

СОГЛАСОВАНО:
Директор КОГОБУ СШ с УИОП
пгт Мурыгино в Юрьянском р-оне


С.В. Медведева
(Медведева С.В.)
2024 год

УТВЕРЖДЕНО:
Директор ООО «Технология
диетического питания»


Е.Г. Холстинин
(Холстинин Е.Г.)
2024 год

Десятидневное меню

1-4 классы

"УТВЕРЖДАЮ

Директор



Холстинин Е.Г.

СОГЛАСОВАНО

Директор



Медведева С.В.

Недельное меню

понеделник

Диеты	Наименование блюд	Выход
1	2	3
Завтрак		
ОВД11,	Омлет натуральный запечённый 100	100
ОВДб/м,	Яйцо варёное	40
ОВД11,	Макароны, запеченные с сыром 150	150
ОВДб/м,	Макароны, запеченные с сыром 220	220
ОВД11, ОВДб/м,	Чай с сахаром	200
ОВД11, ОВДб/м,	Хлеб пшеничный 50	50

Зав производством

Част *Мадерина Т.С.*

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

Ходстинин Е.Г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

Медведева С.В.

Недельное меню

среда

Диеты	Наименование блюд	Выход
1	СШ с уюоп Юрьянского 12 июня	3

Завтрак

ОВД11, ОВДб/м,	Котлеты Школьные 90	90
ОВД11, ОВДб/м,	Каша рисовая с овощами 150	150
ОВД11,	Соус молочный 30	30
ОВД11, ОВДб/м,	Чай с лимоном 200/10	210
ОВД11, ОВДб/м,	Хлеб ржано-пшеничный 50	50

Зав производством

Чай Чагурина Т.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор



Холстинин Е.Г.

СОГЛАСОВАНО

Директор



Медведева С.В.

Недельное меню

четверг

Диеты	Наименование блюд	Выход
	2	3
Завтрак		
ОВД11, ОВДб/м,	Тефтели рыбные 100	100
ОВД11, ОВДб/м,	Картофель отварной с маслом 150	150
ОВД11, ОВДб/м,	Компот из изюма 200	200
ОВД11, ОВДб/м,	Хлеб ржано-пшеничный 50	50

Зав производством

Чай Чадерина Т.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор



Холстинин Е.Г.

СОГЛАСОВАНО

Директор



Медведева С.В.

Недельное меню

пятница

Диеты	Наименование блюд	Выход
1	2	3
Завтрак		
ОВД11, ОВД6/м,	Голубцы ленивые 90	90
ОВД11, ОВД6/м,	Макаронные изделия отварные 150	150
ОВД11,	Соус сметанный с томатом	50
ОВД6/м,	Соус красный основной 50	50
ОВД11, ОВД6/м,	Чай с сахаром	200
ОВД11, ОВД6/м,	Хлеб ржано-пшеничный 50	50

Зав производством

Маш Чадерина Т.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор



Холстинин Е.Г.

СОГЛАСОВАНО

Директор



Медведева С.В.

Недельное меню

понедельник2

1 Диеты	2 Наименование блюд	3 Выход
Завтрак		
ОВД11, ОВД6/м,	Биточки Школьные 90	90
ОВД11, ОВД6/м,	Каша гречневая рассыпчатая 150	150
ОВД11, ОВД6/м,	Соус красный основной	50
ОВД11, ОВД6/м,	Компот из сливы замороженной 200	200
ОВД11, ОВД6/м,	Хлеб ржано-пшеничный 50	50

Зав производством

Чад *Чадурина Т.С.*

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор



Холстинин Е.Г.

СОГЛАСОВАНО

Директор



Медведева С.В.

Недельное меню

вторник

Диеты	Наименование блюд	Выход
1	2	3

Завтрак

ОВД11, ОВДб/м,	Котлеты рыбные Любительские припущенные 90	90
ОВД11, ОВДб/м,	Рис отварной 150	150
ОВД11, ОВДб/м,	Масло сливочное порционное 15	15
ОВД11, ОВДб/м,	Чай с сахаром	200
ОВД11, ОВДб/м,	Хлеб пшеничный 50	50

Зав производством

Чад

 Чадерина Т.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

Холстинин Е.Г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

Медведева С.В.

Недельное меню

среда 2

Диеты	Наименование блюд	Выход
	2	3
Завтрак		
ОВД11, ОВД6/м,	Зразы из говядины ленивые 90	90
ОВД11, ОВД6/м,	Рагу из овощей 160	160
ОВД11, ОВД6/м,	Компот из изюма 200	200
ОВД11, ОВД6/м,	Хлеб ржано-пшеничный 50	50

Зав производством

Чад Чадерина Т.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор



Холстинин Е.Г.

СОГЛАСОВАНО

Директор



Медведева С.В.

Недельное меню

четверг 2

Диеты	Наименование блюд	Выход
1	2	3
Завтрак		
ОВД11,	Омлет натуральный запечённый 100	100
ОВД6/м,	Яйцо варёное	40
ОВД11,	Макароны, запеченные с сыром 150	150
ОВД6/м,	Макароны, запеченные с сыром 220	220
ОВД11, ОВД6/м,	Компот из свежих яблок 200	200
ОВД11, ОВД6/м,	Хлеб пшеничный 50	50

Зав производством

Чадерина Т.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

Холстинин Е.Г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

Медведева С.В.

Недельное меню

пятница 2

Диеты	Наименование блюд	Выход
1	2	3
Завтрак		
ОВД11,	Запеканка творожная с морковью и сахаром	100
ОВД11,	Каша молочная "Дружба"	150
ОВД11, ОВДб/м,	Масло сливочное порционное	10
ОВД11, ОВДб/м,	Чай с лимоном	200/10
ОВД11, ОВДб/м,	Хлеб пшеничный	50
ОВДб/м,	Биточки из птицы припущенные	90
ОВДб/м,	Рис отварной	150

Зав производством

Медведева С.В.

"Утверждаю"

Директор

Холстинин Е.Г.

Меню

ОВД11 Дети 7-11лет

Наименование блюд

Рецептура Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

Завтрак

Макароны, запеченные с сыром 150	261	150	5,88	8,32	33,80	233,56
Омлет натуральный запеченный 100	4,4	100шт.	8,89	10,17	3,12	139,59
Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Чай с сахаром	184	200	0,20		15,07	61,08
Итого за Завтрак		500	18,76	18,89	76,59	551,43

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	18,76	18,89	76,59	551,43
Мин.предел				

Завтрак	% калорийность
	100

Зав производством

Чарф Чадерма Т.С.

понеделник

В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
----	---	---	---	---------	--------	--------	--------

0,08		40,37	0,74	62,85	65,62	10,26	0,71
0,06	0,57	176,14	0,43	104,24	175,09	15,07	1,52
0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
0,00	0,10	0,50		14,43	8,25	6,44	0,87
0,35	0,67	217,01	1,27	244,02	313,46	52,28	4,89

Витамины				Минералы			
В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
0,35	0,67	217,01	1,27	244,02	313,46	52,28	4,89

"Утверждаю"



Директор

Холстинин Е.Г.

Меню

ОВД11 Дети 7-11лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
Компот из смеси сухофруктов 200		495	200	0,64	22,92	94,24
Пюре картофельное 150		377	150	3,27	5,96	21,77
Соус красный основной 50		422	50	0,82	1,18	5,45
Фрикадельки рубленые из говядины 90		481	90шт.	13,97	16,43	13,75
Хлеб ржано-пшеничный 50		13,5	50	3,30	0,55	20,50
Итого за Завтрак			540	22,00	24,12	84,40
						642,70

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	22,00	24,12	84,40	642,70
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность
Завтрак	100

Зав производством

Мад Чадерина Т.С.

ВТОРНИК

В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
0,02		116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
0,11	25,53	35,35	0,10	43,48	95,65	32,41	1,19
0,01	0,40	36,75	0,18	14,40	12,71	5,78	0,32
0,08	0,68	3,96	3,09	46,60	160,10	23,59	2,31
0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
0,44	26,60	192,66	4,64	182,31	360,17	104,81	5,91

Витамины				Минералы			
В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
0,44	26,60	192,66	4,64	182,31	360,17	104,81	5,91

"Утверждаю"



Директор

Холстинин Е.Г.

Меню

ОВД11 Дети 7-11лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
-------------------	-----------	-------	-------	------	----------	--------------

Завтрак

Каша рисовая с овощами 150	211	150	3,51	3,09	34,06	178,11
Котлеты Школьные 90	347	90шт.	14,17	13,47	14,79	237,09
Соус молочный 30	402	30	1,06	1,86	2,84	32,33
Хлеб ржано-пшеничный 50	13,5	50	3,30	0,55	20,50	100,15
Чай с лимоном 200/10	459	210	0,50	0,01	10,16	42,73
Итого за Завтрак		530	22,54	18,98	82,35	590,42

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	22,54	18,98	82,35	590,42
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность
Завтрак	100

Зав производством

Мед. Чадурма Т.С.

среда

В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
----	---	---	---	---------	--------	--------	--------

0,05	1,07	16,20	0,22	19,06	80,71	31,06	0,64
0,13	0,15	3,40	1,57	63,70	159,48	24,89	1,96
0,01	0,30	13,35	0,07	37,37	28,74	4,49	0,06
0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
0,00	4,10	0,70	0,02	18,33	10,45	7,64	0,97
0,41	5,62	33,65	2,04	174,96	341,88	88,09	5,05

Витамины				Минералы			
В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
0,41	5,62	33,65	2,04	174,96	341,88	88,09	5,05

"Утверждаю"



Директор

Холстинин Е.Г.

Меню

ОВД11 Дети 7-11лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
-------------------	-----------	-------	-------	------	----------	--------------

Завтрак

Картофель отварной с маслом 150	379	150	2,96	7,68	24,11	177,42
Компот из изюма 200	494	200	0,46	0,10	24,24	99,70
Тефтели рыбные 100	239	100шт.	13,13	11,34	14,88	214,14
Хлеб ржано-пшеничный 50	13,5	50	3,30	0,55	20,50	100,15
Итого за Завтрак		500	19,85	19,68	83,73	591,41

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	19,85	19,68	83,73	591,41
Мин.предел				

Завтрак	% калорийность
	100

Зав производством

Медь Чодурова Т.С.

четверг

В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
0,12	29,58	0,03	3,14	18,84	85,92	34,26	1,36
				25,34	25,81	10,43	0,63
0,16	1,60	4,41	4,77	73,68	209,66	48,08	1,26
0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
0,49	31,18	4,44	8,07	154,35	383,89	112,77	4,67

Витамины				Минералы			
В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
0,49	31,18	4,44	8,07	154,35	383,89	112,77	4,67

"Утверждаю"



Директор
ОВД11

Дети 7-11 лет

Холстинин Е.Г.

Меню

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
Голубцы ленивые 90	333	90шт.	8,55	8,25	6,57	134,76
Макаронные изделия отварные 150	256	150	5,17	5,40	36,81	216,56
Соус сметанный с томатом	554	50	1,11	5,06	3,65	64,56
Хлеб ржано-пшеничный 50	13,5	50	3,30	0,55	20,50	100,15
Чай с сахаром	184	200	0,20		15,07	61,08
Итого за Завтрак		540	18,32	19,27	82,60	577,11

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	18,32	19,27	82,60	577,11
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность
Завтрак	100

Зав производством Масф Чадерма Т.С

ПЯТНИЦА

В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
0,07	24,84	13,81	0,31	35,40	100,19	20,53	1,48
0,09		30,38	0,07	20,37	46,40	8,77	0,70
0,02	0,13	55,00	0,19	26,98	20,55	4,15	0,20
0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
0,00	0,10	0,50		14,43	8,25	6,44	0,87
0,39	25,07	99,68	0,73	133,67	237,88	59,89	4,66

Витамины				Минералы			
В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
0,39	25,07	99,68	0,73	133,67	237,88	59,89	4,66

"Утверждаю"

Директор

ОВД11

Дети 7-11лет

Холстинин Е.Г.

Меню

Наименование блюд

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

Завтрак

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Биточки Школьные 90	347	90шт.	13,68	13,39	13,87	230,70
Каша гречневая рассыпчатая 150	202	150	5,46	5,25	30,23	190,03
Компот из сливы замороженной 200	491	200	0,12	0,04	11,54	47,00
Соус красный основной	603	50	0,56	0,79	4,17	26,03
Хлеб ржано-пшеничный 50	13,5	50	3,30	0,55	20,50	100,15
Итого за Завтрак		540	23,12	20,02	80,31	593,90

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	23,12	20,02	80,31	593,90
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность
Завтрак	100

Зав производством

Чад Чодуши Т.С.

ПОНЕДЕЛЬНИК 2

В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
0,08		0,00	1,70	42,21	145,20	22,54	1,91
0,24		27,00	0,06	41,21	135,90	91,27	3,64
				8,75	0,01	1,90	0,03
0,01	0,30	19,50	0,12	6,00	8,63	3,57	0,19
0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
0,54	0,30	46,50	2,05	134,67	352,24	139,28	7,18

Витамины				Минералы			
В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
0,54	0,30	46,50	2,05	134,67	352,24	139,28	7,18

"Утверждаю"



Директор

Холстинин Е.Г.

Меню

ОВД11

Дети 7-11 лет

Наименование блюд

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

Завтрак

Котлеты рыбные Любительские припущенные 90	3,33	90шт.	11,74	2,61	6,33	95,83
Масло сливочное порционное 15	12,11	15шт.	0,15	10,88	0,21	99,32
Рис отварной 150	385	150	3,85	5,43	38,43	218,03
Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Чай с сахаром	184	200	0,20		15,07	61,08
Итого за Завтрак		505	19,74	19,32	84,65	591,45

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	19,74	19,32	84,65	591,45
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность
Завтрак	100

Зав производством

Мадг Чадрича Т.С.

ВТОРНИК 2

В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
0,12	1,79	30,12	0,39	56,93	194,21	46,04	1,19
0,00		67,50	0,15	3,60	4,50	0,08	0,15
0,04		30,38	0,07	7,41	83,03	27,12	0,57
0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
0,00	0,10	0,50		14,43	8,25	6,44	0,87
0,37	1,89	128,49	0,70	144,87	354,48	100,17	4,57

Витамины				Минералы			
В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
0,37	1,89	128,49	0,70	144,87	354,48	100,17	4,57

"Утверждаю"



Директор

Холстинин Е.Г.

Меню

ОВД11 Дети 7-11лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
Зразы из говядины ленивые 90	97	90шт.	13,36	13,21	12,94	224,13
Компот из изюма 200	494	200	0,46	0,10	24,24	99,70
Рагу из овощей 160	215	160	2,85	7,44	18,91	154,00
Хлеб ржано-пшеничный 50	13,5	50	3,30	0,55	20,50	100,15
Итого за Завтрак		500	19,97	21,30	76,59	577,98

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	19,97	21,30	76,59	577,98
Мин.предел				

Завтрак	% калорийность
	100

Зав производством Мозг Чодерма Т.С.

СРЕДА 2

В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
0,06	1,90	18,91	1,73	47,24	160,75	24,38	2,33
				25,34	25,81	10,43	0,63
0,09	31,05	12,97	3,33	41,81	75,35	33,61	1,24
0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
0,37	32,95	31,88	5,23	150,88	324,41	88,42	5,62

Витамины				Минералы			
В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
0,37	32,95	31,88	5,23	150,88	324,41	88,42	5,62

"Утверждаю"

Директор

Холстинин Е.Г.

Меню

ОВД11

Дети 7-11 лет

Наименование блюд

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

Завтрак

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
Компот из свежих яблок 200		486	200	0,08	0,08	11,96	48,88
Макароны, запеченные с сыром 150		261	150	5,88	8,32	33,80	233,56
Омлет натуральный запеченный 100		4,4	100шт.	8,89	10,17	3,12	139,59
Хлеб пшеничный 50		11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Итого за Завтрак			500	18,64	18,97	73,48	539,23

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	18,64	18,97	73,48	539,23
Мин.предел				

Завтрак	% калорийность
	100

Зав производством

Чадерина Т.С.

ЧЕТВЕРГ 2

В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
0,01	2,00	1,00	0,04	12,04	2,21	3,72	0,15
0,08		40,37	0,74	62,85	65,62	10,26	0,71
0,06	0,57	176,14	0,43	104,24	175,09	15,07	1,52
0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
0,36	2,57	217,51	1,31	241,63	307,42	49,56	4,18

Витамины				Минералы			
В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
0,36	2,57	217,51	1,31	241,63	307,42	49,56	4,18

"Утверждаю"

Директор

ОВД11

Дети 7-11 лет

Колстинин Е.Г.

Меню

Наименование блюд Рецептура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность

Завтрак

Запеканка творожная с морковью и сахаром 100	101	100шт.	11,76	7,63	14,74	174,68
Каша молочная "Дружба" 150	226	150	4,09	4,99	20,69	143,99
Масло сливочное порционное 10	12,9	10шт.	0,10	7,25	0,14	66,21
Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Чай с лимоном 200/10	459	210	0,50	0,01	10,16	42,73
Итого за Завтрак		520	20,25	20,28	70,32	544,82

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	20,25	20,28	70,32	544,82
Мин.предел				

Завтрак	% калорийность
	100

Зав производством

Мад Чогурина Т.С

ПЯТНИЦА 2

В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
0,06	1,63	74,43	0,46	131,46	178,49	26,74	0,65
0,09	0,77	33,71	0,13	100,99	105,68	23,76	0,45
0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
0,00	4,10	0,70	0,02	18,33	10,45	7,64	0,97
0,36	6,50	153,84	0,81	315,69	362,12	78,68	3,97

Витамины				Минералы			
В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
0,36	6,50	153,84	0,81	315,69	362,12	78,68	3,97