

Утверждено приказом директора

МБОУ "Шарканская СОШ им. Г.Ф.Лопатина"

от 29 августа 2025 г. № 63/7

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для учащихся МБОУ "Шарканская СОШ им. Г.Ф.Лопатина"

Возраст: 12 лет и старше

Сезон: осень-зима

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: (12-18 лет)

День недели: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
			12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет
ОБЕД													
13/2004	Салат "Сезонный"		100		1,12		5,06		8,64		83,40		22,0
63/2013	Суп "Пуштые шыд"		250		3,33		3,60		16,30		111,30		8,6
ТТК 173	Мясо говядины отварное (для супа)		20		5,60		0,75		0,10		29,70		0,1
ТТК 200	Котлеты "школьные"		90		13,00		15,00		7,00		218,00		
209/2013	Каша гречневая вязкая		180		5,36		4,78		23,40		158,40		0,0
	Сок натуральный		200		1,00		0,20		20,20		92,00		30,0
	Йогурт в индивидуальной упак		150		4,35		5,25		17,00		132,00		
	Хлеб ржаной		40		2,64		0,44		17,56		84,76		0,2
	Хлеб пшеничный		60		4,62		0,48		29,70		141,60		0,1
	ИТОГО ОБЕД:		1090		41,02		35,56		139,90		1051,16		61,0

Сезон: осень-зима
Возрастная категория:(12-18 лет)

Неделя: первая, третья
День недели: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
			12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет
ОБЕД													
1/2008	Салат из свежих огурцов		100		0,70		20,05		2,73		193,70		8,0
60/2008	Уха из минтая со взбитым яйцом		250		7,77		3,78		13,25		130,00		16,0
ТТК 8	Голень куриная запеченая		100		15,80		16,43		9,04		247,18		0,0
ТТК 61	Рагу овощное		180		3,04		6,77		19,12		152,40		41,5
253/2013	Компот из изюма		200		0,55		0,11		22,00		90,70		0,0
	Хлеб ржаной		40		2,64		0,44		17,56		84,76		0,2
	Хлеб пшеничный		60		4,62		0,48		29,70		141,60		0,1
	ИТОГО ОБЕД:		930		35,12		48,06		113,40		1040,34		65,8

Сезон: осень-зима
Возрастная категория: (12-18 лет)

Неделя: первая, третья
День недели: среда

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
			12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет
ОБЕД													
7/2008	Салат из моркови с сахаром		100		1,04		10,07		15,74		155,00		4,0
41/2008	Щи из свежей капусты с картофелем со смет		250/10		2,13		7,30		9,60		114,00		31,0
ТТК 173	Мясо говядины отварное (для супа)		50		14,00		1,90		0,25		74,25		0,3
324/1994	Котлеты рыбные (из минтая)		100		12,63		0,85		15,50		142,70		0,0
106/2013	Каша рисовая молочная		180		4,48		6,20		27,22		182,40		0,5
251/2013	Компот из свежих яблок		200		0,00		0,00		18,16		72,00		0,0
	Сок натуральный в индив.упаковке		200		1,00		0,20		20,20		92,00		30,0
	Хлеб ржаной		40		2,64		0,44		17,56		84,76		0,2
	Хлеб пшеничный		30		2,31		0,24		14,85		70,80		0,1
	ИТОГО ОБЕД:		1160		40,23		27,20		139,08		987,91		66,00

Сезон: осень-зима
Возрастная категория: (12-18 лет)

Неделя: первая, третья
День недели: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
			12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет
ОБЕД													
3/2008	Салат из свежих помидоров и огурцов		100		0,95		5,12		3,60		64,55		15,5
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной		250/10		2,54		7,49		17,30		150,20		16,8
ТТК 173	Мясо говядины отварное (для супа)		20		5,60		0,75		0,10		29,70		0,1
474/97	Котлеты "Особые"		100		12,05		10,75		14,07		291,00		0,0
482/1994	Капуста тушеная		180		4,28		6,52		18,31		148,80		95,7
253/2013	Компот из кураги		200		0,97		0,05		19,30		81,30		0,3
	Кондитерское изделие в инд.упак.		30		1,20		7,89		17,76		147,30		
	Хлеб ржаной		40		2,64		0,44		17,56		84,76		0,2
	Хлеб пшеничный		60		4,62		0,48		29,70		141,60		0,1
	ИТОГО ОБЕД:		990		34,85		39,49		137,70		1139,21		128,7

Сезон: осень-зима
Возрастная категория: (12-18 лет)

Неделя: первая, третья
День недели: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
			12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет
ОБЕД													
	Огурцы свежие порционно		100		0,70		0,10		1,90		11,30		0,0
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем со сметаной		250		2,05		7,30		13,39		127,89		20,8
87/2008	Суфле "Рыбка золотая"		100		15,15		21,45		9,45		292,22		1,1
216/2013	Пюре картофельное		180		3,67		5,76		24,54		164,68		12,5
	Сок натуральный		200		1,00		0,20		20,20		92,00		30,0
	Фрукт свежий		200		0,40		0,40		9,80		44,40		4,0
	Хлеб ржаной		40		2,64		0,44		17,56		84,76		0,2
	Хлеб пшеничный		60		4,62		0,48		29,70		141,60		0,1
	ИТОГО ОБЕД:		1130		30,23		36,13		126,54		958,85		68,7

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: (12-18 лет)

День недели: суббота

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
			12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет
ОБЕД													
	Помидоры свежие порционно		100		1,10		0,20		3,80		21,40		13,7
60/2008	Уха из минтая со взбитым яйцом		250		7,77		3,78		13,25		130,00		16,0
175/2013г	Мясо тушеное с овощами в соусе		250		24,67		18,81		17,07		336,22		5,9
155/2008г.	Компот из чернослива, кураги, изюма		200		0,06		0,00		31,40		125,84		0,0
	Кондитерские изделия в инд.упаковке		30		1,20		7,89		17,76		147,30		
	Фрукт свежий		200		0,40		0,40		9,80		44,40		4,0
	Хлеб ржаной		40		2,64		0,44		17,56		84,76		0,2
	Хлеб пшеничный		60		4,62		0,48		29,70		141,60		0,1
	ИТОГО ОБЕД:		1130		42,46		31,9968		140,338		1031,52		39,88

Сезон: осень-зима
Возрастная категория: (12-18 лет)

Неделя: вторая, четвертая
День недели: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
			12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет
ОБЕД													
6/2004	Салат "Тазалык"		100		1,25		10,10		8,62		129,86		30,2
471/2008	Суп картофельный с бобовыми		250		6,20		5,60		22,30		167,00		4,6
ТТК 173	Мясо говядины отварное (для супа)		20		5,60		0,75		0,10		29,70		0,1
188/2013	Тефтели мясные с рисом		100		12,57		11,22		11,3		196,70		0,7
ттк 59	Макаронные изделия отварные		180		7,28		3,73		48,78		262,80		0,0
251/2013	Напиток лимонный		200		0,33		0,04		19,30		78,70		6,4
	Хлеб ржаной		40		2,64		0,44		17,56		84,76		0,2
	Хлеб пшеничный		30		2,31		0,24		14,85		70,80		0,1
	Фрукт свежий		200		0,40		0,40		9,80		44,40		4,0
	ИТОГО ОБЕД:		1120		38,58		32,52		152,61		1064,72		46,3

Сезон: осень-зима
Возрастная категория: (12-18 лет)

Неделя: вторая, четвертая
День недели: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
			12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет
ОБЕД													
ТТК 54	Салат "Новинка"		100		2,52		21,21		8,11		232,00		22,5
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем со сметаной		250		2,05		7,30		13,39		127,89		20,8
324/1994	Котлеты рыбные (из минтая)		100		12,63		0,85		15,50		142,70		0,0
465/1994	Рис отварной		180		4,57		7,33		46,34		274,80		0,0
	Сок натуральный		200		1,00		0,20		20,20		92,00		30,0
	Хлеб ржаной		40		2,64		0,44		17,56		84,76		0,2
	Хлеб пшеничный		60		4,62		0,48		29,70		141,60		0,1
	ИТОГО ОБЕД:		930		30,03		37,81		150,80		1095,75		73,60

Сезон: осень-зима
Возрастная категория:(12-18 лет)

Неделя: вторая, четвертая
День недели: среда

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
			12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет
ОБЕД													
60/1994	Винегрет овощной		100		1,37		10,11		7,42		127,00		13,0
46/2008	Суп картофельный с макаронными изделия		250		2,78		2,48		20,56		118,70		16,1
ТТК 173	Мясо говядины отварное (для супа)		20		5,60		0,75		0,10		29,70		0,1
202/2013	Котлеты рубленные из птицы		100		15,80		16,43		16,83		278,80		0,9
482/1994	Капуста тушеная		180		4,28		6,52		18,31		148,80		95,7
146/2008г	Чай с лимоном		200		0,30		0,00		15,20		62,00		2,9
251/2013	Хлеб ржаной		40		2,64		0,44		17,56		84,76		0,2
	Хлеб пшеничный		50		3,85		0,40		24,75		118,00		0,1
	ИТОГО ОБЕД:		940		36,62		37,13		120,73		967,76		129

Сезон: осень-зима
Возрастная категория: (12-18 лет)

Неделя: вторая, четвертая
День недели: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
			12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет
ОБЕД													
1/2008	Салат из свежих огурцов		100		0,70		20,05		2,73		193,70		8,0
41/2008	Щи из свежей капусты с картофелем со смет		250/10		2,13		7,30		9,60		114,00		31,0
ТТК 173	Мясо говядины отварное (для супа)		20		5,60		0,75		0,10		29,70		0,1
179/2013	Суфле из печени с рисом		100		20,40		13,30		10,03		241,70		14,5
216/2013	Пюре картофельное		180		3,67		5,76		24,54		164,68		12,5
251/2013	Компот из свежих яблок		200		0,00		0,00		18,16		72,00		0,0
	Хлеб ржаной		40		2,64		0,44		17,56		84,76		0,2
	Хлеб пшеничный		30		2,31		0,24		14,85		70,80		0,1
	ИТОГО ОБЕД:		930		37,45		47,84		97,57		971,34		66,40

Сезон: осень-зима
Возрастная категория:(12-18 лет)

Неделя: вторая, четвертая
День недели: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
			12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет
ОБЕД													
	Помидоры свежие порционно		100		1,10		0,20		3,80		21,40		13,7
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной		250/10		2,54		7,49		17,30		150,20		16,8
ТТК 173	Мясо говядины отварное (для супа)		20		5,60		0,75		0,10		29,70		0,1
76/2008	Котлеты «Загадка»		90		13,90		10,10		11,80		186,20		13,4
111/2013	Каша пшеничная жидкая		180		3,91		4,09		15,53		118,80		0,7
253/2013	Компот из кураги		200		0,97		0,05		19,30		81,30		0,3
	Сдоба с повидлом		100		6,50		3,00		43,00		250,00		
	Хлеб ржаной		40		2,64		0,44		17,56		84,76		0,2
	Хлеб пшеничный		30		2,31		0,24		14,85		70,80		0,1
	ИТОГО ОБЕД:		1020		39,47		26,36		143,24		993,16		45,31

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: (12-18 лет)

День недели: суббота

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
			12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет
ОБЕД													
ттк 5	Салат "Веснушка"		100		2,12		5,10		10,48		95,00		38,0
47/2008	Суп картофельный с бобовыми		250		5,89		4,65		19,98		147,70		11,5
76/2013	Картофель отварной		180		3,66		5,00		28,90		175,24		13,4
88/2008г	Котлета рыбная "Нептун"		100		12,80		13,60		9,90		213,20		0,7
	Сок натуральный		200		1,00		0,20		20,20		92,00		30,0
	Йогурт в инд.упаковке		150		4,35		5,25		17,00		132,00		
	Хлеб ржаной		40		2,64		0,44		17,56		84,76		0,2
	Хлеб пшеничный		30		2,31		0,24		14,85		70,80		0,1
	ИТОГО ОБЕД:		1050		34,77		34,48		138,87		1010,70		93,81