

Утверждаю
Директор ИП Косухин С.В



С.В. Косухин

Согласовано
Директор КГБОУ
«Алтайская общеобразовательная школа № 1»

Т.В. Подтеп



Меню для организации горячего питания детей 7-11, 12-18 лет

Составлено на основе «Сборника технических нормативов для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под ред. М.П. Могильного М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ) и Тутьельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН), «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ» под ред. Перевалова А.Я.

С 01 марта 2025 г.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	Витамины,				Минеральные вещества,			
			г				мг				мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

1 День

Завтрак

120 т*	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,1	5,3	30,6	285,65	0,1	0,26	323,79		102,83	225,23	16,1	2,63
90 п *	Бутерброд с сыром	50	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
493 п *	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	550	17,58	16,12	70,32	567,62	0,165	0,36	323,87	0,4	305,73	392,03	37,6	4,26

4,0

Обед

572 с*	Суп кудрявый	250	7,29	5,38	14,88	119,01	0,09	8,37	0	0	29,15	56,72	24,17	0,92
280 т*	Фрикадельки в соусе	130	4,5	5,6	22,38	178,4	0,74	3,45	43,64	0	112,25	116,95	85,94	6,1
302 м *	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,58	7,51	5,34	168,45	0,055	0	0	0	4,86	37,17	21,12	1,1
465 п	Маринад овощной со свеклой	20	0,22	1,81	1,48	45,4	0,004	0,67	0	0,91	5,58	8,28	3,88	0,18
349 м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	18,46	132,8	0,02	0,73	0	0,2	32,48	23,44	14,46	0,7
*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,84	0,66	7,41	34,48	0,01	0	0	0	3,45	15,9	3,75	0,46
	Итого:	855	23,89	26,05	94,55	796,04	0,974	13,22	43,64	1,66	197,77	290,96	160,32	10,01
	Итого за день:	1405	41,47	42,17	164,87	1363,66	1,139	13,58	367,51	2,06	503,5	682,99	197,92	14,27

4,0

2 День

Завтрак

182 т *	Каша, жидкая молочная из ячневой крупы	250	17,3	8,66	45,06	226,2	0,08	1,32	2	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56
90 п*	Бутерброд с маслом	50	0,1	9,3	1,49	169	0,042		50		10,5	28,1	5,25	0,44
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
*	Итого:	550	19,18	19,28	76,57	525,17	0,157	4,12	52	0,2	158,2	204,3	45,35	2,33

4,0

Обед

146 п *	Суп картофельный с клецками	250	3,06	4,824	5,88	136,15	0,056	10,76	0,02	0,06	67,32	66,8	27,92	1,27
407 п *	Рагу из птицы	280	14,8	10,2	25,9	348	0,12	10,4	0,02	3,1	25	139	39	1,8
463 п	Маринад овощной с томатом	45	0,88	4,09	4,04	0,01	3,1	0	2,14	11,52	25,78	13,86	0,48	0,41
388 т*	Напиток из плодов шиповника	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6			32,32	21,9	17,56	0,48
*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,84	0,66	7,41	34,48	0,01	0	0	0	3,45	15,9	3,75	0,46
*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	850	24,16	24,82	95,46	750,94	3,357	21,76	2,18	15,23	163,87	289,96	95,71	4,97
	Итого за день:	1400	43,34	44,1	172,03	1276,11	3,514	25,88	54,18	15,43	322,07	494,26	141,06	7,3

4,0

3 День

Завтрак

202 п*	Картофель, запечённый в сметанном соусе	250	12,7	4	27,7	216	0,052	0,065	0,04	0,65	134,55	109,2	13	0,71
пром пр.*	Булочка "Рожок Алтайский"	80	1,1	10,3	9,59	169	0,042		50		10,5	28,1	5,25	0,44
495 п*	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
*	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	580	16,98	16,92	68,01	534,97	0,169	1,365	50,05	0,65	278,95	262,1	40,75	2,48

4,0

обед

142 п*	Щи из свежей капусты и картофеля	250	1,75	4,97	2,77	83	0,05	18,47	0	2,97	34	47,5	22,25	0,8
278 т*	Тефтели мясные в соусе	130	10,56	7,1	4,07	207,05	0,43	5,7	22,73	0	29,97	189,9	42,5	2,5
309 т*	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,41	31,73	202,14	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
115 п	Икра кабачковая	20	0,38	1,78	1,54	0,004	1,4	0	0,62	8,2	7,4	3	0,14	0,18
348 т	Компот из плодов и ягод сушёных (курага)	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48
*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,84	0,66	7,41	34,48	0,01	0	0	0	3,45	15,9	3,75	0,46
*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	855	24,73	24,97	99,75	758,974	1,973	30,77	23,35	12,32	118,52	335,9	101,6	5,33
	Итого за день:	1435	41,71	41,89	167,76	1293,944	2,142	32,135	73,4	12,97	397,47	598	142,35	7,81

4,0

4 День

Завтрак

181 т*	Каша манная молочная жидкая	250	10,09	8	34,37	290	0,1	2,87	0,1	1,37	17,5	75	32,5	1,5
90 п*	Бутерброд с сыром	50	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
493 п *	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	550	18,57	18,82	74,09	571,97	0,165	2,97	0,18	1,77	220,4	241,8	54	3,13

4,0

Обед

102 т	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	7,27	7,53	148,25	0,22	5,82	0	0	42,52	88,1	35,57	2,05
405 п*	Курица в соусе с томатом	150	9,03	3	5,12	0,02	2,87	0,03	0,62	42,5	112,5	20	1,25	1,16
456 п	Рис отварной	180	4,38	6,45	34,02	251,64	0,03	0	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63
465 п	Маринад овощной со свеклой	25	0,27	2,27	1,85	28,97	0,006	0,84	0	1,14	6,97	10,35	4,85	0,22
349 м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	18,46	132,8	0,02	0,73	0	0,2	32,48	23,44	14,46	0,7
*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,84	0,66	7,41	34,48	0,01	0	0	0	3,45	15,9	3,75	0,46
*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	880	24,47	24,74	98,99	713,66	3,211	7,42	0,62	44,39	209,56	263,42	86,48	5,77
	Итого за день:	1430	43,04	43,56	173,08	1285,63	3,376	10,39	0,8	46,16	429,96	505,22	140,48	8,9

4,0

5 День

Завтрак

267 п*	Каша, пше́нная молочная жидкая	250	15,1	6,3	36,4	251	0,08	1,17	58	0	133,77	118,19	20,3	0,47
94 п*	Бутерброд с маслом	50	0,1	9,3	1,49	169	0,042		50		10,5	28,1	5,25	0,44
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	550	16,98	16,92	67,91	549,97	0,157	3,97	108	0	165,37	182,09	35,05	2,24

4,0

Обед

103 т*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
265 т	Жаркое по- домашнему	280	15,62	8,97	20,89	348	0,39	1,28	0	0	12,49	174,61	39,64	1,81
463 п	Маринад овощной с томатом	45	0,88	4,09	4,04	0,01	3,1	0	2,14	11,52	25,78	13,86	0,48	0,41
388 т*	Напиток из плодов шиповника	200	0,78	0,04	27,63	114,8	0,01	0,6			32,32	21,9	17,56	0,48
*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,84	0,66	7,41	34,48	0,01	0	0	0	3,45	15,9	3,75	0,46
*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	850	23,94	23,85	96,55	722,04	3,655	10,26	2,14	14,42	113,19	315,5	92,61	4,64
	Итого за день:	1400	40,92	40,77	164,46	1272,01	3,812	14,23	110,14	14,42	278,56	497,59	127,66	6,88

4,0

6 День

Завтрак

266 п*	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	16,5	8,1	42,2	251	0,06	1,17	58	0	130,09	138,14	30,12	0,47
94 п*	Бутерброд с маслом	50	0,1	9,3	1,49	169	0,042		50		10,5	28,1	5,25	0,44
493 п*	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	550	18,38	18,72	73,51	548,97	0,137	1,17	108	0	158,49	201,04	43,87	2,14

4,0

Обед

101 т	Суп картофельный с крупой гречневой	250	4,82	5,09	7,98	107,25	0,09	8,38	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
605 о*	« Ёжики » куриные	100	6,62	7,16	8,48	216	0,19	3,76	10,23	0	216,13	80,72	15,88	5,89
199 т*	Пюре из бобовых с маслом (горох)	180	7,53	1,73	28,9	209,52	0,39	0	0	0	100,4	281,34	94,32	5,91
465 п	Маринад овощной со свеклой	45	0,49	4,08	3,34	52,15	0,01	1,52	0	2,05	12,55	18,63	8,73	0,4
349 м*	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	18,46	132,8	0,02	0,73	0	0,2	32,48	23,44	14,46	0,7
*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,84	0,66	7,41	34,48	0,01	0	0	0	3,45	15,9	3,75	0,46
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	850	24,76	23,81	99,17	869,7	0,765	14,39	10,23	5,15	404,16	509,26	168,32	14,84
	Итого за день:	1400	43,14	42,53	172,68	1418,67	0,902	15,56	118,23	5,15	562,65	710,3	212,19	16,98

4,0

7 День

Завтрак

182 т*	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	250	10,1	8,3	34,4	251	0,08	1,17	58	0	133,77	118,19	20,3	0,47
90 п*	Бутерброд с сыром	50	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
494 п*	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	550	18,58	19,12	74,32	533,97	0,145	4,07	58,08	0,4	339,87	285,99	42,8	2,2

4,0

Обед

113 т	Суп - лапша домашняя	250	8,47	5,54	11,62	117,75	0,05	0,5	12,5	0	28,55	38,5	10,68	0,65
263 т*	Рагу из свинины	280	10,21	10,65	24,76	384,22	0,08	7,69	0,01	2,29	18,5	102,86	28,86	1,33
463 п	Маринад овощной с томатом	45	0,88	4,09	4,04	0,01	3,1	0	2,14	11,52	25,78	13,86	0,48	0,41
388 т*	Напиток из плодов шиповника	200	0,78	0,04	27,63	114,8	0,016	0,6			32,32	21,9	17,56	0,48
*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,84	0,66	7,41	34,48	0,01	0	0	0	3,45	15,9	3,75	0,46
*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	850	24,98	25,98	100,06	768,76	3,311	8,79	14,65	14,36	118,6	225,52	68,33	3,88
	Итого за день:	1400	43,56	45,1	174,38	1302,73	3,456	12,86	72,73	14,76	458,47	511,51	111,13	6,08

4,0

8 День

Завтрак

295 п*	Макаронные изделия отварные с сыром	250	9,14	7	34,37	290	0,1	2,87	0,1	1,37	17,5	75	32,5	1,5
пром пр.*	Расстегай с повидлом	50	6,7	9,5	11,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
495 п*	Чай с молоком 200	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
*	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	550	19,02	19,12	76,99	592,97	0,205	4,27	0,19	1,77	336,4	331,8	68	3,23

4,0

Обед

82 п*	Борщ с капустой и картофелем	250	4,3	4,5	24,08	228,25	0,05	3,17	0,06	0,625	29,5	194,5	22,75	1,075
294 т*	Котлеты, рубленые из птицы или кролика	100	8,4	6,09	9,98	230	0,14	0	0	4	31	134	17	1,6
456 п	Соус красный основной	50	0,72	0,21	4,63	32,35	0,012	1,34	0,01	0,13	4,9	13,4	6,9	0,28
302 м*	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,58	7,51	5,34	168,45	0,055	0	0	0	4,86	37,17	21,12	1,1
115 п	Икра кабачковая	15	0,85	4	3,46	53,55	0,009	3,15	0	1,39	18,45	16,65	6,75	0,315
348 т*	Компот из плодов и ягод сушёных (курага)	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48
*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,84	0,66	7,41	34,48	0,01	0	0	0	3,45	15,9	3,75	0,46
*	Хлеб иод.1 с	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	870	24,15	24,34	97,35	930,85	0,321	8,26	0,07	6,145	131,38	465,32	103,33	6,24
	Итого за день:	1420	43,17	43,46	174,34	1523,82	0,526	12,53	0,26	7,915	467,78	797,12	171,33	9,47

4,0

9 День

Завтрак

264 п*	Каша молочная пшеничная жидкая	250	14,1	5,3	32,6	234	0,09	0,96	54,8	0	138,47	153,61	31,61	1,68
94 п*	Бутерброд с маслом	50	0,1	9,3	1,49	169	0,042		50		10,5	28,1	5,25	0,44
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	550	15,98	15,92	63,91	531,97	0,167	0,96	104,8	0	166,87	216,51	45,36	3,35

4,0

Обед

54-9 нии	Суп картофельный с фасолью	250	2,57	3,54	9,62	115,75	0,05	0,5	12,5	0	28,55	38,5	10,68	0,65
255 т*	Печень по – Строгоновски	100	12,18	5,83	10,6	270,25	0,04	12,4	0,02	0,3	34	103	21	1,5
312 т*	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79	0	0,18	44,37	103,91	33,3	1,22
463 п	Маринад овощной с томатом	45	0,88	4,09	4,04	0,01	3,1	0	2,14	11,52	25,78	13,86	0,48	0,41
349 м*	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	18,46	132,8	0,02	0,73	0	0,2	32,48	23,44	14,46	0,7
*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,84	0,66	7,41	34,48	0,01	0	0	0	3,45	15,9	3,75	0,46
*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	850	24,61	24,97	99,26	835,49	3,445	35,42	14,66	12,75	178,63	331,11	90,67	5,49
	Итого за день:	1400	40,59	40,89	163,17	1367,46	3,612	36,38	119,46	12,75	345,5	547,62	136,03	8,84

4,0

10 День

Завтрак

121 т*	Суп молочный с гречневой крупой	250	8,5	6,1	28,01	302,4	0,19	2,96	0,08	0,28	165,4	206,2	52,4	1,87
90 п*	Бутерброд с сыром	50	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
494 п*	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	550	16,98	16,92	67,93	585,37	0,255	5,86	0,16	0,68	371,5	374	74,9	3,6

4,0

Обед

99 т*	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,13	95,25	0,062	10,37	0	0	34,85	49,27	20,75	0,77
285т*	Макаронник с мясом	280	16,88	9,51	27,15	548,62	0,16	0	39,89	0	40,87	341,91	55,71	4,86
463 п	Маринад овощной с томатом	45	0,88	4,09	4,04	0,01	3,1	0	2,14	11,52	25,78	13,86	0,48	0,41
388 т*	Напиток из плодов шиповника	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6			32,32	21,9	17,56	0,48
*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,84	0,66	7,41	34,48	0,01	0	0	0	3,45	15,9	3,75	0,46
*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	850	24,76	24,286	99,96	910,66	3,403	10,97	42,03	12,07	147,27	475,34	105,25	7,53
	Итого за день:	1400	41,74	41,206	167,89	1496,03	3,658	16,83	42,19	12,75	518,77	849,34	180,15	11,13

4,0