



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для столовой Сагутьевской средней школы

на 2024-2025 уч. год 1-4 кл.

1 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
Завтрак											
Каша гречневая молочная	200	6,2	6,9	20,6	169	0,58	0,28	0,12	107,9	2,09	№213 2018
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	0,01	0,03	111,3	0,65	№ 462 2018
Сыр	5	3,5	4,4	0	54	0,1	0,08	0,01	132,1	0,15	№ 75 2018
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 79 2018
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	
Фрукты свежие	50	0,48	0,48	11,76	53	8,4	0,12	0,04	19,32	2,65	№ 82 2018
		15,54	22,29	64,09	488	9,78	0,5	0,25	381,36	6,71	
Обед											
Салат из капусты с р/м	100	0,96	3,6	5,2	58	11,8	1,7	0,02	27,3	0,36	№ 1 2018
Суп гороховый на рас.м.	250	2,2	3,4	11,0	115	9,7	0,58	0,14	35,9	1,14	№120 2018
Плов из кур	220	21,1	23,8	27,3	408	1,2	5,6	0,06	28,7	1,53	№ 375 2018
Компот из сухофрукт.	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56	
		27,50	31,38	76,96	735	22,9	8,28	0,3	126	5,28	
		43,04	53,67	141,05	1223	32,68	8,78	0,55	507,36	11,99	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.



2024 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для столовой Сагутьевской средней школы

на 2024-2025 уч. год 1-4 кл.

2 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углерод ы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
Завтрак											
Омлет натуральный	110	12,06	13,57	3,0	183	0,43	0,65	0,06	110,7	2,26	№ 268 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	1,0	0,02	0,0	5,1	0,82	№ 457 2018
Хлеб пшеничный	40	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	
Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 79 2018
Сыр	5	3,5	4,4	0	54	0,1	0,08	0,01	132,1	0,15	№ 75 2018
Фрукты свежие	40	0,48	0,48	11,76	53	8,4	0,12	0,04	19,32	2,65	№ 82 2018
		18,3	26,16	41,99	446	9,93	0,88	0,16	277,96	7,05	
Обед											
Салат из моркови с р/м	100	0,72	3,66	6,72	62	1,86	2,34	0,03	14,64	0,38	№ 21 2018
Щи из св. капусты с р/м	250	1,58	4,5	5,8	70	11,9	2,35	0,05	37,05	0,78	№ 104 2018
Котлета мясная	50	8,7	6,9	7,8	128	0,15	0,07	0,08	27,05	1,42	№ 339 2018
Макаронны отварные с маслом	150	5,55	0,45	29,6	190	0,0	0,84	0,06	13,8	1,08	№ 256 2018
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		19,79	16,09	83,38	604	14,11	6,03	0,3	126,64	5,91	
		38,09	42,25	125,37	1050	24,04	6,91	0,46	404,6	12,96	

Ежедневная С-витаминация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сагутьевская средняя общеобразовательная школа

Утверждаю
Директор МБОУ Сагутьевская СОШ
/О.И.Дорохова /

О.И.Дорохова 2024 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для столовой Сагутьевской средней школы

на 2024-2025 уч. год 1-4 кл.

3 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит. Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
Завтрак											
Суп молочный с макарон.	200	5,72	12,65	18,84	144	0,9	0,26	0,08	162,64	0,48	№ 140 2018
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	0,0	0,03	108,3	0,12	№ 465 2018
Йогурт порционный	120	5,0	3,2	3,5	68	0,6	0,2	0,04	122	0,1	
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	
Фрукты свежие	20	0,48	0,48	11,76	53	8,4	0,12	0,04	19,32	2,65	№ 82 2018
		15,98	19,19	65,5	405	10,6	0,58	0,24	422,76	4,52	
Обед											
Винегрет овощной с рас.маслом	100	0,65	3,1	3,25	44	3,05	1,4	0,02	11	0,35	№ 47 2018
Суп картофельный с пшеном	250	2,1	5,6	9,6	112	7,0	1,4	0,0	37,6	0,6	№ 219 2018
Рагу из кур	220	16,5	20,4	13,9	305	8,6	3,3	0,14	29,6	2,25	№ 376 2018
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		22,49	29,68	60,21	615	18,85	6,57	0,24	112,3	5,95	
		38,47	48,87	125,71	1020	29,45	7,15	0,48	535,06	10,47	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сагутьевская средняя общеобразовательная школа

Утверждаю
Директор МБОУ Сагутьевская СОШ
/О.И.Дорохова /



2024 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для столовой Сагутьевской средней школы

на 2024-2025 уч. год 1-4 кл.

4 день

Наименование блюда	Выход д	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
Завтрак											
Плов вегетарианский с сухофруктами	200	5,7	4,4	70,7	346	0,3	1,3	0,07	52,5	1,09	№ 236 2018
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	
Фрукты свежие	22	0,48	0,48	11,76	53	8,4	0,12	0,04	19,32	2,65	№ 82 2018
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 79 2018
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	42	4,0	0	0	14,0	2,8	
		9,24	12,69	120,59	559	12,7	1,43	0,16	96,56	7,71	
Обед											
Салат из свёклы с рас.мас.	100	0,9	6,1	4,1	77,8	5,2	2,3	0,07	14,0	0,4	№103 2018
Борщ с капустой и картофелем	250	3,1	3,1	5,9	75,8	14,8	0,3	0,02	16,1	0,8	№ 104 2018
Птица в соусе	50/50	16,9	18,3	3,8	247	1,3	0,7	0,04	29,6	1,52	№ 367 2018
Каша гречневая с мас.сл.	150	5,6	5,76	9,8	174	0	0,4	0,14	14,1	3,0	№ 202 2018
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		29,74	33,84	57,06	728,6	21,5	4,13	0,35	107,9	7,97	
		38,98	46,53	15,69	1287,6	34,2	5,56	0,51	204,46	15,68	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сагутьевская средняя общеобразовательная школа

Утверждаю
Директор МБОУ Сагутьевская СОШ
/О.И.Дорохова /
«30» августа 2024 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для столовой Сагутьевской средней школы

на 2024-2025 уч. год 1-4 кл.

5 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
Завтрак											
Птица тушеная с овощами	90	17,4	13,8	15,6	256	0,3	1,4	0,16	54,1	2,83	№ 339 2018
Каша гречневая	150	5,6	5,76	9,8	174	0	0,4	0,14	14,1	3,0	№ 202 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	1,0	0,02	0,0	5,1	0,82	№ 457 2018
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	
Фрукты свежие	36	0,48	0,48	11,76	53	8,4	0,12	0,04	19,32	2,65	№ 82 2018
		25,66	20,5	64,26	571	9,7	1,94	0,39	103,12	10,47	
Обед											
Салат из моркови с яблоками	100	0,5	3,1	4,1	47	2,3	1,9	0,03	11,6	0,66	№22 2018
Рассольник по-Ленинградски	25/250	1,9	5,1	13,2	106	6,95	2,35	0,88	14,75	0,8	№ 100 2018
Рыба тушеная с овощами в соусе	140	13,3	2,3	7,2	103	3,1	1,8	0,09	38,4	0,88	№ 299 2018
Картофельное пюре с маслом	150	3,15	6,0	9,15	102	3,75	0,15	0,12	38,25	0,87	№377 2018
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		22,09	17,08	67,11	512	16,3	6,63	1,2	137,1	5,46	
		47,75	37,58	131,37	1083	26	8,57	1,59	240,22	15,93	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сагутьевская средняя общеобразовательная школа

Утверждаю
Директор МБОУ Сагутьевская СОШ
Ю.И.Дорохова /

«30» августа 2024 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для столовой Сагутьевской средней школы

на 2024-2025 уч. год 1-4 кл.

6 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
Завтрак											
Каша манная молочная	200	7,72	17,05	35,96	236	1,44	0,72	0,09	144,3	1,47	№ 214 2018
Сыр	10	3,5	4,4	0	54	0,1	0,08	0,01	132,1	0,15	№ 75 2018
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	0,0	0,03	108,3	0,12	№ 465 2018
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 79 2018
Фрукты свежие	34	0,48	0,48	11,76	53	8,4	0,12	0,04	19,32	2,65	№ 82 2018
		16,56	32,04	79,25	549	10,64	0,93	0,22	414,76	5,56	
Обед											
Салат из капусты с рас.мас.	100	0,96	3,6	5,2	58	11,8	1,7	0,02	27,3	0,36	№1 2018
Суп картофельный с гречкой	250	1,8	2,18	10,74	69,8	6,26	1,06	0,09	18,48	0,85	№ 115 2018
Плов из птицы	220	21,1	23,8	27,3	408	1,2	5,6	0,06	28,7	1,53	№ 375 2018
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		27,1	30,16	76,7	689,8	19,46	8,79	0,25	108,58	4,99	
		43,66	62,2	155,95	1238,8	30,1	9,72	0,47	523,34	10,55	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сагутьевская средняя общеобразовательная школа



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для столовой Сагутьевской средней школы

на 2024-2025 уч. год 1-4 кл.

7 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
Завтрак											
Каша овсяная молочная	200	8,42	9,04	31,46	241	0,72	0,76	0,18	146,26	1,7	№ 212 2018
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	0,01	0,03	111,3	0,65	№ 462 2018
Йогурт порционный	120	5,0	3,2	3,5	68	0,6	0,2	0,04	122	0,1	
Хлеб пшеничный	23	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	
		18,7	15,5	66,56	455	2,02	0,97	0,3	390,06	3,62	
Обед											
Винегрет овощной с рас.маслом	100	0,65	3,1	3,25	44	3,05	1,4	0,02	11	0,35	№ 47 2018
Суп картофельный с рыбой	250/25	0,96	15,7	64,3	115	9,7	0,58	0,14	35,9	1,14	№ 120 2018
Жаркое по-домашнему	220	22,4	23,5	14,0	357	3,9	3,7	0,14	27,2	3,92	№ 328 2018
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,64	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		27,25	42,88	115,01	670,0	16,85	6,11	0,38	108,2	7,61	
		45,95	58,38	181,57	1125	18,87	7,08	0,68	498,26	11,23	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сагутьевская средняя общеобразовательная школа

Утверждаю
Директор МБОУ Сагутьевская СОШ
/О.И.Дорохова /



2024 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для столовой Сагутьевской средней школы

на 2024-2025 уч. год 1-4 кл.

8 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	Вит.С	Вит.Е	Вит.В1	Са	Fe	№
Завтрак		г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	рецептуры
Каша молочная рисовая	200	4,8	5,0	16,4	130	0,92	0,06	0,06	161,3	0,18	№ 141 2018
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	0,0	0,03	108,3	0,12	№ 465 2018
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 79 2018
Сыр	5	3,5	4,4	0	54	0,1	0,08	0,01	132,1	0,15	№ 75 2018
		13,16	19,51	47,93	390	1,72	0,15	0,15	412,44	1,62	
Обед											
Салат из свёклы с рас.маслом	100	0,84	3,66	4,56	55	4,62	1,62	0,01	20,8	0,78	№26 2018
Суп с макаронными изд.	250	2,6	2,5	16,45	99	5,45	1,4	0,09	21,5	0,96	№ 130 2018
Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	21,3	0,45	0,04	90,15	1,32	№ 380 2018
Котлета мясная	50	8,7	6,9	7,8	128	0,15	0,07	0,08	27,05	1,42	№ 339 2018
Компот из сух. фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,64	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		17,84	18,74	74,42	544	31,72	3,97	0,3	193,6	6,68	
		31	38,25	122,35	934	33,44	4,12	0,45	606,04	8,3	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сагутьевская средняя общеобразовательная школа



Утверждаю
Директор МБОУ Сагутьевская СОШ
/О.И.Дорохова /

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для столовой Сагутьевской средней школы

на 2024-2025 уч. год 1-4 кл..

2024 г.

9 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
Завтрак											
Рыба припущенная	90	17,3	0,7	1,1	80	3,6	1,1	0,08	34,1	0,64	№296 2018
Картофельное пюре	150	3,15	6,0	9,15	102	3,75	0,15	0,12	38,25	0,87	№377 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	1,0	0,02	0,0	5,1	0,82	№ 457 2018
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 79 2018
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,8	82	0,0	0,06	0,12	38	1,08	
Сыр	10	3,5	4,4	0	54	0,1	0,08	0,01	132,1	0,15	№ 75 2018
Фрукты	42	0,48	0,48	11,76	53	8,4	0,12	0,04	19,32	2,65	№ 82 2018
		27,91	20,33	45,24	475	16,85	1,54	0,37	267,07	6,21	
Обед											
Салат из моркови с яблоками	100	0,5	3,1	4,1	47	2,3	1,9	0,03	11,6	0,66	№ 104 2018
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,4	7,15	76	7,5	2,4	0,05	40,9	1,21	№ 95 2018
Гуляш из свинины	50/75	18,7	17,0	4,2	245	0,6	0,7	0,04	16,9	2,67	№ 327 2018
Каша рисовая с маслом	150	3,8	5,43	38,85	219	0,0	0,28	0,03	7,2	0,02	№ 385 2018
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		28,04	30,51	87,76	741	10,6	5,71	0,23	110,7	6,81	
		55,95	50,84	133	1216	27,45	7,25	0,6	377,77	13,02	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сагутьевская средняя общеобразовательная школа

Утверждаю
Директор МБОУ Сагутьевская СОШ
/О.И.Дорохова /
30 августа 2024 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для столовой Сагутьевской средней школы
на 2024-2025 уч. год 1-4 кл.

10 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	Вит.С	Вит.Е	Вит.В1	Са	Fe	№ рецептуры
	д	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	
Завтрак											
Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,07	9,0	32,3	255	0,9	0,26	0,08	204,75	1,3	№ 259 2018
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	0,01	0,03	111,3	0,65	№ 462 2018
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	
Фрукты свежие	28	0,48	0,48	11,76	53	8,4	0,12	0,04	19,32	2,65	№82 2018
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 79 2018
		16,91	19,99	75,79	520	18,4	0,4	0,2	346,11	5,77	
Обед											
Салат из капусты с раст.маслом	100	0,96	3,6	5,2	58	11,8	1,7	0,02	27,3	0,36	№1 2018
Суп картофельный с пшеном	250	3,2	5,18	15,2	120	0,7	2,4	0,1	21,15	1,03	№ 126 2018
Тефтели в соусе	50/70	9,4	8,1	9,9	150	1,4	0,4	0,05	39,6	1,40	№350 2018
Каша гречневая с маслом	150	5,6	5,76	9,8	174	0	0,4	0,14	14,1	3,0	№ 202 2018
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14	1,56	
		22,4	23,22	73,56	656	14,1	5,33	0,39	136,25	8,04	
		39,31	43,21	149,35	1176	32,5	5,73	0,59	482,36	13,81	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль