



«01 » сентября 2024г.



«01» сентября 2024г

**Примерное десятидневное меню для
бесплатного питания детей
1-4 классов (7-11) в осенне-зимний период
2024 года**

Меню разработал технолог ИП Мурзина Д.Т. Сикетина Н.А.

Меню разработано на основе «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» Могильный М.П., 2007г.

Неделя первая

День: понедельник

| № рецепта | Наименование блюда | Масса,г | Цена, руб | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценност ь, кКал |
|--------------|--|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
| | | | | белки | жиры | углево-д ы | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 15 | Сыр российский порционно | 20 | 2,00 | 4,64 | 5,9 | 0 | 71,66 |
| 173 | Каша вязкая молочная из пшена с сахаром и маслом сливочным 200/10/10 | 220 | 3,70 | 8,6 | 12,4 | 56 | 370 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 0,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 2,25 | 1 | 0 | 24,4 | 101,6 |
| | Итого завтрак: | 500 | 8,35 | 18,5 | 18,9 | 105,18 | 664,82 |
| | Обед | | | | | | |
| 70 | Огурец соленый | 60 | 0,80 | 0,48 | 0,12 | 1,92 | 10,8 |
| 102 | Суп гороховый | 200 | 1,20 | 4,12 | 4 | 14,5 | 110,23 |
| 294/331 | Котлеты рубленые из курицы с соусом сметанным 60/40 | 100 | 4,09 | 10,04 | 11,82 | 10,5 | 188,03 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 0,80 | 5,28 | 3,88 | 32,74 | 187,2 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 0,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 344 | Компот из яблок | 200 | 1,06 | 0,3 | 0 | 27,3 | 112,1 |
| | Итого обед: | 770 | 8,35 | 24,48 | 20,42 | 111,74 | 729,92 |
| | Всего: | 1270 | | 42,98 | 39,32 | 216,92 | 1394,74 |

Неделя первая

День: вторник

| № рецепта | Наименование блюда | Масса,г | Цена, руб | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценност ь, кКал |
|--------------|---|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
| | | | | белки | жиры | углево-д ы | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога с соусом яблочным 150/20 | 170 | 3,95 | 26,23 | 13,72 | 28,7 | 368,1 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 0,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 386 | Йогурт в инд. упаковке | 125 | 3,00 | 4,25 | 3,13 | 6,88 | 72,63 |
| 378 | Чай с молоком 150/50/15 | 215 | 1,00 | 1,4 | 1,6 | 17,7 | 91 |
| | Итого завтрак: | 570 | 8,35 | 36,14 | 19,05 | 78,06 | 653,29 |
| | Обед | | | | | | |
| 70 | Помидор соленый | 60 | 0,80 | 0,72 | 0,12 | 3,48 | 18 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 1,20 | 2,16 | 2,56 | 15,12 | 91,87 |
| 279/331 | Тефтели из говядины 60/40 | 100 | 3,25 | 8,2 | 9,92 | 10,35 | 159,85 |
| 302 | Гречка отварная | 150 | 1,70 | 8,42 | 5,22 | 36,42 | 226,08 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 0,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,00 | 0,38 | 0 | 30,74 | 124,46 |
| | Итого обед: | 770 | 8,35 | 24,14 | 18,42 | 120,89 | 741,82 |
| | Всего: | 1340 | | 60,28 | 37,47 | 198,95 | 1395,11 |

Неделя первая

День: среда

| № рецепта | Наименование блюда | Масса,г | Цена, руб | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценност ь, кКал |
|--------------|---|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
| | | | | белки | жиры | углево-д ы | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 291 | Плов с курицей 80/180 | 260 | 6,15 | 24,28 | 24,42 | 38,02 | 520,8 |
| 70 | Огурец соленый | 60 | 0,80 | 0,48 | 0,12 | 1,92 | 10,8 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 0,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 378 | Чай с сахаром 200/15 | 215 | 1,00 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| | Итого завтрак: | 595 | 8,35 | 29,12 | 25,14 | 79,72 | 713,16 |
| | Обед | | | | | | |
| 324 | Свекла тушеная | 60 | 0,60 | 1,01 | 0,73 | 6,3 | 35,81 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,20 | 1,59 | 3,67 | 9,9 | 79,96 |
| 268/331 | Котлеты из говядины с соусом томатным 60/40 | 100 | 3,59 | 9,95 | 12,45 | 17,32 | 186,95 |
| 302 | Пшеничная каша рассыпчатая | 150 | 1,50 | 7,72 | 3,96 | 43,28 | 239,59 |
| 344 | Компот из яблок | 200 | 1,06 | 0,3 | 0 | 27,3 | 112,1 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 0,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| | Итого обед: | 770 | 8,35 | 24,83 | 21,41 | 128,88 | 775,97 |
| | Всего: | 1365 | | 53,95 | 46,55 | 208,6 | 1489,13 |

Неделя первая

День: четверг

| № рецепта | Наименование блюда | Масса,г | Цена, руб | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценност ь, кКал |
|--------------|---|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
| | | | | белки | жиры | углево-д ы | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное «крестьянское» порциями | 10 | 1,20 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 |
| 210 | Омлет натуральный | 159 | 3,75 | 15,55 | 16,94 | 2,78 | 240 |
| 338 | Яблоки свежие сезонные 1шт | 100 | 2,00 | 0,4 | 0 | 12,6 | 52 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 0,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 377 | Чай с лимоном 200/15/7 | 222 | 1,00 | 0,2 | 0 | 16 | 65 |
| | Итого завтрак: | 551 | 8,35 | 20,49 | 24,79 | 56,29 | 544,66 |
| | Обед | | | | | | |
| 73 | Кабачковая икра | 60 | 1,00 | 0,00 | 4,2 | 4,2 | 54 |
| 101 | Суп картофельный с пшеном | 200 | 1,20 | 1,78 | 3,28 | 12,4 | 93,2 |
| 229 | Рыба, припущенная с овощами 60/50 | 110 | 2,95 | 232,63 | 21,70 | 10,70 | 11,03 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 1,80 | 3,26 | 4,24 | 20,17 | 130,97 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 0,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 378 | Чай с сахаром 200/15 | 215 | 1,00 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| | Итого обед: | 795 | 8,35 | 242,03 | 34,02 | 87,25 | 470,76 |
| | Всего: | 1346 | | 262,52 | 58,81 | 143,54 | 1015,42 |

Неделя первая

День: пятница

| № рецепта | Наименование блюда | Масса,г | Цена, руб | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, кКал |
|--------------|--|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|
| | | | | белки | жиры | углевод- ы | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 338 | Фрукты свежие сезонные (апельсин) 1шт | 100 | 2,00 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| 204 | Макаронные изделия отварные с сыром 150/20/5 | 175 | 4,35 | 9,96 | 12,97 | 32,8 | 287,96 |
| 328 | Какао с молоком | 200 | 1,60 | 3,76 | 3,2 | 26,74 | 150,8 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 0,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| | Итого завтрак: | 535 | 8,35 | 18,78 | 16,97 | 91,82 | 595,32 |
| | Обед | | | | | | |
| 324 | Свекла тушеная | 60 | 0,60 | 1,01 | 0,73 | 6,3 | 35,81 |
| 102 | Суп гороховый | 200 | 1,20 | 4,12 | 4 | 14,49 | 110,23 |
| 291 | Плов с курицей 90/150 | 240 | 5,15 | 26,37 | 29,08 | 45,72 | 547,24 |
| 378 | Чай с сахаром 200/15 | 215 | 1,00 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 0,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| | Итого обед: | 775 | 8,35 | 35,86 | 34,41 | 106,29 | 874,84 |
| | Всего: | 1310 | | 54,64 | 51,38 | 198,11 | 1470,16 |

Неделя вторая

День: понедельник

| № рецепта | Наименование блюда | Масса,г | Цена, руб | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, кКал |
|--------------|--|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|
| | | | | белки | жиры | углевод- ы | |
| | Завтрак | | | | | | |
| | Кондитерское изделие 1 шт | 55 | 1,60 | 3 | 17,5 | 26,5 | 275 |
| 224 | Запеканка из творога с морковью с яблочным соусом 150/20 | 170 | 5,35 | 12,3 | 9,2 | 42,6 | 396,6 |
| 377 | Чай с сахаром 200/15 | 215 | 1,00 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 0,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| | Итого завтрак: | 500 | 8,35 | 19,66 | 27,3 | 108,88 | 853,16 |
| | Обед | | | | | | |
| 70 | Помидор соленый | 60 | 0,80 | 0,72 | 0,12 | 3,48 | 18 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,20 | 1,59 | 3,67 | 9,9 | 79,96 |
| 294/331 | Котлеты рубленые из курицы с соусом сметанным 60/40 | 100 | 4,09 | 10,04 | 11,82 | 10,5 | 188,03 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 0,80 | 5,28 | 3,88 | 32,74 | 187,2 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,06 | 0,38 | 0 | 30,74 | 124,46 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 0,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| | Итого обед: | 770 | 8,35 | 22,27 | 20,09 | 112,14 | 719,21 |
| | Всего: | 1270 | | 41,93 | 47,39 | 221,02 | 1572,37 |

Неделя вторая

День: вторник

| № рецепта | Наименование блюда | Масса,г | Цена, руб | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценност ь, кКал |
|-----------------------|--|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
| | | | | белки | жиры | углево-д ы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 73 | Кабачковая икра | 60 | 1,00 | 0,00 | 4,2 | 4,2 | 54 |
| 210 | Омлет натуральный | 159 | 3,95 | 15,55 | 16,94 | 2,78 | 240 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 0,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 338 | Яблоки свежие сезонные калиброванное 1шт | 100 | 2,00 | 0,4 | 0 | 12,6 | 52 |
| 378 | Чай с сахаром 200/15 | 215 | 1,00 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| Итого завтрак: | | 594 | 8,35 | 20,31 | 21,74 | 59,36 | 527,56 |
| Обед | | | | | | | |
| 70 | Огурец соленый | 60 | 0,80 | 0,48 | 0,12 | 1,92 | 10,8 |
| 101 | Суп картофельный с пшеном | 200 | 1,20 | 1,78 | 3,28 | 12,4 | 93,2 |
| 234/331 | Котлеты из минтая с соусом томатным 60/40 | 100 | 3,69 | 9,48 | 8,28 | 9,24 | 225 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 1,20 | 3,26 | 4,24 | 20,17 | 130,97 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 0,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 344 | Компот из яблок | 200 | 1,06 | 0,3 | 0 | 27,3 | 112,1 |
| Итого обед: | | 770 | 8,35 | 19,56 | 16,52 | 95,81 | 693,63 |
| Всего: | | 1364 | | 39,87 | 38,26 | 155,17 | 1221,19 |

Неделя вторая

День: среда

| № рецепта | Наименование блюда | Масса,г | Цена, руб | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценност ь, кКал |
|-------------------|--|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
| | | | | белки | жиры | углево-д ы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с сахаром маслом сливочным 200/10/10 | 220 | 3,70 | 5,72 | 8,98 | 40,43 | 265,32 |
| 15 | Сыр российский порционно | 20 | 2,00 | 4,64 | 5,9 | 0 | 71,66 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 2,25 | 1 | 0 | 24,4 | 101,6 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| 1091 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 0,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| Итого: | | 500 | 8,35 | 15,62 | 15,48 | 89,61 | 560,14 |
| Обед | | | | | | | |
| 324 | Свекла тушеная | 60 | 0,60 | 1,01 | 0,73 | 6,3 | 35,81 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 1,20 | 2,16 | 2,56 | 15,12 | 91,87 |
| 268/331 | Котлеты из говядины с соусом томатным 60/40 | 100 | 3,85 | 9,95 | 12,45 | 17,32 | 186,95 |
| 305 | Рис припущенный | 150 | 1,30 | 3,66 | 3,63 | 35,72 | 190 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| 1091 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 0,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 377 | Чай с сахаром 200/15 | 215 | 1,00 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| Итого обед | | 785 | 8,35 | 21,14 | 19,97 | 114,24 | 686,19 |
| Всего: | | 1285 | | 36,76 | 35,45 | 203,85 | 1246,33 |

Неделя вторая

День: четверг

| № рецепта | Наименование блюда | Масса,г | Цена, руб | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценност ь, кКал |
|--------------|---|-------------|--------------|----------------------|-------------|---------------|--------------------------------------|
| | | | | белки | жиры | углево-д ы | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом | 210 | 3,35 | 6,1 | 11,3 | 33,5 | 260 |
| 3 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным 30/15/5 | 50 | 2,00 | 5,9 | 8,5 | 14,2 | 157 |
| 338 | Яблоки свежие сезонные 1шт | 100 | 2,00 | 0,4 | 0 | 12,6 | 52 |
| 377 | Чай с сахаром 200/15 | 215 | 1,00 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| | Итого завтрак: | 575 | 8,35 | 12,5 | 19,8 | 75,3 | 529 |
| | Обед | | | | | | |
| 70 | Огурец соленый | 60 | 0,80 | 0,48 | 0,12 | 1,92 | 10,8 |
| 112 | Суп гороховый | 200 | 1,20 | 4,12 | 4 | 14,49 | 110,23 |
| 290 | Курица, тушенная в соусе 50/50 | 100 | 4,09 | 13,5 | 17,1 | 3,8 | 223 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 0,80 | 5,28 | 3,88 | 32,74 | 187,2 |
| 344 | Компот из яблок | 200 | 1,06 | 0,3 | 0 | 27,3 | 112,1 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| 1091 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 0,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| | Итого обед: | 770 | 8,35 | 27,94 | 25,7 | 105,03 | 764,89 |
| | Всего: | 1345 | | 40,44 | 45,5 | 180,33 | 1293,89 |

Неделя вторая

День: пятница

| № рецепта | Наименование блюда | Масса,г | Цена, руб | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценност ь, кКал |
|--------------|---|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
| | | | | белки | жиры | углево-д ы | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 294/331 | Котлеты рубленые из курицы с соусом сметанным 60/40 | 100 | 5,35 | 10,04 | 11,82 | 10,5 | 188,03 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 0,80 | 5,28 | 3,88 | 32,74 | 187,2 |
| 324 | Свекла тушенная | 60 | 0,60 | 1,01 | 0,73 | 6,3 | 35,81 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| 1091 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 0,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 1,20 | 3,76 | 3,2 | 26,74 | 150,8 |
| | Итого завтрак: | 570 | 8,35 | 24,35 | 20,23 | 101,06 | 683,4 |
| | Обед | | | | | | |
| 70 | Помидор соленый | 60 | 0,80 | 0,72 | 0,12 | 3,48 | 18 |
| 88 | Щи из свежей капусты | 200 | 1,20 | 1,45 | 3,39 | 6,82 | 66,08 |
| 279/331 | Тефтели из говядины 60/40 | 100 | 3,69 | 8,2 | 9,92 | 10,35 | 159,85 |
| 302 | Пшеничная каша рассыпчатая | 150 | 1,20 | 7,72 | 3,96 | 43,28 | 239,59 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,06 | 0,38 | 0 | 30,74 | 124,46 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| 1091 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 0,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| | Итого обед: | 770 | 8,35 | 22,73 | 17,99 | 119,45 | 729,54 |
| | Всего: | 1340 | | 47,08 | 38,22 | 220,51 | 1412,94 |