

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сагутьевская средняя общеобразовательная школа

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

«26» марта 2025 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для столовой Сагутьевской средней школы

на 2024-2025 уч. год 5 – 11 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											
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	1,0	0,02	0,0	5,1	0,82	№ 457 2018
Батон нарезной	32	1,98	0,36	17,8	52	0,10	0,0	0,05	10,5	1,17	
		2,18	0,46	27,1	90	1,1	0,02	0,05	15,6	1,99	
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.масле	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 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	0,0	0,07	14,0	1,56	
-		27,5	31,38	56,86	735	22,9	8,28	-0,3	126	5,28	-
		29,68	31,84	83,96	825	24,0	8,3	0,35	141,6	7,27	

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 /

«26» сентября 2025 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для столовой Сагутьевской средней школы

на 2024-2025 уч. год 5-11кл.

2 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
Завтрак											
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	1,0	0,02	0,0	5,1	0,82	№ 457 2018
Батон нарезной	32	1,98	0,36	17,8	52	0,10	0,0	0,05	10,5	1,17	
		2,18	0,46	27,1	90	1,1	0,02	0,05	15,6	1,99	
Обед											
Салат из моркови с р/м	60	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
Макароны 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	
		21,97	16,55	110,48	694	15,21	6,05	0,35	142,24	7,9	

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 /

«26» *марта* 2025 г.



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для столовой Сагутьевской средней школы

на 2024-2025 уч. год 5-11кл.

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											
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	1,0	0,02	0,0	5,1	0,82	№ 457 2018
Батон нарезной	32	1,98	0,36	17,8	52	0,10	0,0	0,05	10,5	1,17	
		2,18	0,46	27,1	90	1,1	0,02	0,05	15,6	1,99	
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	2,6	2,53	16,45	99	5,45	1,4	0,09	21,5	0,96	№ 130 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	
		22,99	26,61	67,06	602	17,3	6,53	0,33	96,2	5,81	
		25,17	27,07	94,16	692	18,4	6,55	0,38	111,8	7,8	

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 /



«26» _____ 2025 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для столовой Сагутьевской средней школы

на 2024-2025 уч. год 5-11кл.

4 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	Вит.С	Вит.Е	Вит.В1	Са	Fe	№ рецептуры
д	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	
Завтрак											
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	1,0	0,02	0,0	5,1	0,82	№ 457 2018
Батон нарезной	32	1,98	0,36	17,8	52	0,10	0,0	0,05	10,5	1,17	
		2,18	0,46	27,1	90	1,1	0,02	0,05	15,6	1,99	
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	
		31,92	34,3	84,16	818,6	22,6	4,15	0,4	123,5	9,96	

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 /

«26» марта 2025 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для столовой Сагутьевской средней школы

на 2024-2025 уч. год 5-11 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											
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	1,0	0,02	0,0	5,1	0,82	№ 457 2018
Батон нарезной	32	1,98	0,36	17,8	52	0,10	0,0	0,05	10,5	1,17	
		2,18	0,46	27,1	90	1,1	0,02	0,05	15,6	1,99	
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 ленинградский	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	
		24,27	17,54	94,21	602	17,4	6,65	1,25	152,7	7,45	

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 /

«26» марта 2025 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для столовой Сагутьевской средней школы

на 2024-2025 уч. год 5-11 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											
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	1,0	0,02	0,0	5,1	0,82	№ 457 2018
Батон нарезной	32	1,98	0,36	17,8	52	0,10	0,0	0,05	10,5	1,17	
		2,18	0,46	27,1	90	1,1	0,02	0,05	15,6	1,99	
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 гороховый на рас.м.	250	5,98	2,94	12,6	102,2	0,4	0,24	0,21	37,4	2,15	№1282018
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	0,64	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
-		31,28	30,92	78,56	722,2	13,6	7,97	0,37	127,5	6,29	
		33,46	31,38	105,66	812,2	14,7	7,99	0,42	143,1	8,28	

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 /

«26» _____ 2025 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для столовой Сагутьевской средней школы

на 2024-2025 уч. год 5-11 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											
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	1,0	0,02	0,0	5,1	0,82	№ 457 2018
Батон нарезной	32	1,98	0,36	17,8	52	0,10	0,0	0,05	10,5	1,17	
		2,18	0,46	27,1	90	1,1	0,02	0,05	15,6	1,99	
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	180	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	16,85	6,11	0,38	108,2	7,61	
		29,43	43,34	142,11	760	17,95	6,13	0,45	123,8	9,6	

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 /
«26» апреля 2025 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для столовой Сагутьевской средней школы

на 2024-2025 уч. год 5-11кл.

8 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											
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	1,0	0,02	0,0	5,1	0,82	№ 457 2018
Батон нарезной	32	1,98	0,36	17,8	52	0,10	0,0	0,05	10,5	1,17	
		2,18	0,46	27,1	90	1,1	0,02	0,05	15,6	1,99	
Обед											
Салат из свёклы с рас.мас.	100	0,84	3,66	4,56	55	4,62	1,62	0,01	20,8	0,78	№26 2018
Суп картофельный с гречкой	250	1,8	2,18	10,74	69,8	6,26	1,06	0,09	18,48	0,85	№1152018
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 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	
		17,88	18,42	68,71	514,8	32,53	3,63	0,3	190,58	6,57	
		20,06	18,88	95,81	604,8	33,63	3,65	0,35	206,18	8,56	

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 /

« 26 » _____ 2025 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для столовой Сагутьевской средней школы
на 2024-2025 уч. год 5-11кл.

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											
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	1,0	0,02	0,0	5,1	0,82	№ 457 2018
Батон нарезной	32	1,98	0,36	17,8	52	0,10	0,0	0,05	10,5	1,17	
		2,18	0,46	27,1	90	1,1	0,02	0,05	15,6	1,99	
Обед											
Салат из моркови с яблоками	100	0,95	7,17	10,44	109	5,59	2,34	0,05	37,34	1,1	№ 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	40/70	18,7	17,0	4,2	245	0,6	0,7	0,04	16,9	2,67	№ 327 2018
Макароны отварные с масс.	150	5,5	4,5	29,6	190	0	0,84	0,05	13,78	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	0,03	0,07	14,0	1,56	
		30,19	33,65	84,85	774	67,3	6,71	0,27	143,02	8,31	
		32,37	34,11	111,95	864	68,4	6,73	0,32	158,62	10,3	

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 /

«26» марта 2025 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для столовой Сагутьевской средней школы

на 2024-2025 уч. год 5-11 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											
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	1,0	0,02	0,0	5,1	0,82	№ 457 2018
Батон нарезной	32	1,98	0,36	17,8	52	0,10	0,0	0,05	10,5	1,17	
		2,18	0,46	27,1	90	1,1	0,02	0,05	15,6	1,99	
Обед											
Салат из свежей капусты	100	0,96	3,6	5,2	58	11,8	1,7	0,02	27,3	0,36	№1 2018
Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,14	2,06	13,4	80,6	6,22	1,1	0,08	18,32	0,87	№1162018
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	
		21,34	20,1	71,76	616,6	19,62	4,03	0,37	133,42	7,88	
		23,52	20,56	98,86	706,6	20,72	4,05	0,42	149,02	9,87	

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