

Утверждаю  
Директор  
МУП "Новосергиевка АКВА"

  
Л.А. Пузырникова



Согласовано  
Директор  
МОБУ "Судьбодаровская СОШ"

  
С.Н. Азнабаева

**Организация: Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
"Судьбодаровская средняя общеобразовательная школа"**

**Название меню:**

**Оренбургская область - вариант 2 (12-18 лет) МУП "Новосергиевка АКВА 2024-2025гг**

**Возрастная категория: от 12 до 18 лет**

**Характеристика питающихся: Без особенностей**

**Срок действия меню: 01.09.2024 - 31.05.2025**

**№ рецептуры Название блюда**

**Масса Белки Жиры Углевод Энергетич  
г г г г ккал**

**Понедельник, 1 неделя**

**Завтрак**

|              |                                    |            |             |             |             |              |
|--------------|------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-1з        | Сыр твердых сортов в нарезке       | 30         | 7           | 8,9         | 0           | 107,5        |
| 54-25.1к     | Каша жидкая молочная рисовая       | 250        | 6,6         | 6,8         | 35,8        | 230,7        |
| 27.01.2024.4 | Напиток витаминизированный "Витол" | 200        | 5,8         | 5           | 29          | 184,2        |
| Пром.        | Яблоко                             | 100        | 0,4         | 0,4         | 9,8         | 44,4         |
| Пром.        | Хлеб пшеничный                     | 25         | 1,9         | 0,2         | 12,3        | 58,6         |
| Пром.        | Хлеб ржано-пшеничный               | 25         | 1,7         | 0,3         | 9,9         | 48,9         |
|              | <b>Итого за Завтрак</b>            | <b>630</b> | <b>23,4</b> | <b>21,6</b> | <b>96,8</b> | <b>674,3</b> |

**Обед**

|        |                               |             |             |             |              |               |
|--------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-13з | Салат из свеклы отварной      | 100         | 1,3         | 4,5         | 7,6          | 76,1          |
| 54-3с  | Рассольник Ленинградский      | 200         | 4,8         | 5,8         | 13,6         | 125,5         |
| 54-27м | Капуста тушеная с мясом птицы | 300         | 25,2        | 12,3        | 15,6         | 274,5         |
| 54-3хн | Компот из чернослива          | 200         | 0,5         | 0,2         | 19,4         | 81,3          |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                | 50          | 3,8         | 0,4         | 24,6         | 117,2         |
| Пром.  | Яблоко                        | 140         | 0,6         | 0,6         | 13,7         | 62,2          |
| Пром.  | Хлеб ржаной                   | 50          | 3,3         | 0,6         | 16,7         | 85,4          |
|        | <b>Итого за Обед</b>          | <b>1040</b> | <b>39,5</b> | <b>24,4</b> | <b>111,2</b> | <b>822,2</b>  |
|        | <b>Итого за день</b>          | <b>1670</b> | <b>62,9</b> | <b>46</b>   | <b>208</b>   | <b>1496,5</b> |

**Вторник, 1 неделя**

**Завтрак**

|         |                               |     |      |     |      |       |
|---------|-------------------------------|-----|------|-----|------|-------|
| 54-18з  | Салат из свеклы с черносливом | 100 | 1,4  | 5,4 | 12,9 | 106,2 |
| 54-11г  | Картофельное пюре             | 200 | 4,1  | 7,1 | 26,4 | 185,8 |
| 54-25м  | Курица тушеная с морковью     | 120 | 16,9 | 6,9 | 5,3  | 151,6 |
| 54-21гн | Какао с молоком               | 200 | 4,7  | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром.   | Хлеб ржаной                   | 25  | 1,7  | 0,3 | 8,4  | 42,7  |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                | 25  | 1,9  | 0,2 | 12,3 | 58,6  |

|          |                                     |             |             |             |              |               |
|----------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|          | <b>Итого за Завтрак</b>             | <b>670</b>  | <b>30,7</b> | <b>23,4</b> | <b>77,8</b>  | <b>645,3</b>  |
|          | <b>Обед</b>                         |             |             |             |              |               |
| 54-11з   | Салат из моркови и яблок            | 100         | 0,9         | 10,2        | 7,1          | 123,8         |
| 54-2с    | Борщ с капустой и картофелем со сме | 250         | 5,9         | 7,1         | 12,7         | 138           |
| 54-6г    | Рис отварной                        | 180         | 4,3         | 5,8         | 43,7         | 244,2         |
| 54-4м    | Котлета из говядины                 | 120         | 21,9        | 20,9        | 19,7         | 354,3         |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный           | 50          | 1,8         | 3,7         | 4,8          | 59,6          |
| 54-32хн  | Компот из свежих яблок              | 200         | 0,2         | 0,1         | 9,9          | 41,6          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                      | 30          | 2,3         | 0,2         | 14,8         | 70,3          |
| Пром.    | Хлеб ржаной                         | 30          | 2           | 0,4         | 10           | 51,2          |
|          | <b>Итого за Обед</b>                | <b>960</b>  | <b>39,3</b> | <b>48,4</b> | <b>122,7</b> | <b>1083</b>   |
|          | <b>Итого за день</b>                | <b>1630</b> | <b>70</b>   | <b>71,8</b> | <b>200,5</b> | <b>1728,3</b> |

#### Среда, 1 неделя

|        |                                     |             |             |             |              |               |
|--------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|        | <b>Завтрак</b>                      |             |             |             |              |               |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями)          | 15          | 0,1         | 10,9        | 0,2          | 99,1          |
| 54-2г  | Макаронные отварные с овощами       | 150         | 4,7         | 6,2         | 26,5         | 180,7         |
| 54-8м  | Тефтели из говядины паровые         | 120         | 16,3        | 14,3        | 10           | 234,1         |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром             | 200         | 1,6         | 1,1         | 8,6          | 50,9          |
| Пром.  | Яблоко                              | 100         | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 44,4          |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                      | 25          | 1,9         | 0,2         | 12,3         | 58,6          |
| Пром.  | Хлеб ржаной                         | 20          | 1,3         | 0,2         | 6,7          | 34,2          |
|        | <b>Итого за Завтрак</b>             | <b>630</b>  | <b>26,3</b> | <b>33,3</b> | <b>74,1</b>  | <b>702</b>    |
|        | <b>Обед</b>                         |             |             |             |              |               |
| 54-34з | Салат картофельный с морковью и зел | 100         | 2,8         | 7,2         | 10,4         | 117,2         |
| 54-7с  | Суп картофельный с макаронными из,  | 200         | 5,2         | 2,8         | 18,5         | 119,6         |
| 54-4г  | Каша гречневая рассыпчатая          | 150         | 8,2         | 6,3         | 35,9         | 233,7         |
| 54-6м  | Биточек из говядины                 | 120         | 21,9        | 20,9        | 19,7         | 354,3         |
| 54-2хн | Компот из кураги                    | 200         | 1           | 0,1         | 15,6         | 66,9          |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                      | 30          | 2,3         | 0,2         | 14,8         | 70,3          |
| Пром.  | Хлеб ржаной                         | 30          | 2           | 0,4         | 10           | 51,2          |
|        | <b>Итого за Обед</b>                | <b>830</b>  | <b>43,4</b> | <b>37,9</b> | <b>124,9</b> | <b>1013,2</b> |
|        | <b>Итого за день</b>                | <b>1460</b> | <b>69,7</b> | <b>71,2</b> | <b>199</b>   | <b>1715,2</b> |

#### Четверг, 1 неделя

|                  |                              |            |             |             |             |              |
|------------------|------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|                  | <b>Завтрак</b>               |            |             |             |             |              |
| 54-1з            | Сыр твердых сортов в нарезке | 30         | 7           | 8,9         | 0           | 107,5        |
| 54-7т – для дете | Творожно-пшеничная запеканка | 250        | 18,8        | 8,8         | 22,2        | 242,8        |
| 54-2гн           | Чай с сахаром                | 200        | 0,2         | 0           | 6,4         | 26,8         |
| Пром.            | Хлеб пшеничный               | 25         | 1,9         | 0,2         | 12,3        | 58,6         |
| Пром.            | Апельсин                     | 100        | 0,9         | 0,2         | 8,1         | 37,8         |
| Пром.            | Хлеб ржаной                  | 25         | 1,7         | 0,3         | 8,4         | 42,7         |
| Пром.            | молоко сгущенное с сахаром   | 40         | 2,9         | 3,4         | 22,2        | 130,9        |
|                  | <b>Итого за Завтрак</b>      | <b>670</b> | <b>33,4</b> | <b>21,8</b> | <b>79,6</b> | <b>647,1</b> |



| <b>Обед</b> |                               |             |             |             |              |               |
|-------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-7з       | Салат из белокочанной капусты | 100         | 2,5         | 10,1        | 10,4         | 143           |
| 54-8с       | Суп гороховый                 | 250         | 8,4         | 5,7         | 20,3         | 166,4         |
| 54-11г      | Картофельное пюре             | 200         | 4,1         | 7,1         | 26,4         | 185,8         |
| 54-21м      | Курица отварная               | 120         | 38,6        | 2,9         | 1,3          | 185,8         |
| 54-1хн      | Компот из смеси сухофруктов   | 200         | 0,5         | 0           | 19,8         | 81            |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                | 40          | 3           | 0,3         | 19,7         | 93,8          |
| Пром.       | Хлеб ржаной                   | 40          | 2,6         | 0,5         | 13,4         | 68,3          |
|             | <b>Итого за Обед</b>          | <b>950</b>  | <b>59,7</b> | <b>26,6</b> | <b>111,3</b> | <b>924,1</b>  |
|             | <b>Итого за день</b>          | <b>1620</b> | <b>93,1</b> | <b>48,4</b> | <b>190,9</b> | <b>1571,2</b> |

#### **Пятница, 1 неделя**

| <b>Завтрак</b> |                                     |            |             |             |             |              |
|----------------|-------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-10г         | Картофель отварной в молоке         | 200        | 6           | 7,3         | 35,4        | 231,5        |
| 54-14р         | Котлета рыбная любительская (минта) | 120        | 15,4        | 4,9         | 7,3         | 134,7        |
| 54-5соус       | Соус молочный натуральный           | 50         | 1,8         | 3,7         | 4,8         | 59,6         |
| 54-23гн        | Кофейный напиток с молоком          | 200        | 3,9         | 2,9         | 11,2        | 86           |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                      | 25         | 1,9         | 0,2         | 12,3        | 58,6         |
| Пром.          | Хлеб ржаной                         | 25         | 1,7         | 0,3         | 8,4         | 42,7         |
|                | <b>Итого за Завтрак</b>             | <b>620</b> | <b>30,7</b> | <b>19,3</b> | <b>79,4</b> | <b>613,1</b> |

#### **Обед**

|         |                                     |             |             |             |              |               |
|---------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-9з   | Салат из белокочанной капусты с мор | 100         | 1,4         | 10,1        | 6            | 120,9         |
| 54-1с   | Щи из свежей капусты со сметаной    | 200         | 4,7         | 5,6         | 5,7          | 92,2          |
| 54-1г   | Макароны отварные                   | 180         | 6,4         | 5,9         | 39,4         | 236,2         |
| 54-16м  | Тефтели из говядины с рисом         | 120         | 17,4        | 17,6        | 9,7          | 266,3         |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок              | 200         | 0,2         | 0,1         | 9,9          | 41,6          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                      | 40          | 3           | 0,3         | 19,7         | 93,8          |
| Пром.   | Хлеб ржаной                         | 40          | 2,6         | 0,5         | 13,4         | 68,3          |
|         | <b>Итого за Обед</b>                | <b>880</b>  | <b>35,7</b> | <b>40,1</b> | <b>103,8</b> | <b>919,3</b>  |
|         | <b>Итого за день</b>                | <b>1500</b> | <b>66,4</b> | <b>59,4</b> | <b>183,2</b> | <b>1532,4</b> |

#### **Понедельник, 2 неделя**

| <b>Завтрак</b> |                                |            |             |           |             |              |
|----------------|--------------------------------|------------|-------------|-----------|-------------|--------------|
| 54-1з          | Сыр твердых сортов в нарезке   | 30         | 7           | 8,9       | 0           | 107,5        |
| 54-6к          | Каша вязкая молочная пшеничная | 250        | 10,4        | 12,7      | 47,1        | 343,6        |
| 54-21гн        | Какао с молоком                | 200        | 4,7         | 3,5       | 12,5        | 100,4        |
| Пром.          | Хлеб ржаной                    | 25         | 1,7         | 0,3       | 8,4         | 42,7         |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                 | 25         | 1,9         | 0,2       | 12,3        | 58,6         |
| Пром.          | Яблоко                         | 100        | 0,4         | 0,4       | 9,8         | 44,4         |
|                | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>630</b> | <b>26,1</b> | <b>26</b> | <b>90,1</b> | <b>697,2</b> |

#### **Обед**

|        |                                     |     |      |      |      |       |
|--------|-------------------------------------|-----|------|------|------|-------|
| 54-8з  | Салат из белокочанной капусты с мор | 100 | 1,6  | 10,1 | 9,6  | 135,9 |
| 54-3с  | Рассольник Ленинградский            | 200 | 4,8  | 5,8  | 13,6 | 125,5 |
| 54-12м | Плов с курицей                      | 300 | 40,8 | 12,1 | 49,8 | 471,9 |

|        |                      |             |             |             |              |               |
|--------|----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-2хн | Компот из кураги     | 200         | 1           | 0,1         | 15,6         | 66,9          |
| Пром.  | Хлеб ржаной          | 40          | 2,6         | 0,5         | 13,4         | 68,3          |
| Пром.  | Хлеб пшеничный       | 40          | 3           | 0,3         | 19,7         | 93,8          |
|        | <b>Итого за Обед</b> | <b>880</b>  | <b>53,8</b> | <b>28,9</b> | <b>121,7</b> | <b>962,3</b>  |
|        | <b>Итого за день</b> | <b>1510</b> | <b>79,9</b> | <b>54,9</b> | <b>211,8</b> | <b>1659,5</b> |

### Вторник, 2 неделя

#### Завтрак

|        |                           |            |             |             |             |              |
|--------|---------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-11з | Салат из моркови и яблок  | 100        | 0,9         | 10,2        | 7,1         | 123,8        |
| 54-1г  | Макаронны отварные        | 150        | 5,3         | 4,9         | 32,8        | 196,8        |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 120        | 16,9        | 6,9         | 5,3         | 151,6        |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром   | 200        | 1,6         | 1,1         | 8,6         | 50,9         |
| Пром.  | Хлеб ржаной               | 25         | 1,7         | 0,3         | 8,4         | 42,7         |
| Пром.  | Хлеб пшеничный            | 25         | 1,9         | 0,2         | 12,3        | 58,6         |
|        | <b>Итого за Завтрак</b>   | <b>620</b> | <b>28,3</b> | <b>23,6</b> | <b>74,5</b> | <b>624,4</b> |

#### Обед

|          |                                     |             |             |             |              |              |
|----------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-34з   | Салат картофельный с морковью и зел | 100         | 2,8         | 7,2         | 10,4         | 117,2        |
| 54-18с   | Свекольник (со сметаной)            | 250         | 2,2         | 5,3         | 13,4         | 110,4        |
| 54-10г   | Картофель отварной в молоке         | 200         | 6           | 7,3         | 35,4         | 231,5        |
| 54-14р   | Котлета рыбная любительская (минта) | 120         | 15,4        | 4,9         | 7,3          | 134,7        |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный           | 40          | 1,4         | 3           | 3,8          | 47,7         |
| 54-1хн   | Компот из смеси сухофруктов         | 200         | 0,5         | 0           | 19,8         | 81           |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                      | 40          | 3           | 0,3         | 19,7         | 93,8         |
| Пром.    | Хлеб ржаной                         | 40          | 2,6         | 0,5         | 13,4         | 68,3         |
|          | <b>Итого за Обед</b>                | <b>990</b>  | <b>33,9</b> | <b>28,5</b> | <b>123,2</b> | <b>884,6</b> |
|          | <b>Итого за день</b>                | <b>1610</b> | <b>62,2</b> | <b>52,1</b> | <b>197,7</b> | <b>1509</b>  |

### Среда, 2 неделя

#### Завтрак

|         |                              |            |           |             |             |              |
|---------|------------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|
| 54-1з   | Сыр твердых сортов в нарезке | 30         | 7         | 8,9         | 0           | 107,5        |
| 54-21к  | Каша вязкая молочная ячневая | 250        | 9,1       | 11,6        | 42,6        | 311,3        |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком   | 200        | 3,9       | 2,9         | 11,2        | 86           |
| Пром.   | Хлеб ржаной                  | 25         | 1,7       | 0,3         | 8,4         | 42,7         |
| Пром.   | Апельсин                     | 150        | 1,4       | 0,3         | 12,2        | 56,7         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный               | 25         | 1,9       | 0,2         | 12,3        | 58,6         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>      | <b>680</b> | <b>25</b> | <b>24,2</b> | <b>86,7</b> | <b>662,8</b> |

#### Обед

|         |                                     |     |      |      |      |       |
|---------|-------------------------------------|-----|------|------|------|-------|
| 54-7з   | Салат из белокочанной капусты       | 100 | 2,5  | 10,1 | 10,4 | 143   |
| 54-2с   | Борщ с капустой и картофелем со сме | 250 | 5,9  | 7,1  | 12,7 | 138   |
| 54-4г   | Каша гречневая рассыпчатая          | 150 | 8,2  | 6,3  | 35,9 | 233,7 |
| 54-6м   | Биточек из говядины                 | 120 | 21,9 | 20,9 | 19,7 | 354,3 |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок              | 200 | 0,2  | 0,1  | 9,9  | 41,6  |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                      | 40  | 3    | 0,3  | 19,7 | 93,8  |
| Пром.   | Хлеб ржаной                         | 40  | 2,6  | 0,5  | 13,4 | 68,3  |

|                      |             |             |             |              |               |
|----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| <b>Итого за Обед</b> | <b>900</b>  | <b>44,3</b> | <b>45,3</b> | <b>121,7</b> | <b>1072,7</b> |
| <b>Итого за день</b> | <b>1580</b> | <b>69,3</b> | <b>69,5</b> | <b>208,4</b> | <b>1735,5</b> |

#### Четверг, 2 неделя

##### Завтрак

|        |                                    |            |             |             |             |              |
|--------|------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-21з | Кукуруза сахарная                  | 100        | 2,1         | 0,4         | 10,2        | 52,2         |
| 54-26м | Запеканка картофельная с говядиной | 250        | 29,4        | 29          | 33,1        | 510,8        |
| 54-2гн | Чай с сахаром                      | 200        | 0,2         | 0           | 6,4         | 26,8         |
| Пром.  | Хлеб ржаной                        | 25         | 1,7         | 0,3         | 8,4         | 42,7         |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                     | 25         | 1,9         | 0,2         | 12,3        | 58,6         |
|        | <b>Итого за Завтрак</b>            | <b>600</b> | <b>35,3</b> | <b>29,9</b> | <b>70,4</b> | <b>691,1</b> |

##### Обед

|        |                          |             |             |             |              |               |
|--------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 100         | 1,3         | 4,5         | 7,6          | 76,1          |
| 54-9с  | Суп фасолевый            | 250         | 8,5         | 5,7         | 18           | 157,4         |
| 54-11г | Картофельное пюре        | 250         | 5,1         | 8,8         | 33           | 232,3         |
| 54-29м | Фрикадельки из говядины  | 120         | 16,4        | 14,6        | 8,1          | 229,4         |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром  | 200         | 0,2         | 0,1         | 6,6          | 27,9          |
| Пром.  | Хлеб ржаной              | 40          | 2,6         | 0,5         | 13,4         | 68,3          |
| Пром.  | Яблоко                   | 140         | 0,6         | 0,6         | 13,7         | 62,2          |
| Пром.  | Хлеб пшеничный           | 40          | 3           | 0,3         | 19,7         | 93,8          |
|        | <b>Итого за Обед</b>     | <b>1140</b> | <b>37,7</b> | <b>35,1</b> | <b>120,1</b> | <b>947,4</b>  |
|        | <b>Итого за день</b>     | <b>1740</b> | <b>73</b>   | <b>65</b>   | <b>190,5</b> | <b>1638,5</b> |

#### Пятница, 2 неделя

##### Завтрак

|        |                                |            |             |             |             |              |
|--------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-1з  | Сыр твердых сортов в нарезке   | 30         | 7           | 8,9         | 0           | 107,5        |
| 54-20к | Каша жидкая молочная гречневая | 240        | 8,6         | 6,9         | 32,1        | 224,8        |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром        | 200        | 1,6         | 1,1         | 8,6         | 50,9         |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                 | 35         | 2,7         | 0,3         | 17,2        | 82           |
| Пром.  | Хлеб ржаной                    | 25         | 1,7         | 0,3         | 8,4         | 42,7         |
| Пром.  | Яблоко                         | 100        | 0,4         | 0,4         | 9,8         | 44,4         |
| Пром.  | Джем из абрикосов              | 25         | 0,1         | 0           | 18          | 72,4         |
|        | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>655</b> | <b>22,1</b> | <b>17,9</b> | <b>94,1</b> | <b>624,7</b> |

##### Обед

|         |                                  |             |             |             |              |               |
|---------|----------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-11з  | Салат из моркови и яблок         | 100         | 0,9         | 10,2        | 7,1          | 123,8         |
| 54-27с  | Суп с рыбными консервами (сайра) | 250         | 7,4         | 8,4         | 15,7         | 168,3         |
| 54-1г   | Макароны отварные                | 180         | 6,4         | 5,9         | 39,4         | 236,2         |
| 54-23м  | Биточек из курицы                | 120         | 22,9        | 5,2         | 16           | 202,4         |
| 54-35хн | Компот из смеси сухофруктов      | 200         | 0,4         | 0           | 19,8         | 80,8          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                   | 40          | 3           | 0,3         | 19,7         | 93,8          |
| Пром.   | Хлеб ржаной                      | 40          | 2,6         | 0,5         | 13,4         | 68,3          |
|         | <b>Итого за Обед</b>             | <b>930</b>  | <b>43,6</b> | <b>30,5</b> | <b>131,1</b> | <b>973,6</b>  |
|         | <b>Итого за день</b>             | <b>1585</b> | <b>65,7</b> | <b>48,4</b> | <b>225,2</b> | <b>1598,3</b> |