35	1470.83	1.07	29.60	302.00	6.86	279.61	630.98	168.28	14.33

2 ДЕНЬ

Завтрак

№ 81, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Каша жидкая молочная манная с маслом	200/5	17.95	3.18	3.89	21.44	184.00	0.04	0.00	20.00	0.50	8.00	27.60	5.50	0.32
№ 14, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	13.04	0.08	7.26	0.14	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
№ 15, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Сыр Российский	30	23.71	6.94	8.86	0.00	107.50	0.00	0.22	78.00	1.20	264.00	150.00	10.50	0.30
377 сб. 2005 под ред. Могильного	Чай с сахаром	200	1.66	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	2.83	0.00	0.01	14.20	4.40	2.40	0.48
к/к	Хлеб пшеничный	40	2.66	3.20	0.41	19.37	94.60	0.07	0.00	0.00	0.53	9.20	34.80	13.20	0.80
№ 581, сбор. 2021г. под ред. Перелова	Пряники	40	8.17	2.95	2.35	37.50	183.00	0.03	0.00	3.00	2.35	4.00	21.00	3.00	0.30
Итого завтрак:		587	67.19	16.48	22.79	93.65	697.20	0.14	3.05	141.00	4.69	301.80	240.80	34.60	2.22

Обед

№ 80, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с крупной	250	8.32	2.18	4.39	14.29	129.50	0.11	8.25	0.00	1.25	24.00	66.70	26.65	0.97
№ 294, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Котлеты рубленые из птицы	100	33.79	16.64	15.34	30.29	308.50	0.08	1.30	48.50	1.30	42.33	146.86	17.86	17.86
331 сб 2005	Соус сметанный с томатом	50	5.32	0.90	2.60	3.83	42.50	0.08	0.00	0.00	0.12	15.00	12.00	9.00	2.60

№171, сбор 2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10.92	10.63	7.18	47.77	316.0	0.3	0	24	0.75	19.08	252.12	168	5.76
342 сб 2005 г. под ред. Могильного	Компот из свежих яблок	200	7.36	0.16	0.00	29.00	146.60	0.00	0.10	0.00	0.00	5.25	8.24	4.40	0.87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.56	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
к/к	Хлеб пшеничный	40	2.66	3.20	0.41	19.37	94.60	0.07	0.00	0.00	0.53	9.20	34.80	13.20	0.80
Итого обед:		815	70.93	36.35	30.40	157.91	1107.30	0.71	9.65	72.50	4.51	128.86	583.92	257.91	30.42
Итого 2 день:		1402.00	138.12	52.83	53.19	251.56	1804.50	0.84	12.70	213.50	9.20	430.66	824.72	292.51	32.64

3 ДЕНЬ

Заметка

№224, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Запеканка из творога с морковью со стуженым молоком	200/60	96.50	31.90	34.50	61.80	463.00	0.10	0.45	138.80	0.71	276.00	394.00	41.60	1.30
№377 сб 2005 г под ред. Могильного	Чай с сахаром с лимоном	200/7	3.06	0.30	0.10	9.50	40.00	0.00	1.00	0.00	0.02	7.90	9.10	5.00	0.87
№338, сбор. 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт.	200	23.82	0.80	0.67	19.70	88.70	0.04	13.30	0.00	0.00	21.30	14.80	12.00	2.90
Итого завтрак:		595	123.38	33.00	35.27	91.00	591.70	0.14	14.75	138.80	0.73	305.20	417.90	58.60	5.07

Обед

№ 102, сбор. 2005г., под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	9.87	5.49	5.27	16.32	134.75	0.23	5.81	0.00	2.42	38.08	87.18	35.30	2.03
№282, сбор. 2012г., под ред. Могильного	Котлеты из говядины	100	62.27	15.55	11.55	15.70	238.75	0.10	0.15	28.75	0.85	43.75	101.25	12.50	1.13
№203, сбор. 2005г., под ред. Могильного	Макароны отварные с маслом	180/5	11.83	5.70	6.07	32.00	225.50	0.04	0.00	25.00	0.71	10.63	32.88	7.13	0.07
№349, сбор. 2005 г под ред. Могильного	Компот из сухофруктов	200	5.54	0.60	0.10	20.10	84.00	0.01	0.20	0.00	0.40	20.10	19.20	14.40	0.69
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.56	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
к/к	Хлеб пшеничный	40	2.66	3.20	0.41	19.37	94.60	0.07	0.00	0.00	0.53	9.20	34.80	13.20	0.80
Итого обед:		815	94.73	33.18	23.88	116.85	847.20	0.52	6.16	53.75	5.47	135.76	338.51	101.33	6.28
Итого 3 день:		1410.00	218.11	66.18	59.15	207.85	1438.90	0.66	20.91	192.55	6.20	440.96	756.41	159.93	11.35

4 ДЕНЬ

Завтрак

Заампар

№ 289, сбор. 2005 г. под ред. Могильного	Раци из птицы	100/180	56.22	13.51	8.66	25.72	235.56	0.16	11.45	34.32	0.64	64.43	178.46	57.72	2.34
№349, сбор. 2005 г. под ред. Могильного	Компот из сухофруктов	200	5.54	0.60	0.10	20.10	84.00	0.01	0.20	0.00	0.40	20.10	19.20	14.40	0.69
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.56	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
к/к	Хлеб пшеничный	40	2.66	3.20	0.41	19.37	94.60	0.07	0.00	0.00	0.53	9.20	34.80	13.20	0.80
Итого обед:		815	77.30	21.69	14.54	87.75	628.51	0.37	30.12	34.32	4.50	151.06	343.29	126.37	6.19
Итого 5 день:		1350.00	148.54	51.85	35.75	187.22	1406.61	0.96	32.95	88.32	7.31	258.54	782.61	339.97	17.90
2 неделя															
6 ДЕНЬ															

Завтрак															
№14, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,3%	9	11.74	0.08	7.26	0.14	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
№294, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Бытчки рубленые из птицы	100	33.79	16.64	15.34	30.29	308.50	0.08	1.30	48.50	1.30	42.33	146.86	17.86	17.86
№203, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Макаронны отварные с маслом	180/5	11.83	5.70	6.07	32.00	225.50	0.04	0.00	25.00	0.71	10.63	32.88	7.13	0.07
377 сб. 2005 под ред. Могильного	Чай с сахаром	200	1.66	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	2.83	0.00	0.01	14.20	4.40	2.40	0.48
№582, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Печенье	100	26.17	7.50	9.80	74.40	415.00	0.08	0.00	10.00	4.70	29.00	90.00	33.00	2.60
к/к	Хлеб пшеничный	40	2.66	3.20	0.41	19.37	94.60	0.07	0.00	0.00	0.53	9.20	34.80	13.20	0.80
Итого завтрак:		595	87.85	33.25	38.90	171.40	1171.70	0.27	4.13	123.50	7.35	107.76	311.94	73.59	21.83

Обед															
№ 102, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	9.87	5.49	5.27	16.32	134.75	0.23	5.81	0.00	2.42	38.08	87.18	35.30	2.03
№282, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Котлеты из говядины	100	62.27	15.55	11.55	15.70	238.75	0.10	0.15	28.75	0.85	43.75	101.25	12.50	1.13
№305, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Рис припущенный	180	12.50	3.64	4.30	26.67	200.00	0.02	0.00	21.0	0.27	2.42	60.60	19.00	0.513
№389, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	5.58	0.68	0.28	20.75	143.80	0.01	10.00	0.00	0.00	21.33	3.44	3.44	0.63
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.56	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
к/к	Хлеб пшеничный	40	2.66	3.20	0.41	19.37	94.60	0.07	0.00	0.00	0.53	9.20	34.80	13.20	0.80
Итого обед:		810	95.44	31.20	22.29	112.17	881.50	0.50	15.96	49.75	4.63	128.78	350.47	102.24	6.66

Итого 6 день:	1405.00	183.29	64.45	61.19	283.57	2053.20	0.77	20.09	173.25	11.98	236.54	662.41	175.83	28.49
---------------	---------	--------	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	-------	--------	--------	--------	-------

7 ДЕНЬ

Завтрак															
№231, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Сырники из творога со ступенным молоком	150/60	104.70	22.95	18.99	34.80	348.00	0.09	0.39	87.00	3.30	233.40	340.50	38.40	1.11
377 сб. 2005 под ред. Могильного	Чай с сахаром	200	1.66	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	2.83	0.00	0.01	14.20	4.40	2.40	0.48
№338, сбор. 2005 под ред. Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	200	28.32	2.90	0.00	47.20	200.00	0.08	18.00	0.00	0.00	15.00	52.00	73.00	0.94
Итого завтрак:		670	134.68	25.98	19.01	97.20	610.00	0.17	21.22	87.00	3.31	262.60	396.90	113.80	2.53

Обед

№ 82, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	11.44	1.82	4.91	12.74	102.50	0.05	10.29	0.00	2.40	44.38	53.23	26.25	1.19
№291, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Плов из птицы	100/200	53.81	27.38	30.44	57.31	573.75	0.08	0.08	64.80	0.31	60.38	267.30	62.64	2.78
№71, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	10.15	1.20	0.20	4.67	26.00	0.020	1.80	0.0	0.07	13.80	25.17	8.33	2.35
342 сб 2005 г. под ред. Могильного	Компот из свежих яблок	200	7.36	0.16	0.00	29.00	146.60	0.00	0.10	0.00	0.00	5.25	8.24	4.40	0.87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.56	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
к/к	Хлеб пшеничный	40	2.66	3.20	0.41	19.37	94.60	0.07	0.00	0.00	0.53	9.20	34.80	13.20	0.80
Итого обед:		930	87.98	36.40	36.44	136.45	1013.05	0.29	12.27	64.80	3.87	147.01	451.94	133.62	9.55
Итого 7 день:		1600.00	222.66	62.38	55.45	233.65	1623.05	0.46	33.49	151.80	7.18	409.61	848.84	247.42	12.08

8 ДЕНЬ

Завтрак

№182, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Каша жидкая молочная пшенная с маслом	200/5	24.78	3.18	3.89	21.44	184.00	0.04	0.00	20.00	0.50	8.00	27.60	5.50	0.32
№14, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	13.04	0.08	7.26	0.14	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
№15, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Сыр Российский	30	23.71	6.94	8.86	0.00	107.50	0.00	0.22	78.00	1.20	264.00	150.00	10.50	0.30
377 сб. 2005 под ред. Могильного	Чай с сахаром	200	1.66	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	2.83	0.00	0.01	14.20	4.40	2.40	0.48

№338, сбор. 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт.	200	23.82	0.80	0.67	19.70	88.70	0.04	13.30	0.00	0.00	21.30	14.80	12.00	2.90
к/к	Хлеб пшеничный	40	2.66	3.20	0.41	19.37	94.60	0.07	0.00	0.00	0.53	9.20	34.80	13.20	0.80
Итого завтрак:		685	89.67	14.33	21.11	75.85	602.90	0.15	16.35	138.00	2.34	319.10	234.60	43.60	4.82

Обед

№108;109 сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с клецками	250	11.26	2.06	3.10	12.58	124.50	0.08	5.75	4.50	1.34	22.78	47.35	18.13	0.68
№ 289, сбор. 2005 г. под ред. Могильного	Рагу из птицы	100/180	56.22	13.51	18.66	25.72	235.56	0.16	11.45	34.32	0.64	64.43	178.46	57.72.	2.34
№349, сбор. 2005 г под ред. Могильного	Компот из сухофруктов	200	5.54	0.60	0.10	20.10	84.00	0.01	0.20	0.00	0.40	20.10	19.20	14.40	0.69
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.56	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
к/к	Хлеб пшеничный	40	2.66	3.20	0.41	19.37	94.60	0.07	0.00	0.00	0.53	9.20	34.80	13.20	0.80
Итого обед:		870	78.24	22.01	22.75	91.13	608.26	0.39	17.40	38.82	3.47	130.51	343.01	122.25	6.07
Итого 8 день:		1555.00	167.91	36.34	43.86	166.98	1211.16	0.54	33.75	176.82	5.81	449.61	577.61	165.85	10.89

9 ДЕНЬ

Завтрак

№223, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/10	88.12	25.56	19.56	49.50	396.50	0.08	0.36	111.00	0.57	220.95	315.45	33.30	1.04
377 сб. 2005 под ред. Могильного	Чай с сахаром	200	1.66	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	2.83	0.00	0.01	14.20	4.40	2.40	0.48
№338, сбор. 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт.	200	23.82	0.80	0.67	19.70	88.70	0.04	13.30	0.00	0.00	21.30	14.80	12.00	2.90
Итого завтрак:		670	113.60	26.49	20.25	84.40	547.20	0.12	16.49	111.00	0.58	256.45	334.65	47.70	4.41

Обед

№ 84, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	12.96	3.54	5.10	14.53	168.25	0.09	6.29	0.00	2.44	50.25	97.93	34.50	1.71
237 сб 2005 г	Зразы рыбные с яйцом	100	32.48	17.20	23.40	9.80	156.00	0.90	0.00	6.00	0.12	78.00	242.00	38.00	0.93
№310, сбор. 2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	19.55	4.50	5.00	28.90	220.20	0.19	26.38	24.0	0.25	19.44	100.20	36.84	1.630
№71, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (отурел)	100	12.62	0.83	0.00	3.33	16.00	0.02	1.80	0.0	0.07	13.80	25.50	8.33	2.370

№389сбор 2005г. под ред. Мопильного	Пшеница из плотов шиповника	200	5,58	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31,33	3,44	3,44	0,63
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56		
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,66	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80		
Итого общ:		870	88,41	32,59	34,67	110,04	868,45	1,55	44,47	30,00	3,97	206,02	567,07	153,11	9,63		
Итого 9 дней:		1540,00	202,01	59,08	54,92	194,44	1415,65	1,47	60,96	141,00	4,55	462,47	901,72	200,81	14,04		

10 ДЕНЬ

№14сбор 2005г. под ред. Мопильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж.	10	13,04	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02		
№174сбор 2005г. под ред. Мопильного	Каша вязкая моченая из риса с маслом	200/5	20,84	4,09	4,07	32,09	237,0	0,03	0	20	0,25	5,7	67	21,8	0,45		
377 сб. 2005 под ред. Мопильного	Чай с сахаром	200	1,66	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,48		
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,66	3,2	0,41	19,37	94,6	0,07	0	0	0,53	9,2	34,8	13,2	0,80		
Итого завтрак:		542	38,20	7,50	11,76	66,80	459,70	0,10	2,83	60,00	0,89	31,50	109,20	37,40	1,75		

Обед

№82сбор 2012г. под ред. Мопильного	Суп картофельный с микронутриентами	250	7,33	2,68	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	1,42	24,60	66,65	27,00	1,08		
№234сбор 2012г. под ред. Мопильного	Котлеты рыбные	100	35,17	10,80	12,90	9,98	263,50	0,06	0,11	48,75	0,64	63,00	133,75	23,13	1,00		
№304сбор 2005г. под ред. Мопильного	Рис отварной	180	14,77	10,63	7,18	47,77	316,00	0,30	0,00	24,00	0,75	19,08	252,12	168,00	5,76		
№389сбор 2005г. под ред. Мопильного	Паниток из плотов шиповника	200	5,58	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,24	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,43	1,37		
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,66	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80		
Итого общ:		820	67,75	30,30	24,03	126,70	983,55	0,61	18,36	72,75	3,83	149,46	546,06	251,22	10,64		
Итого 10 дней:		1362,00	105,95	37,80	35,79	193,50	1443,25	0,71	21,19	132,75	4,72	180,96	655,26	288,62	12,39		
Средняя за 10 дней:		1481,80	170,0	51,33	48,28	210,61	1523,17	0,82	31,30	159,20	7,33	334,88	744,08	226,43	16,82		

При наличии средств в рацион питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб и т.п.).

продукты, обогащённые витаминами и микроэлементами).

Стоимость рациона - 170,00 руб/сут (с учетом 0% НДС на готовое блюдо в 0% НДС на основные ингредиенты)

перспективное 10-дневное меню для индивидуальных обучающихся учреждений, расположенных на основании действующих сборников рецептов блюд для предприятий общественного питания (2005г., 1997г., 2004г., 2011г., 2012г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рациона питания — 170,00 руб/сут

Нормы выхода

полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах сыров, соусов, студеной пищи, напитков указана норма закладки с учетом потерь на выпаривание

Печатный отдел охраны и укрепления здоровья

Тел: 8(928)360044

Т.С.Червашенко