

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СТЕПАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

636516, Россия, Томская область, Верхнекетский район,
пос. Степановка, пер. Аптечный, дом 5
тел./факс: (8-382) 58-25-1-66;
E-mail: stepanovsa@mail.ru



Утверждаю
директор школы
приказ № 111
Н.В.Гаврилова
26.08.2025

Литература: Сборник рецептов на
продукцию
для обучающихся во всех образовательных
учреждениях.
Цели плюс 2017

Примерное меню
горячих школьных обедов
Бесплатники 100 руб

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)		Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена в рублях	
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 ДЕНЬ															
309	Макароны отварные	150	6,33	8,90	25,49	207,38	0,19	1,39	0,05	0,56	148,69	202,23	49,76	1,30	11-00
288	Курица отварная	90	22,26	14,21	0	232,47	0,12	1,34	-	-	16,9	-	-	1,23	46-00
389	Сок фруктовый	200	3,06	2,7	38,3	60	0,02	4,00	0,00	0,20	3,40	2,20	3,00	0,18	33-00
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	1,65	10-00
2 ДЕНЬ															
302	Каша гречневая	150	8,3	8,9	37,35	262,5	0,19	-	-	-	24,7	-	131,7	4,4	11-00
288/355	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	100	10,7	9,6	8,4	165	0,005	0,03	-	-	29,01	93,17	21,64	0,93	52-00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	1,65	5-00
	Снежок	200	3,06	2,7	38,3	60	0,02	4,00	0,00	0,20	3,40	2,20	3,00	0,18	37-00
3 ДЕНЬ															
259	Жаркое по-домашнему	200	16,20	18,09	16,58	383	29,50	9,58	4,63	2,44	5,70	14,14	1,72	51,8	58-00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	1,65	5-00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,72	-	-	32,48	23,44	17,46	0,69	10-00

[illegible]

4 ДЕНЬ															
288			90	22,26	14,21	0	232,47	0,12	1,34	-	-	16,9	-	1,23	46-00
304	Курица отварная														
	Рис отварной		150	3,16	4,78	31,80	181,79	0,02	0	0	0	1,18	52,83	0,45	11-00
ПР	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	1,65	5-00
389	Сок фруктовый		200	3,06	2,7	38,3	60	0,02	4,00	0,00	0,20	3,40	2,20	0,18	30-00
5 ДЕНЬ															
289	Макароны отварные с сыром		150	4,18	14,10	28,14	260	0,05	0,14	72,00	0	184,5	126,30	12,7	30-00
279	Тефтель		90	11,78	12,91	14,90	223	0,07	1,13	51,00	0	57,8	141,40	28,40	52-00
	Напиток Витюшка		200	0,098	0,1	23,78	115	0,002	1,8	0	0	11,68	5,98	1,54	20-00
ПР	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	5-00
6 ДЕНЬ															
440	Каша перловая с овощами		150	2,97	4,77	25,5	130,7	0,05	1,5	0	0	19,1	98	17,5	14-00
173	Котлета		90	12,7	14,8	10,6	230	0,04	0,11	-	-	24,37	-	20,19	52-00
	Чай с сахаром		200	0,07	0,02	0,40	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	2-00
ПР	Пирожное бисквитное		50	1,3	-	0,65	251	-	-	-	-	-	-	-	32-00
ПР	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	5-00
7 ДЕНЬ															
304	Рис отварной		150	3,16	4,78	31,8	181,79	0,19	-	-	-	24,7	-	131,7	11-00
255	Биточки рыбные запеченные		100	13,30	4,70	9,59	133,75	0,09	0,43	26,52	-	53,38	183,5	30,00	54-00
ПР	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	5-00
389	Сок фруктовый		200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	30-00
8 ДЕНЬ															
288	Курица отварная		90	22,26	14,71	0	232,47	-	-	16,9	-	-	1,23	-	46-00
312	Пюре картофельное		150	6,33	8,90	25,49	207,38	0,19	1,39	0,05	0,56	148,69	202,23	49,76	26-00
	Напиток Витюшка		200	0,098	0,1	23,78	115	0,002	1,8	0	0	11,68	5,98	1,54	20-00
ПР	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	5-00
9 ДЕНЬ															
44/3	Каша гречневая		150	8,6	1,1	10,8	87,4	4,9	1,3	11	2,4	1,1	13	9,1	11-00

260	Гуляш	100	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	0	0	1,28	194,69	2,32	50-00
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	2,8	30-00
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	1,65	10-00
10 ДЕНЬ														
309	Макароны отварные	150	3,16	4,78	31,80	181,79	0,02	0	0	0	1,18	52,83	0,45	11-00
259	Гуляш из курицы	100	16,48	2,56	2,64	99,76								50-00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	60	0	0,03	0	0	11,0	2,8	0,28	2-00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	1,65	5-00
пр	Пирожное	50									.			32-00