



Директор МАОУ «Бриентская СОШ»:
Н.П. Савватеева

28.08.2023 г

Меню для организации питания учащихся МАОУ «Бриентская средняя общеобразовательная школа» на 2023 - 2024 год

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», Издательство «Хлебпродинформ» г. Москва 1996г.

день: понедельник

неделя: первая

сезон: осенне - зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	Бутерброд с повидлом	60	15,03	13,78	65,57	430,2	0,18	0	0,16	5,94	235,62	236,73	46,81	1,9
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0	0	5,5	0	14,5	45	10	1,1
	Итого	310	24,55	24,28	141,19	857,68	0,24	1,92	5,68	6,24	429,54	460,75	82,87	2,92

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
265	Плов (куры)	200	23,45	7,2	18,53	229,79	0,21	0,89	0,73	1,44	30,15	317,68	55,17	3,11
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	23,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08	0	0	0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Итого	450	31,81	9,54	52,94	420,12	0,30	24,86	0,74	2,43	154,10	545,22	170,75	22,43



Директор МАОУ «Брянская СОШ»:
Н.П. Саватеева

Меню для организации питания учащихся МАОУ «Брянская средняя общеобразовательная школа» на 2023 - 2024 год

день: вторник
неделя: первая
сезон: осень - зимний
возрастная категория: с 12 лет и старше

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», Издательство «Хлебпродинформ»
г. Москва 1996г.

Завтрак

№ счета	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
49	Салат витаминный с зеленым горошком	100	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48
	Чай с сахаром	200	0	0	13,45	42,6	0	0,10	0	0	4,95	8,25	4,40	0,82
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08	0	0	0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Итого	350	12,14	8,00	64,88	362,84	0,35	19,05	0,27	6,79	91,26	171,70	63,69	5,2

Обед

№ счета	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
79	Суп рассольник	250	0,50	1,55	1,80	22,80	0	2,1	1,15	0,100	89,75	17,48	8,93	0,825
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75,0	11,66	0,12
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08	0	0	0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Итого	500	6,75	5,41	49,040	266,5	0,10	3,18	1,15	2,29	201,57	134,48	37,090	1,845



Утверждаю
 Директор МАОУ «Бриентская СОШ»
 Н.П. Саватеева
 28.08.2023 г.

Меню для организации питания учащихся МАОУ «Бриентская средняя общеобразовательная школа» на 2023-2024 год

день: четверг
 неделя: первая
 сезон: осенне - зимний
 возрастная категория: с 12 лет и старше

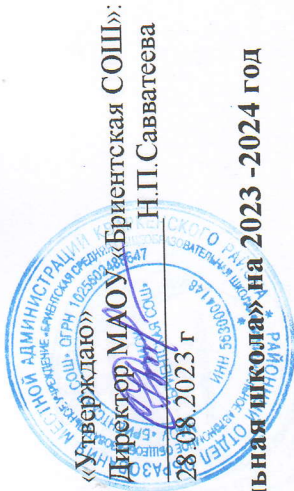
«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», Издательство «Хлебпродинформ» г. Москва 1996г.

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг					Минеральные вещества мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
16	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,54	0,11	10,91	48,12	0,03	29,45	1,83	0,2		47,54	35,38	19,09	0,73	
	Чай с сахаром	200	0	0	13,45	42,6	0	0,10	0	0		4,95	8,25	4,40	0,82	
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08	0	0	0,98		11,5	42,0	16,5	0,9	
	Итого	350	5,39	1,31	51,060	223,72	0,110	29,55	1,83	1,18		63,99	85,63	39,99	2,45	

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг					Минеральные вещества мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
02	Гречка отварная рассыпчатая	200	0,76	128,32	1,24	1162,76	0	0	1,54	3,42		182,22	29,54	1,9	1,6	
	Сосиска	80	7,06	17,11	1,67	191,70	0,14	0	0,02	0		6,40	113,01	12,85	1,35	
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08	0	0	0,98		11,5	42,0	16,5	0,9	
48	Кисель из концентратов	200	0,8	0	52,2	212,6	0	22,7	0	0		0,4	0	0	0,1	
	Итого	530	12,47	146,63	81,81	1700,060	0,22	22,7	1,56	4,40		200,52	184,55	31,25	35,2	



Меню для организации питания учащихся MAOU «Бриентская средняя общеобразовательная школа» на 2023 -2024 год

день: пятница

неделя: первая

сезон: осенне - зимний

возрастная категория: с 12 лет и старше

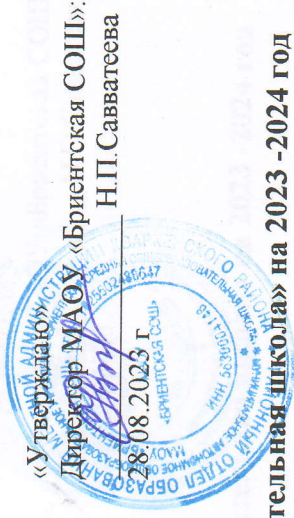
«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», Издательство «Хлебпродинформ» г.Москва 1996г.

Завтрак

№	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг					Минеральные вещества мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
00	Винегрет	100	1,4	0,1	6,0	39,7	0,1	21,0	0	0	21,1	42,8	18,4	0,7		
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08	0	0	0,98	11,5	42,0	16,5	0,9		
	Чай с сахаром	200	0	0	13,45	42,6	0	0,10	0	0	4,95	8,25	4,40	0,82		
	Итого	350	5,25	1,3	46,15	215,3	0,18	21,1	0	0,98	37,55	93,05	39,3	2,42		

Обед

№	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг					Минеральные вещества мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
00	Суп с макаронными изделиями	200	2,08	2,13	14,4	86,4	0,07	8,25	0	0	19,42	0	16,74	1,024		
090	Куры тушеные в сметанном соусе	150	19,12	33,67	2,1	387,51	0,07	2,14	0,24	1,23	67,86	252,73	30,03	3,21		
059	Кисель из сока с сахаром с вит «С»	200	0	0	32,08	120,4	0	22,5	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08	0	0	0,98	11,5	42,0	16,5	0,9		
	Итого	600	25,05	37	75,28	727,31	0,22	32,89	0,24	2,21	98,78	294,73	63,27	5,134		



Меню для организации питания учащихся MAOU «Бриентская средняя общеобразовательная школа» на 2023 -2024 год

день: понедельник
 неделя: вторая
 сезон: осенне - зимний
 возрастная категория: с 12 лет и старше

* «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», Издательство «Хлебпродинформ» г. Москва 1996г.

Завтрак

п/п	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	Салат витаминный с кукурузой	100	4,14	8,02	10,95	198,93	0,14	18,95	0,37	4,63		52,23	112,28	41,81	1,75
	Чай с сахаром	200	0	0	13,45	42,6	0	0,10	0	0		4,95	8,25	4,40	0,82
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08	0	0	0,98		11,5	42,0	16,5	0,9
	Итого	350	7,99	9,22	51,1	374,53	0,220	19,05	0,37	5,61		68,68	162,53	62,71	3,47

Обед

п/п	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	Суп рыбный	250	10,3	18,2	70,0	361,30	0,1	23,2	0	0		20,1	77,8	31,2	2,4
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08	0	0	0,98		11,5	42,0	16,5	0,9
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06		100,32	75,0	11,66	0,12
	Итого	500	16,55	22,060	117,24	605,0	0,20	24,28	0	1,04		131,62	194,8	59,3	3,42



«Утверждено»
 28.08.2023 г.
 Директор МАОУ «Бриентская СОШ»
 Н.П. Савватеева

Меню для организации питания учащихся МАОУ «Бриентская средняя общеобразовательная школа» на 2023 -2024 год

день:вторник
 неделя:вторая
 сезон: осенне-зимний
 возрастная категория:с 12 лет и старше

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», Издательство «Хлебпродинформ» г.Москва 1996г.

Завтрак

Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Салат из моркови	100	1,6	2,1	12,5	69,6	0,1	5,1	0,1	0	59,6	61,0	38,8	0,9
Чай с сахаром	200	0	0	13,45	42,6	0	0,10	0	0	4,95	8,25	4,40	0,82
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08	0	0	0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
Итого	350	5,45	3,3	52,65	245,20	0,180	5,2	0,1	0,98	76,050	111,25	59,7	2,62

Обед

Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Рис отварной	200	11,64	19,48	100,0	596,34	0,78	0	0,18	2,0	187,68	522,78	153,62	4,78
Сосиска	80	7,06	17,11	1,67	191,70	0,14	0	0,02	0	6,40	113,01	12,85	1,35
Кисель из концентратов	200	0,8	0	52,2	212,6	0	22,7	0	0	0,4	0	0	0,1
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08	0	0	0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
Итого	450	81,22	19,5	234,93	1133,64	1,82	27,11	1,03	20,45	294,8	1105,73	298,12	24,18



Меню для организации питания учащихся MAOU «Бриентская средняя общеобразовательная школа» на 2023 -2024 год

день: четверг
 неделя: вторая
 сезон: осенне-зимний
 возрастная категория: с 12 лет и старше

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», Издательство «Хлебпродинформ» г. Москва 1996г.

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг					Минеральные вещества мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
63	Салат из моркови	100	1,6	2,1	12,5	69,6	0,1	5,1	0,1	0	59,6	61,0	38,8	0,9		
	Чай с сахаром	200	0	0	13,45	42,6	0	0,10	0	0	4,95	8,25	4,40	0,82		
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08	0	0	0,98	11,5	42,0	16,5	0,9		
	Итого	350	5,45	3,3	52,65	245,2	0,18	5,2	0,1	0,98	76,05	111,25	59,7	1		

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг					Минеральные вещества мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
98	Каша манная	200	6,23	8,9	25,67	206,3	0	0	0	0	200	0	0	16,36		
179	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75,0	11,66	0,12		
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08	0	0	0,98	11,5	42,0	16,5	0,9		
	Итого	450	17,87	16,06	125,56	695,56	0,28	6,28	0,1	2,02	387,87	228,25	87,86	20		



Директор МАОУ «Бриентская СОШ»:
Н.П. Савватеева

Меню для организации питания учащихся МАОУ «Бриентская средняя общеобразовательная школа» на 2023 -2024 год

день: пятница
неделя: вторая
сезон: осенне-зимний
возрастная категория: с 12 лет и старше

• «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», Издательство «Хлебпродинформ» г. Москва 1996г.

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8	Бутерброд с маслом	55	4,05	4,25	21,05	138,5	0	0	0	0	29,16	0	0	2,65
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92
	Итого	255	9,77	10,01	59,47	357,48	0,06	1,92	0,02	0,3	208,58	179,02	26,06	3,57

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
590	Жаркое по-домашнему С мясом	200	43,2	41,1	28,8	1326,4	0,4	33,6	0	0	43,6	450,1	85,5	6,0
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08	0	0	0,98	14,4	376,0	35,2	4,4
	Чай с сахаром	200	0	0	13,45	42,6	0	0,10	0	0	11,5	42,0	16,5	0,9
	Итого	550	77,65	67,9	68,95	1850,8	0,48	33,7	0	0,98	74,45	141,6	217,66	12,12