


УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СШ с.Рыткучи
 Н.Б. Сангаджиева
приказ МБОУ СШ с.Рыткучи
от 27.12.2024 № 01-12/ 170



Меню приготовляемых блюд при 2-х разовом питании
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
"Средняя школа с.Рыткучи"
на II полугодие 2024-2025 учебного года

Меню приготавливаемых блюд при двух разовом питании

МБОУ СШ с.Рыткучи на II полугодие 2024 -2025 учебного года

День №1	Наименование блюд	вес блюда в граммах		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		7-11 лет	12 и старше	белки		жиры		углеводы				
завтрак	запеканка творожно-рисовая с изюмом	200	200	25	25	15,1	15,1	41	41	380	380	104
	соус сметанный	50	50	0,78	0,78	4,5	4,5	50	50	57,4	57,4	105
	хлеб ржаной	48	72	4,08	6,12	1,5	2,37	25,5	30,6	186,5	242	131
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,1	0,1	66,1	66,1	53
	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
	сыр твердых сортов в нарезке	15	15	3,45	3,45	4,4	4,4	0	0	53,8	53,8	55
	итого за завтрак	523	547	30,06	32,1	28,3	29,17	129,4	134,5	795,3	850,8	
обед	салат из соленых огурцов,горошка	100	100	4	4	5	5	7,3	7,3	93	93	17
	суп овощной на мясном бульоне	200	250	4,2	5,8	7,3	8,7	11,1	13,3	129,5	155,4	126
	ленивые голубцы	250	250	15	15	20	20	23	23	300	300	35
	хлеб пшеничный	90	120	7,28	9,72	0,9	1,2	43,87	58,5	217,8	290,4	54
	компот из замор ягод	200	200	0,2	0,2	0,01	0,01	14	14	95	95	76
	итого за обед	840	920	30,68	34,72	33,21	34,91	99,27	116,1	835,3	933,8	
	Итого за день	1363	1467	60,74	66,82	61,51	64,08	228,67	250,6	1630,6	1784,6	

День №2	Наименование блюд	вес блюда в граммах		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ техн карт
		7-11 лет	12 и старше	белки		жиры		углеводы				
завтрак	суп молоч с макар изделиями	200	250	5,44	6,8	6,32	7,9	28	35	189	237	7
	хлеб ржаной	48	72	4,08	6,12	1,5	2,37	25,5	30,6	186,5	242	131
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	53
	какао с молоком	200	200	5,4	5,4	4,5	4,5	19,2	19,2	138,9	138,9	80
	сыр твердых сортов в нарезке	15	15	3,45	3,45	4,4	4,4	0	0	53,8	53,8	55
	яблоко свежее	150	150	0,5	0,5	0,4	0,4	10,2	10,2	54	54	43
	итого за завтрак	623	697	15,02	18,42	20,62	23,07	72,8	84,9	697,2	746,7	
обед	лечо из сладкого перца	100	100	2,08	2,08	4,24	4,24	4,56	4,56	45	45	99
	суп гороховый на м/б	250	300	6,8	8,1	9,1	10,9	29,4	35,4	191,9	230,2	49
	бефстроганов	100	100	11,8	11,8	13	13	4,2	4,2	130,6	130,6	91
	каша гречневая	200	230	4,5	5,7	3	5,4	18,6	26,1	150	165,5	34
	хлеб пшеничный	90	120	7,28	9,72	0,9	1,2	43,87	58,5	217,8	290,4	54
	компот из сухофруктов	200	200	0	0	0	0	14	14	55,8	55,8	0
	итого за обед	940	1050	32,46	37,4	30,24	34,74	114,63	142,76	791,1	917,5	
Итого за день	1563	1747	47,48	55,82	50,86	57,81	187,4	227,7	1488,3	1664,2		

День №4	Наименование блюд	вес блюда в граммах		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ техн карт
		7-11 лет	12 и старше	белки		жиры		углеводы				
завтрак	каша молочная гречневая	200	250	6,7	7,3	8,4	9,7	23,9	28,1	197,9	247,3	3
	хлеб ржаной	48	72	4,08	6,12	1,5	2,37	25,5	30,6	186,5	242	131
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,1	0,1	66,1	66,1	53
	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
	сыр твердых сортов в нарезке	15	15	3,45	3,45	4,4	4,4	0	0	53,8	53,8	55
	яблоко свежее	150	150	0,5	0,5	0,4	0,4	10,2	10,2	54	54	43
	итого за завтрак	623	697	14,93	17,57	21,9	24,07	72,5	81,8	609,8	714,7	
обед	томат консервированный в с/с	100	100	0,35	0,35	0,1	0,1	3,2	3,2	9,7	9,7	33
	рассольник домашний на м/б	200	250	4,6	5,52	7,4	8,8	14,7	17,6	184	221	26
	овощное рагу	250	250	22,1	22,1	7,6	7,6	24,75	24,75	242,28	272,3	90
	хлеб пшеничный	90	120	7,28	9,72	0,9	1,2	43,87	58,5	217,8	290,4	54
	компот из сухофруктов	200	200	0	0	0	0	14	14	55,8	55,8	0
	итого за обед	840	920	34,33	37,69	16	17,7	100,52	118,05	709,58	849,2	
	Итого за день	1463	1617	49,26	55,26	37,9	41,77	173	199,9	1319,38	1563,9	

День №5	Наименование блюд	вес блюда в граммах		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ техн карт
		7-11 лет	12 и старше	белки		жиры		углеводы				
завтрак	каша молочная пшеничная	200	250	902	9,2	10,5	10,5	40	40	295	295	9
	хлеб ржаной	48	72	4,08	6,12	1,5	2,37	25,5	30,6	186,5	242	131
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,1	0,1	66,1	66,1	53
	сыр твердых сортов в нарезке	15	15	3,45	3,45	4,4	4,4	0	0	53,8	53,8	55
	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
	кефир м.д.ж.3,2%	200	200	6	6	1,2	1,2	3,4	3,4	56	56	130
	итого за завтрак	673	547	909,73	18,97	23,6	24,47	78,4	83,5	652,9	708,4	
обед	салат из отв свеклы и лука	100	100	1	1	6	6	19	19	150	150	97
	суп с клецками	250	300	5,8	6,6	5,6	6,2	24,7	31	168	201,6	24
	плов мясной	250	250	27	27	18	18	47,2	47,2	437	437	48
	хлеб пшеничный	90	120	7,28	9,72	0,9	1,2	43,87	58,5	217,8	290,4	54
	компот из кураги	200	200	0,1	0,1	0	0	23,7	23,7	95,6	95,6	74
	итого за обед	890	970	41,18	44,42	30,5	31,4	158,47	179,4	1068,4	1174,6	
	Итого за день	1563	1517	950,9	63,39	54,1	55,87	236,9	262,9	1721,3	1883	

День №6	Наименование блюд	вес блюда в граммах		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ техн карт
		7-11 лет	12 и старше	белки		жиры		углеводы				
завтрак	каша молочная "Дружба"	200	250	6,2	7,9	8,1	10,1	26,8	33,5	204,5	255	6
	хлеб ржаной	48	72	4,08	6,12	1,5	2,37	25,5	30,6	186,5	242	131
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,1	0,1	66,1	66,1	53
	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
	яблоко свежее	150	150	0,5	0,5	0,4	0,4	10,2	10,2	54	54	43
	Итого за завтрак	608	682	10,48	14,22	16,8	19,67	65,2	77	562,6	668,6	
обед	салат из огурца и лука	100	100	0,85	0,85	5	5	2,8	2,8	59,1	59,1	30
	щи с квашеной капустой на м/б	250	300	4,9	6,3	7,8	9,3	7,4	8,8	122,6	147,12	23
	бефстроганов	100	100	11,8	11,8	13	13	4,2	4,2	130,6	130,6	91
	горошница	200	230	11,09	14,09	4,04	5	37,28	46,6	190,4	238	129
	хлеб пшеничный	90	120	7,28	9,72	0,9	1,2	43,87	58,5	217,8	290,4	54
	компот из замор ягод	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	95	95	76
	Итого за обед	940	1050	36,12	42,96	30,74	33,5	109,55	134,9	815,5	960,22	
	Итого за день	1548	1732	46,6	57,18	47,54	53,17	174,8	211,9	1378,1	1628,82	

День №7	Наименование блюд	вес блюда в граммах		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ техн карт
		7-11 лет	12 и старше	белки		жиры		углеводы				
завтрак	запеканка творожно-рисовая с изюмом	200	250	25	25	15,1	15,1	41	41	380	380	104
	соус сметанный	50	50	0,78	0,78	4,5	4,5	50	50	57,4	57,4	105
	хлеб ржаной	48	72	4,08	6,12	1,5	2,37	25,5	30,6	186,5	242	131
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,1	0,1	66,1	66,1	53
	какао с молоком	200	200	5,4	5,4	4,5	4,5	19,2	19,2	138,9	138,9	80
	сыр твердых сортов в нарезке	15	15	3,45	3,45	4,4	4,4	0	0	53,8	53,8	55
	яблоко свежее	150	150	0,5	0,5	0,4	0,4	10,2	10,2	54	54	43
	итого за завтрак	673	747	35,36	37,4	32,8	33,67	135,8	140,9	882,7	938,2	
обед	салат из свежей капусты и моркови	100	100	1	1	6	6	5,8	5,8	81,5	81,5	21
	суп с зеленым горошком на м/б	200	250	3,8	4,2	6,7	7,3	9,9	11,1	120,5	134,3	31
	котлета рыбная	100	100	14,7	14,7	5,94	5,94	4,56	4,56	193,6	160	82
	макароны отв с слив маслом	200	200	7,8	7,8	8,1	8,1	39	39	275	275	45
	хлеб пшеничный	90	120	7,28	9,72	0,9	1,2	43,87	58,5	217,8	290,4	54
	компот из сухофруктов	200	200	0	0	0	0	14	14	55,8	55,8	0
	итого за обед	890	970	34,58	37,42	27,64	28,54	117,13	132,96	944,2	997	
	Итого за день	1563	1717	69,94	74,82	60,44	62,21	252,9	273,9	1826,9	1935,2	

День №8	Наименование блюд	вес блюда в граммах		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ техн карт
		7-11 лет	12 и старше	белки		жиры		углеводы				
завтрак	каша молочная гречневая	200	250	6,7	7,3	8,4	9,7	23,9	28,1	197,9	247,3	3
	хлеб ржаной	48	72	4,08	6,12	1,5	2,37	25,5	30,6	186,5	242	131
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,1	0,1	66,1	66,1	53
	сыр твердых сортов в нарезке	15	15	3,45	3,45	4,4	4,4	0	0	53,8	53,8	55
	чай с лимоном	200	200	0,1	0,1	0	0	11,7	11,7	48,1	48,1	60
	Йогурт питьевой	150	150	6	6	3,2	3,2	9,4	9,4	119,2	119,2	114
	итого за завтрак	623	697	14,43	17,07	21,5	23,67	61,2	70,5	671,6	776,5	
обед	икра кабачковая	100	100	2,6	2,6	5,3	5,3	5,7	5,7	79	79	18
	суп с макаронными изделиями	250	300	7,7	10,2	6,6	7,9	23,6	28,3	185,1	222,1	36
	жаркое по домашнему	250	300	22	26,4	26	31,2	30	36	340	408	39
	хлеб пшеничный	90	120	7,28	9,72	0,9	1,2	43,87	58,5	217,8	290,4	54
	компот из замор ягод	200	200	0,2	0,2	0,01	0,01	14	14	95	95	76
	итого за обед	890	1020	39,78	49,12	38,81	45,61	117,17	142,5	916,9	1094,5	
	Итого за день	1513	1717	54,21	66,19	60,31	69,28	178,4	213	1588,5	1871	

День №9	Наименование блюд	вес блюда в граммах		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ техн карт
		7-11 лет	12 и старше	белки		жиры		углеводы				
завтрак	каша молочная рисовая	200	250	4,9	6,1	6,7	8,3	33,5	37,5	200,7	250	4
	хлеб ржаной	48	72	4,08	6,12	1,5	2,37	25,5	30,6	186,5	242	131
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,1	0,1	66,1	66,1	53
	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
	яблоко свежее	150	150	0,5	0,5	0,4	0,4	10,2	10,2	54	54	43
	Итого за завтрак	608	682	9,18	12,42	15,4	17,87	71,9	81	558,8	663,6	
обед	*салат из свежей капусты и моркови	100	100	1	1	6	6	5,8	5,8	81,5	81,5	21
	суп рыбный	200	250	5,8	7	7,6	9,2	12	14,5	142,75	171,3	122
	гуляш	100	100	11,8	11,8	13	13	4,2	4,2	130,6	130,6	13
	каша пшеничная	200	230	4,96	5,7	4,72	5,4	22,7	25,7	144	165,6	95
	хлеб пшеничный	90	120	7,28	9,72	0,9	1,2	43,87	58,5	217,8	290,4	54
	компот из сухофруктов	200	200	0	0	0	0	14	14	55,8	55,8	0
	Итого за обед	890	1000	30,84	35,22	32,22	34,8	102,57	122,7	772,45	895,2	
Итого за день	1498	1682	40,02	47,64	47,62	52,67	174,5	203,7	1331,25	1558,8		

после 01.03

* капуста тушеная

100 100 2,1 2,1 2,7 2,7 9,7 9,7 73,1 73,1 19

День №10	Наименование блюд	вес блюда в граммах		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ техн карт
		7-11 лет	12 и старше	белки		жиры		углеводы				
				7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше			
завтрак	каша молочная пшеничная	200	250	7,39	9,2	8,45	10,5	32,74	40	236,28	295	9
	хлеб ржаной	48	72	4,08	6,12	1,5	2,37	25,5	30,6	186,5	242	131
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,1	0,1	66,1	66,1	53
	какао с молоком	200	200	5,4	5,4	4,5	4,5	19,2	19,2	138,9	138,9	80
	сыр твердых сортов в нарезке	15	15	3,45	3,45	4,4	4,4	0	0	53,8	53,8	55
	яблоко свежее	150	150	0,5	0,5	0,4	0,4	10,2	10,2	54	54	43
	итого за завтрак	623	697	16,97	20,82	21,65	24,57	77,54	89,9	627,78	742	
обед	томат в с/с	100	100	0,35	0,35	0,1	0,1	3,2	3,2	9,7	9,7	33
	суп картофельный с рисом	200	250	3,9	4,6	6,4	7,4	11,8	14,7	122,2	147,1	27
	солянка с капустой	250	250	16,68	16,68	22	22	18	18	291,6	291,6	102
	хлеб пшеничный	90	120	7,28	9,72	0,9	1,2	43,87	58,5	217,8	290,4	54
	компот из замор ягод	200	200	0,2	0,2	0,01	0,01	14	14	95	95	76
	итого за обед	840	920	28,41	31,55	29,41	30,71	90,87	108,4	736,3	833,8	
	Итого за день	1463	1617	45,38	52,37	51,06	55,28	168,4	198,3	1364,08	1575,8	

День №11	Наименование блюд	вес блюда в граммах		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ техн карт
		7-11 лет	12 и старше	белки		жиры		углеводы				
завтрак	каша молочная манная	200	250	5,9	7,3	6,7	8,3	29,7	37,5	202,9	253,7	8
	хлеб ржаной	48	72	4,08	6,12	1,5	2,37	25,5	30,6	186,5	242	131
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,1	0,1	66,1	66,1	53
	сыр твердых сортов в нарезке	15	15	3,45	3,45	4,4	4,4	0	0	53,8	53,8	55
	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
	яблоко свежее	150	150	0,5	0,5	0,4	0,4	10,2	10,2	54	54	43
	итого за завтрак	623	697	13,63	17,07	19,8	22,27	68,1	81	560,8	667,1	
обед	салат из огурца и кукурузы с луком	100	100	4	4	5	5	6,8	6,8	90	90	15
	борщ с капустой, картофелем на м/б	200	250	5,75	6,9	7,25	8,7	13	15,6	152	182,4	12
	котлета мясная	100	100	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	32
	горошница	200	230	11,09	14,09	4,04	5	37,28	46,6	190,4	238	129
	хлеб пшеничный	90	120	7,28	9,72	0,9	1,2	43,87	58,5	217,8	290,4	54
	компот из кураги	200	200	0,1	0,1	0	0	23,7	23,7	95,6	95,6	74
	итого за обед	890	1000	34,7	41,29	17,99	20,7	163,65	190,2	939,4	1090	
	Итого за день	1513	1697	48,33	58,36	37,79	42,97	231,8	271,2	1500,2	1757,1	

День №12	Наименование блюд	вес блюда в граммах		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ техн карт
		7-11 лет	12 и старше	белки		жиры		углеводы				
завтрак	каша молочная пшенная	200	250	7,3	9,1	7,5	9,4	35,7	38,7	240	275	5
	хлеб ржаной	48	72	4,08	6,12	1,5	2,37	25,5	30,6	186,5	242	131
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,1	0,1	66,1	66,1	53
	сыр твердых сортов в нарезке	15	15	3,45	3,45	4,4	4,4	0	0	53,8	53,8	55
	чай с лимоном	200	200	0,1	0,1	0	0	11,7	11,7	48,1	48,1	60
	йогурт питьевой	150	150	3	3	1,6	1,6	4,5	4,5	101	101	114
	итого за завтрак	623	697	15,03	18,87	20,6	23,37	73	81,1	594,5	685	
обед	салат из квашенной капусты с луком	100	100	0,8	0,8	6	6	4	4	60	60	16
	суп фасолевый	200	250	7,1	9,1	5,8	6,9	32	38,4	208	249,6	64
	каша гречневая	200	250	6,2	6,2	5,9	5,9	28,4	28,4	180	180	34
	курица запеченная	100	100	17,8	17,8	11,4	11,4	5	5	185	185	88
	хлеб пшеничный	90	120	7,28	9,72	0,9	1,2	43,87	58,5	217,8	290,4	54
	компот из изюма	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	24,8	24,8	101,9	101,9	78
	итого за обед	890	1020	39,58	44,02	30,1	31,5	138,07	159,1	952,7	1066,9	
	Итого за день	1513	1717	54,61	62,89	50,7	54,87	211,1	240,2	1547,2	1751,9	

День №13	Наименование блюд	вес блюда в граммах		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ техн карт
		7-11 лет	12 и старше	белки		жиры		углеводы				
завтрак	суп молоч с макар изделиями	200	250	5,44	6,8	6,32	7,9	28	35	189	237	7
	хлеб ржаной	48	72	4,08	6,12	1,5	2,37	25,5	30,6	186,5	242	131
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,1	0,1	66,1	66,1	53
	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	81
	яйцо вареное вкрутую	45	45	6	6	4,8	4,8	0,3	0,3	78,5	78,5	56
	яблоко свежее	150	150	0,5	0,5	0,4	0,4	10,2	10,2	54	54	43
	итого за завтрак	653	727	9,72	13,12	15,02	17,47	66,4	78,5	625,6	729,1	
обед	томат в с/соку консервированный	100	100	0,35	0,35	0,1	0,1	3,2	3,2	9,7	9,7	33
	свекольник	200	250	5	6,2	7,7	8,1	19	24	189	226,8	28
	овощное рагу	250	250	22,1	22,1	7,6	7,6	24,75	24,75	242,28	272,3	90
	хлеб пшеничный	90	120	7,28	9,72	0,9	1,2	43,87	58,5	217,8	290,4	54
	компот из сливы	200	200	0,1	0,1	0	0	21,7	21,7	98,6	98,6	77
	итого за обед	840	920	34,83	38,47	16,3	17	112,52	132,15	757,38	897,8	
	Итого за день	1493	1647	44,6	51,6	31,3	34,5	178,9	210,7	1383,0	1626,9	

День №14	Наименование блюд	вес блюда в граммах		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ техн карт
		7-11 лет	12 и старше	белки		жиры		углеводы				
завтрак	каша молочная гречневая	200	250	6,7	7,3	8,4	9,7	23,9	28,1	197,9	247,3	3
	хлеб ржаной	48	72	4,08	6,12	1,5	2,37	25,5	30,6	186,5	242	131
	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,1	0,1	66,1	66,1	53
	какао с молоком	200	200	5,4	5,4	4,5	4,5	19,2	19,2	138,9	138,9	80
	кефир м.д.ж.3,2%	150	150	3,5	3,5	1,1	1,1	2,8	2,8	48	48	130
	Итого за завтрак	608	682	16,28	18,92	21,6	23,77	68,7	78	589,4	694,3	
обед	икра кабачковая	100	100	2,6	2,6	5,3	5,3	5,7	5,7	79	79	18
	щи с квашеной капустой на м/б	200	250	4,9	6,3	7,8	9,3	7,4	8,8	122,6	147,12	23
	бефстроганов	100	100	11,8	11,8	13	13	4,2	4,2	130,6	130,6	91
	каша пшенная	200	230	5,8	6,2	4,5	5,9	21,2	28,4	160	180,0	96
	хлеб пшеничный	90	120	7,28	9,72	0,9	1,2	43,87	58,5	217,8	290,4	54
	компот из сухофруктов	200	200	0	0	0	0	14	14	55,8	55,8	0
	Итого за обед	890	1000	32,38	36,62	31,5	34,7	96,37	119,6	765,8	882,92	
	Итого за день	1498	1682	48,66	55,54	53,1	58,47	165,1	197,6	1355,2	1577,22	
	среднесуммарный объем завтрака 14 дней	624,1	680,2	средняя калорийность						650,156	739,193	звтр
	среднесуммарный объем обеда 14 дней	882,9	980,7	за 14 дней						856,636	976,953	обед
										1506,79	1716,15	итого