

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 7**
Володарского муниципального округа Нижегородской области
Р.п. Фролищи

УТВЕРЖДЕНО
приказом по МАОУ СШ №7
от 01.11.2024 г. № 108



**ДЕСЯТИТИДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-18 ЛЕТ
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Меню разработано на основе Сборника рецептов
1996 г., 1997 г., , 2004, г. 2007 г., 2015
г., 2018 г.

Справочника химических составов продуктов
1987 г.

2024 г.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Утверждаю
 Директор МАОУ СШ № 7
 М.В. Палютина

№ по рецепту	Наименование блюда	Понедельник					ЭНЦ	Цена
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
260-96	Каша молочная Боярская	1/200	9,10	25,10	43,50	429,00	44	
642-3-96	Какао на молоке	1/200	4,90	5,00	32,50	134,00	16	
79-18	Масло сливочное	1/15	0,10	12,40	0,10	112,30	12	
	Батон	1/100	3,80	1,50	25,40	132,00	8	
	Йогурт	1/100	2,70	2,50	18,10	92,00	40	
	Сыр	1/30	13,40	13,70	0,00	176,50	21	
ИТОГО			34,00	60,50	119,60	1075,80	141	
Обед								
	Икра кабачковая	1/100	28,00	8,00	1,00	188,00	21	
138(3)-96	Суп картофельный гороховый с тушенкой говяжьей	1/250/25	28,00	17,75	63,25	515,00	26	
401-3-96	Гуляш из свинины	50/75	12,60	8,03	3,38	135,75	63	
463(3)-96	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	1/200	20,20	31,72	134,66	706,66	12	
	Сок	1/200	0,80	0,00	19,40	79,00	17	
	Хлеб ржаной	1/50	2,60	0,50	13,70	72,40	5	
	Хлеб пшеничный	1/50	3,75	1,45	25,70	131,00	6	
ИТОГО			95,95	67,45	261,09	1827,81	6	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			129,95	127,95	380,69	2903,61	150	

Зав. Производством _____
 л. бухгалтер _____

Т.Н. Латина
 О.И. Травкина

Утверждаю
 Директор МАОУ СШ № 7
 М.В. Палютина

Вторник

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭН/Д	
Завтрак							
609-2011	Котлета особая	1/100	14,90	21,20	13,80	307,00	49
274(3)-96	Макаронны отварные с сыром	1/150/15/9	15,90	18,45	51,03	451,07	23
	Сок	1/200	0,80	0,00	19,40	79,00	17
	Батон	1/60	3,80	1,50	25,40	132,00	8
	Фрукт свежий	1/200	0,80	0,00	22,60	93,60	27
ИТОГО			33,6	40,65	118,53	990,27	124
Обед							
	Помидор свежий	1/50	0,30	0,00	2,10	9,60	6
	Огурец свежий	1/50	0,40	0,00	1,50	7,60	9
139(3)-96	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками (ф.г.)	1/250/17,5	16,25	9,25	54,25	357,50	19
310-2-96	Рыба запечённая	1/75/10	19,28	5,40	3,40	145,10	35
472-96	Картофельное пюре	1/200	8,26	12,52	65,86	394,60	18
867-3-96	Компот из кураги	1/200	2,40	0,00	63,20	252,00	11
	Хлеб ржаной	1/40	2,60	0,50	13,70	72,40	5
	Хлеб пшеничный	1/40	3,75	1,45	25,70	131,00	6
ИТОГО			53,24	29,12	229,71	1369,80	109,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			89,44	70,27	361,940	2432,47	

Зав. Производством _____
 Л. бухгалтер _____

Т.Н. Латина
 О.И. Травкина

Утверждаю
 Директор МАОУ СШ № 7
 М.В. Палютина

Среда

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭН/Ц	
Завтрак							
	Масло сливочное	1/15	0,10	12,40	0,10	112,30	12
	Сыр	1/30	13,40	13,70	0,00	176,50	21
330(3)-96	Шницель рыбный (минтай)	1/100	21,70	11,70	12,70	249,30	25
470-96	Картофель отварной	1/200	6,80	9,40	67,00	367,20	16
637-3-96	Кофейный напиток на молоке	1/200	5,00	7,20	57,40	304,00	10
	Батон	1/60	3,80	1,50	25,40	132,00	8
	Фрукт свежий (яблоко)	1/200	0,80	0,00	22,60	92,00	27
ИТОГО			51,60	55,90	185,20	1433,30	119,0
Обед							
	Помидор свежий	1/50	0,30	0,00	2,10	9,60	6
	Огурец свежий	1/50	0,40	0,00	1,50	7,60	9
138-04	Суп картофельный с крупой	1/250/14	4,50	13,00	41,25	305,00	23
401-3-96	Гуляш из свинины	50/75	12,60	8,03	3,38	135,75	60
646-96	Напиток лимонный	1/200	0,20	0,00	51,80	198,00	7
482(3)-96	Капуста тушеная	1/180	4,10	5,60	22,30	153,00	16
	Хлеб ржаной	1/70	2,60	0,50	13,70	72,40	5
637-3-96	Кофейный напиток на молоке	1/200	5,00	7,20	57,40	304,00	10
ИТОГО			24,70	27,13	136,03	881,35	126,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			76,30	83,03	321,23	2314,65	

Зав. Производством _____ Т.Н. Латина
 З. бухгалтер _____ О.И. Травкина

Утверждаю
 Директор МАОУ СШ № 7
 М.В. Палютина

Четверг							
№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭН/Ц	
Завтрак							
297-3-96	Запеканка творожная	200/30	36,40	26,95	47,80	584,00	108
630-96	Чай с молоком	1/200	1,40	1,60	22,30	105,00	9
	Батон	1/80	3,80	1,50	25,40	132,00	8
	Фрукт свежий (яблоко)	1/200	0,80	0,00	22,60	92,00	27
	Йогурт	1/125	2,70	2,50	18,10	92,00	40
ИТОГО			45,10	32,55	136,20	1005,00	192
Обед							
	Икра свекольная	1/100	2,02	7,50	9,20	111,00	12
132(3)-96	Суп из овощей с курицей и сметаной	14/250/15	7,10	8,80	13,00	155,60	19
401-3-96	Гуляш из птицы	50/75	9,98	3,53	2,85	82,50	59
469(3)-96	Макаронны отварные с маслом сливочным	1/180	11,30	9,70	60,80	381,60	10
642-96	Какао на молоке	1/200	4,90	5,00	32,50	134,00	16
	Хлеб ржаной	1/40	2,60	0,50	13,70	72,40	5
	Хлеб пшеничный	1/50	3,75	1,45	25,70	131,00	6
ИТОГО			41,65	36,48	157,75	1068,10	127
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			86,75	69,03	293,95	2073,10	

Зав. Производством _____ Т.Н. Латина
 Гл. бухгалтер _____ О.И. Травкина

Утверждаю
 Директор МАОУ СШ № 7
 М.В. Палютина

Пятница							
№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭНЦ	
Завтрак							
	Яйцо отварное	1/40	5,00	4,60	0,30	63,00	13
257(3)-96	Каша молочная манная с маслом сл.	1/200/10	18,88	29,60	97,20	726,60	23
	Сыр	1/30	13,40	13,70	0,00	176,50	21
642-3-96	Какао на молоке	1/200	4,90	5,00	32,50	134,00	16
	Батон	1/70	3,80	1,50	25,40	132,00	8
	Йогурт	1/125	2,70	2,50	18,10	92,00	40
ИТОГО			48,68	56,9	173,5	1324,1	121
Обед							
	Помидор свежий	1/50	0,30	0,00	2,10	9,60	9
	Огурец свежий	1/50	0,40	0,00	1,50	7,60	6
110-96	Борщ из свежей капусты с гов. тушеной и сметаной	25/250/15	15,00	20,75	34,00	378,00	33
387-96	Печень по-строгановски	1/100	14,20	13,20	3,60	190,00	40
465(3)-96	Рис отварной	1/180	4,30	7,20	44,10	262,80	19
628(3)-96	Чай с сахаром и лимоном	1/200/7	0,00	0,00	15,70	60,00	4
	Хлеб ржаной	1/70	2,60	0,50	13,70	72,40	5
	Хлеб пшеничный	1/50	3,75	1,45	25,70	131,00	6
ИТОГО			40,55	43,10	140,40	1111,40	122
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			91,83	100,50	327,60	2507,90	

Зав. Производством _____
 Гл. бухгалтер _____

Г.Н. Латина
 О.И. Травкина

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Утверждаю
 Директор МАОУ СШ № 7
 М.В. Палютина

Понедельник							
№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭН/Ц	Цена
Завтрак							
705-2-96	Гренка с сыром	1/60	9,6	8,1	35,8	156,0	26
261-96	Каша «Янтарная»	1/200	7,90	15,80	42,80	338,80	35
642-3-96	Какао на молоке	1/200	4,90	5,00	32,50	134,00	16
	Батон	1/50	3,80	1,50	25,40	132,00	8
	Йогурт	1/125	2,70	2,50	18,10	92,00	40
ИТОГО			28,9	32,9	154,6	852,0	125
Обед							
	Яйцо отварное	1/60	5,00	4,60	0,30	63,00	13
131(3)-96	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/250	25,50	7,00	47,00	347,50	21
403-3-96	Плов из свинины	50/200	16,60	8,80	41,00	321,80	60
630-96	Чай с молоком	1/200	1,40	1,60	22,30	105,00	9
	Хлеб ржаной	1/40	2,60	0,50	13,70	72,40	5
	Хлеб пшеничный	1/50	3,75	1,45	25,70	131,00	6
ИТОГО			54,85	23,95	150,00	1040,70	114
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			80,75	56,85	304,6	1892,7	

Зав. Производством _____
 гл. бухгалтер _____

Т.Н. Латина
 О.И. Травкина

06 (подпись)

Зав. Производством

Утверждаю
 Директор МАОУ СШ № 7
 М.В. Палютина

Вторник

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭН/Ц	
Завтрак							
	Масло сливочное	1/15	0,10	12,40	0,10	112,30	12
285-96	Омлет с сыром	115/10	12,08	22,54	1,27	256,45	52
637-3-96	Кофейный напиток на молоке	1/200	5,00	7,20	57,40	304,00	10
	Батон	1/100	3,80	1,50	25,40	132,00	8
	Йогурт	1/125	2,70	2,50	18,10	92,00	40
ИТОГО			23,68	46,14	102,27	896,75	122
Обед							
	Икра кабачковая	1/100	28,00	8,00	1,00	188,00	21
120-96	Щи из свежей капусты с картофелем с цыпленком и сметаной	25/250/25	16,13	16,50	26,10	339,00	17
618-07	Тефтели из говядины	115/50	23,63	28,06	23,81	445,74	67
469(3)-96	Макаронны отварные с маслом сливочным	1/180	11,30	9,70	60,80	381,60	10
	Сок	1/200	0,80	0,00	19,40	79,00	17
	Хлеб пшеничный	1/60	3,75	1,45	25,70	131,00	6
ИТОГО			83,61	63,71	156,81	1564,34	138
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			107,29	109,85	259,08	2461,09	

Зав. Производством _____ Т.Н. Латина
 л. бухгалтер _____ О.И. Травкина

Утверждаю
 Директор МАОУ СШ № 7
 М.В. Палютина

Среда

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭНЦ	
Завтрак							
ТТК №1-13	Голень цыпленка отварная	1/150	37,95	13,20	0,02	271,50	50
465(3)-96	Рис отварной	1/180	4,30	7,20	44,10	262,80	19
642-3-96	Какао на молоке	1/200	4,90	5,00	32,50	134,00	16
	Хлеб ржаной	1/50	2,60	0,50	13,70	72,40	6
	Огурец свежий	1/50	0,40	0,00	1,50	7,60	9
ИТОГО			50,15	25,90	91,82	748,30	100
Обед							
	Помидор свежий	1/50	0,30	0,00	2,10	9,60	6
	Огурец свежий	1/50	0,40	0,00	1,50	7,60	9
129(3)-96	Рассольник Ленинградский с цыпленком и сметаной	14/250/10	14,50	18,00	61,25	452,50	20
460-3-96	Котлета куриная	1/100	9,10	6,20	9,60	131,30	52
482(3)-96	Капуста тушеная	1/180	4,10	5,60	22,30	153,00	16
867-3-07	Компот из кураги	1/200	2,40	0,00	63,20	252,00	11
	Хлеб ржаной	1/40	2,60	0,50	13,70	72,40	5
	Хлеб пшеничный	1/50	3,75	1,45	25,70	131,00	6
ИТОГО			37,15	31,75	199,35	1209,40	125
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			87,30	57,65	291,17	1957,70	

Зав. Производством _____
 л. бухгалтер _____

Т.Н. Латина
 О.И. Травкина

Утверждаю
 Директор МАОУ СШ № 7
 М.В. Палютина

Четверг

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭН/Ц	
Завтрак							
297-3-96	Запеканка творожная	200/30	36,40	26,95	47,80	584,00	108
637-3-96	Кофейный напиток на молоке	1/200	5,00	7,20	57,40	304,00	10
	Батон	1/70	3,80	1,50	25,40	132,00	8
	Фрукт свежий (яблоко)	1/200	0,80	0,00	22,60	92,00	27
	Йогурт	1/125	2,70	2,50	18,10	92,00	40
ИТОГО			48,70	38,15	171,30	1204,00	193
Обед							
	Огурец соленый	1/100	1,60	0,00	3,60	20,80	16
139(3)-96	Суп картофельный с макаронными изделиями и цыпленком	14/250	13,50	8,25	54,25	338,25	13
507-11	Рыба, запеченная с помидорами	75/31	8,40	7,05	2,33	106,50	50
215(3)-96	Рагу из овощей	1/200	2,60	7,98	11,30	124,50	144
588-2-96	Компот из сухофруктов	1/200	1,20	0,00	31,60	126,0	6
	Хлеб ржаной	1/40	2,60	0,50	13,70	72,40	5
	Хлеб пшеничный	1/50	3,75	1,45	25,70	131,00	6
ИТОГО			33,65	25,23	142,48	1278,50	110
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			82,35	63,38	313,78	2482,50	

Зав. Производством _____
 л. бухгалтер _____

Т.Н. Латина
 О.И. Травкина

Утверждаю
 Директор МАОУ СШ № 7
 М.В. Палютина

Пятница							
№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭНЦ	цена
Завтрак							
183-11	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	1/200	8,80	4,80	34,80	224,00	12
	Батон	1/70	3,80	1,50	25,40	132,00	8
642-3-96	Какао на молоке	1/200	4,90	5,00	32,50	134,00	16
	Сыр	1/50	13,40	13,70	0,00	176,50	21
	Масло сливочное	1/15	0,10	12,40	0,10	112,30	12
	Йогурт	1/125	2,70	2,50	18,10	92,00	40
ИТОГО			33,70	39,90	110,90	870,80	109
Обед							
	Огурец свежий	1/100	1,30	0,00	2,60	29,0	18
201-07	Суп крестьянский с говядиной туш. и сметаной	25/250/25	11,25	19,75	30,00	337,50	32
460-3-96	Котлета куриная	1/100	9,10	6,20	9,60	131,30	52
469(3)-96	Макароны отварные с маслом сливочным	1/180	11,30	9,70	60,80	381,60	10
	Сок	1/200	0,80	0,00	19,40	79,00	17
	Хлеб ржаной	1/50	2,60	0,50	13,70	72,40	5
	Фрукты свежие (яблоко)	1/200	0,80	0,00	22,60	93,60	27
	Хлеб пшеничный	1/60	3,75	1,45	25,70	131,00	6
ИТОГО			40,90	37,60	184,40	1255,40	167
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			74,60	77,50	295,30	2126,20	

Зав. Производством _____ Т.Н. Латина
 Гл. бухгалтер _____ О.И. Травкина

1. Хлеб пшеничный

п. бухгалтер