

Примерное 10- дневное меню  
И пищевая ценность приготовляемых блюд для  
общеобразовательных учреждений Новороцкого района  
Оренбургской области  
для организации питания 12 лет и старше МАОУ СОШ № 4 п.Новоорск

2025 учебный год

Период: Весна-Лето



Завтрак	200	2,37	4,13	23,73	343,80	498	13,90
Каша перловая	200	2,37	4,13	23,73	343,80	498	13,90
Котлета из куриного фарша	90	20,11	30,42	53,90	257,29	642	45,00
Салат капуста и зел.горошек	60	0,77	2,05	6,43	147,21	294	26,02
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502	2,60
Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94,00	108	2,15
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>26,39</b>	<b>36,92</b>	<b>118,74</b>	<b>902,30</b>		<b>89,67</b>
<b>Итого за День</b>	<b>580</b>	<b>26,39</b>	<b>36,92</b>	<b>118,74</b>	<b>902,30</b>		<b>89,67</b>
Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества		Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
		Белки	Жиры				
Неделя 1							
Завтрак	250	20,11	30,42	53,90	557,29	642	75,00
Плов из птицы	250	20,11	30,42	53,90	557,29	642	75,00
Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502	5,50
Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94,00	108	2,15
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>480</b>	<b>23,25</b>	<b>30,74</b>	<b>88,58</b>	<b>711,29</b>		<b>82,65</b>
<b>Итого за День</b>	<b>480</b>	<b>23,25</b>	<b>30,74</b>	<b>88,58</b>	<b>711,29</b>		<b>82,65</b>
Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества		Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
		Белки	Жиры				
Неделя 2							
Завтрак	200	6,28	11,82	37,00	379,40	253	18,50
Каша Молочная Пшениая	200	6,28	11,82	37,00	379,40	253	18,50
Чайс сахаром и молоком	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502	6,00
Хлеб пшеничный	30	3,04	0,30	19,68	94,00	1081	2,15
Мандарин	80	4,40	7,10	33,60	214,10		21,10
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>13,82</b>	<b>19,22</b>	<b>105,28</b>	<b>747,5</b>		<b>47,75</b>
<b>Итого за День</b>	<b>510</b>	<b>13,82</b>	<b>19,22</b>	<b>105,28</b>	<b>747,50</b>		<b>47,75</b>
Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества		Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
		Белки	Жиры				
Неделя 2							
Завтрак	200	7,31	4,90	48,83	233,30	516	11,50
Макаронные изделия отварные	200	7,31	4,90	48,83	233,30	516	11,50
Курица отварная	50	10,47	9,33	6,93	295,00	437	40,60
Соус красный основной	50	0,77	2,05	6,43	47,21	502	4,90
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502	2,60
Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94,00	108	2,15
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>21,69</b>	<b>16,60</b>	<b>96,87</b>	<b>729,51</b>	<b>2 065,00</b>	<b>61,75</b>
<b>Итого за День</b>	<b>530</b>	<b>21,69</b>	<b>16,60</b>	<b>96,87</b>	<b>729,51</b>	<b>2 065,00</b>	<b>61,75</b>
Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества		Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
		Белки	Жиры				
Неделя 3							
Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества		Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
		Белки	Жиры				

Завтрак	Пельмени отварные со сметаной/Вареники с картофелем	200	2,18	5,22	11,47	337,46	196	43,63
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94,00	108	2,15
	Сметана	10						2,47
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>5,32</b>	<b>5,54</b>	<b>46,15</b>	<b>491,46</b>		<b>51,85</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>440</b>	<b>5,32</b>	<b>5,54</b>	<b>46,15</b>	<b>491,46</b>		<b>51,85</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 4								
	Каша Гречневая	150	4,05	8,85	15,30	253,20	448	13,17
	Котлеты рубленные из птицы	90	1,33	5,11	8,53	206,06	498	45,00
	Икра кабачковая	60	1,70	10,30	8,20	130,10		18,00
	Соус красный основной	50	0,77	2,05	6,43	147,21		4,90
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	516	5,50
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94,00	108	2,15
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>10,96</b>	<b>26,64</b>	<b>73,45</b>	<b>892,19</b>		<b>88,72</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>580</b>	<b>10,96</b>	<b>26,64</b>	<b>73,45</b>	<b>892,19</b>		<b>88,72</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 5								
	Плов из птицы	250	20,11	30,42	53,90	557,29	642	75,00
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502	2,60
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94,00	108	2,15
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>480</b>	<b>23,25</b>	<b>30,74</b>	<b>88,58</b>	<b>711,29</b>		<b>79,75</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>480</b>	<b>23,25</b>	<b>30,74</b>	<b>88,58</b>	<b>711,29</b>		<b>79,75</b>
	<b>Итого за период</b>	<b>5 130</b>	<b>170,85</b>	<b>220,07</b>	<b>933,30</b>	<b>7 561,24</b>		<b>700,00</b>
	<b>Среднее значение за период</b>	<b>513</b>	<b>17,09</b>	<b>22,01</b>	<b>93,33</b>	<b>756,12</b>		<b>70,00</b>