

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОКУ СОШ пгт Лальск
А.А.Зарубин
2025года

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей с 12 до 18 лет
МОКУ СОШ пгт Лальск
1-й день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Цена
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
	Завтрак:													
234	каша из овсяных хлопьев " геркулес" жидкая.	250	8,73	1	10,34	270,24	192,93	67,8	251,95	1,52	0,2	1,8	51,95	
495	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	19,2	0,69	0,01	0,2		
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,34	142,8								
	обед													
95	суп борщ с капустой и картофелем	300	2,22	5,31	8,34	90	44,1	27,9	58,8	1,32	0,05	9,6		
372	котлета из птицы	100	20	18	10,7	284	48	24	182,86	1,8	0,1	0,8	72	
377	пюре картофельное	200	5,4	8	11,6	140	50	32	98	1,1	0,16	4,8	40	
457	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	7,7	0,82				
	хлеб сельский	60	4	0,6	25,2	154,16								
			45,71	33,59	124,92	1203,2	360,23	170,3						

Составила заведующая производством _____ Т.И.Богданова

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОКУ СОШ пгт Лальск

А.А.Зарубин
2025года

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей с 12 до 18 лет
МОКУ СОШ пгт Лальск
2-й день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Цена
			Б	Ж	У		Са	Mg	Р	Fe	В1	С	А	
	Завтрак													
235	каша пшенная молочная жидкая	250	9,09	9,07	43,56	292,19	160,73	57,07	222,93	1,4	0,2	1,5	47	
495	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	19,2	0,69	0,01	0,2		
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,34	142,8								
	обед													
100	рассольник ленинградский	300	3,15	6,12	15,9	131,4	20,1	30,6	73,2	1,029	0,108	8,52		
256	макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	14,4	9	54	1,26	0,072		37,8	
339	котлета из говядины	100	17,6	12,3	15	243	53	26	173	2,8	0,16		4	
459	чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	7,9	5	9,1	0,87		1		
	хлеб сельский	60	4	0,6	25,2	154,16								
	ИТОГО		45,96	34,71	194,06	1308,95	276,23	142,07	551,43	8,049	0,55	11,22	88,8	

Составила заведующая производством _____ Т.И.Богданова

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОКУ СОШ пгт Лальск

А.А.Зарубин
2025 года

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей с 12 до 18 лет
МОКУ СОШ пгт Лальск
3-й день

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Цена
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	
	Завтрак:													
229	каша " дружба "	250	6,34	8,04	33,65	232,44	158	37,31	170	0,53	0,1	1,6	48,04	
457	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	7,7	0,82				
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,34	142,8								
	обед													
104	щи из свежей капусты с картофелем	300	1,8	5,4	4,56	74,1	59,4	19,2	42,9	0,76	0,05	10,2		
385	рис отварной	180	4,5	6,5	46,62	263,16	20,7	32,58	10,44	0,12	0,03		32,4	
372	биточек из птицы	100	20	18	10,7	284	48	24	182,86	1,8	0,1	0,8	72	
488	компот из апельсинов и яблок	200	0,5	0,2	15,6	67	19,1	8	12,2	0,93	0,02	9,1		
	хлеб сельский	60	4	0,6	25,2	154,16								

Составила заведующая производством _____ Т.И.Богданова

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОКУ СОШ пгт Лальск
А.А.Зарубин

МОКУ СОШ пгт Лальск
4-й день

2025 года

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Цена
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	
	Завтрак:													
234	каша из овсяных хлопьев " геркулес"	250	8,73	1	10,34	270,24	192,93	67,8	251,95	1,52	0,2	1,8	51,95	
459	чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	7,9	5	9,1	0,87		1		
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,34	142,8	71,4							
	обед													
116	суп из овощей	300	2,4	5,43	7,59	88,8	27,3	21,9	54,3	0,85	0,09	8,7		
202	каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,63	45,2	290	19	161,4	180,51	5,43	0,2		27,69	
347	котлета "школьная"	100	15,3	11	13,3	213	50	21	136	2,07	0,14		30	
486	компот из свежих плодов и ягод (яблоко и груша)	200	0,1	0,1	11,1	46	3,4	1,7	2,1	0,46	0,01	0,6		
	хлеб сельский	60	4	0,6	25,2	154,16								
	ИТОГО		45,59	26,34	151,57	1245	371,93	278,8	633,96	11,2	0,64	12,1	109,64	

Составила заведующая производством _____ Т.И.Богданова

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОКУ СОШ пгт Лальск
А.А.Зарубин

МОКУ СОШ пгт Лальск
5-й день

2025 года

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Цена
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	
	Завтрак:													
236	каша рисовая молочная жидкая	250	6,29	7,9	39,24	253,65	156,34	36						
495	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	19,2	0,69	0,01	0,2		
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,34	142,8	71,4							
	обед													
127	суп гороховый	300	8,88	3,93	18,93	146,7	51,3	42,6	108,9	3,14	0,3	0,6	21	
256	макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	14,4	9	54	1,26	0,072		37,8	
341	котлеты "пермские"	100	16	15,5	12	253	50	23	170	2,75	0,14		47	
457	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	7,7	0,82				
	хлеб сельский	60	4	0,6	25,2	154,16								
	ИТОГО		47,19	34,55	189,57	1293,71	368,64	129,2	359,8	8,66	0,522	0,8	105,8	

Составила заведующая производством _____ Т.И.Богданова

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОКУ СОШ пгт Лальск
А.А.Зарубин

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей с 12 до 18 лет
МОКУ СОШ пгт Лальск
6-й день

2025 года

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Цена
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	
	Завтрак:													
232	каша пшеничная молочная жидкая	250	9,09	8,09	44,21	286,09	170	46,09	237,07	2,3	0,17	2,07	47,56	
486	компот из свежих плодов и ягод (яблоко и груша)	200	0,1	0,1	11,1	46	3,4	1,7	2,1	0,46	0,01	0,6		
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,34	142,8	71,4							
	обед													
129	суп с макаронными изделиями и картофелем	300	3,48	4,98	14,64	117,3	19,2	20,4	56,1	0,9	0,08	4,56	2,5	
372	шницель из птицы	100	20	18	10,7	284	48	24	182,86	1,8	0,1	0,8	72	
377	пюре картофельное	200	5,4	8	11,6	140	50	32	98	1,1	0,16	4,8	40	
459	чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	7,9	5	9,1	0,87		1		
	хлеб сельский	60	4	0,6	25,2	154,16								
	ИТОГО		46,93	40,35	156,29	1210,35	369,9	129,19	585,23	7,43	0,52	13,83	162,06	

Составила заведующая производством _____ Т.И.Богданова

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОКУ СОШ пгт Лальск
А.А.Зарубин

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей с 12 до 18 лет
МОКУ СОШ пгт Лальск
7-й день

2025 года

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Цена
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	
	Завтрак:													
229	каша " дружба "	250	6,34	8,04	33,65	232,44	158	37,31	170	0,53	0,1	1,6	48,04	
495	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	19,2	0,69	0,01	0,2		
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,34	142,8	71,4							
	обед													
95	суп борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,42	6,95	75	36,75	23,25	49	1,1	0,04	8		
386	рис припущенный	180	3,6	6,48	35,28	217,44	7,2	23,4	11,31	0,15	0,02		30,78	
339	котлета из говядины	100	17,6	12,3	15	243	53	26	173	2,8	0,16		4	
488	компот из апельсинов и яблок	200	0,5	0,2	15,6	67	19,1	8	12,2	0,93	0,02	9,1		
	хлеб сельский	60	4	0,6	25,2	154,16	71,4							
	ИТОГО		39,05	32,62	181,12	1215,84	436,95	132,36	434,71	6,2	0,35	18,9	82,82	

Составила заведующая производством _____ Т.И.Богданова

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОКУ СОШ пгт Лальск
_____ А.А.Зарубин
2025 года

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей с 12 до 18 лет
МОКУ СОШ пгт Лальск
8-й день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	
	Завтрак:													
235	каша пшениная молочная жидкая	250	9,09	9,07	43,56	292,19	160,73	57,07	222,93	1,4	0,2	1,5	47	Цена
495	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	19,2	0,69	0,01	0,2		
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,34	142,8	71,4							
	обед													
104	щи из свежей капусты с картофелем	300	1,8	5,4	4,56	74,1	59,4	19,2	42,9	0,76	0,05	10,2		
202	каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,63	45,2	290	19	161,4	180,51	5,43	0,2		27,69	
347	котлета "школьная"	100	15,3	11	13,3	213	50	21	136	2,07	0,14		30	
496	напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	11,9	3,2	3,2	0,61	0,01	80		
	хлеб сельский	60	4	0,6	25,2	154,16	71,4							
	ИТОГО		46,22	34,55	199,56	1328,25	463,93	276,27	604,74	10,96	0,61	91,9	104,69	

Составила заведующая производством _____ Т.И.Богданова

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОКУ СОШ пгт Лальск
А.А.Зарубин
2025 года

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей с 12 до 18 лет
МОКУ СОШ пгт Лальск
9-й день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Цена
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	
	Завтрак:													
236	каша рисовая молочная жидкая	250	6,29	7,9	39,24	253,65	156,34	36						
495	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	19,2	0,69	0,01	0,2		
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,34	142,8	71,4							
	обед													
129	суп с макаронными изделиями и картофелем	300	3,48	4,98	14,64	117,3	19,2	20,4	56,1	0,9	0,08	4,56	2,5	
372	котлета из птицы	100	20	18	10,7	284	48	24	182,86	1,8	0,1	0,8	72	
377	пюре картофельное	200	5,4	8	11,6	140	50	32	98	1,1	0,16	4,8	40	
457	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	7,7	0,82				
	хлеб сельский	60	4	0,6	25,2	154,16	71,4							
	ИТОГО		44,53	40,16	160,12	1213,91	441,54	131	363,86	5,31	0,35	10,36	114,5	

Составила заведующая производством _____ Т.И.Богданова

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОКУ СОШ пгт Лальск
А.А.Зарубин
2025 года

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей с 12 до 18 лет
МОКУ СОШ пгт Лальск
10-й день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	
	Завтрак:													
232	каша пшеничная молочная жидкая	250	9,09	8,09	44,21	286,09	170	46,09	237,07	2,3	0,17	2,07	47,56	Цена
457	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	7,7	0,82				
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,34	142,8	71,4							
	обед													
100	рассольник ленинградский	300	3,15	6,12	15,9	131,4	20,1	30,6	73,2	1,029	0,108	8,52		
385	рис отварной	180	4,5	6,5	46,62	263,16	20,7	32,58	10,44	0,12	0,03		32,4	
347	котлета "школьная"	100	15,3	11	13,3	213	50	21	136	2,07	0,14		30	
496	напиток из пшеничника	200	0,67	0,27	18,3	78	11,9	3,2	3,2	0,61	0,01	80		
	хлеб сельский	60	4	0,6	25,2	154,16	71,4							

Составила заведующая производством _____ Т.И.Богданова