



УТВЕРЖДАЮ
(должность)
(ФИО)
(дата)

Согласовано
МБОУ
МООН
ИООШ
(ФИО)
(дата)

Организация бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование

Меню

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			руб	руб	Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)									
ЗАВТРАК	Блины (с маслом)	165	41,72	11,37	15,91	59,61	426,94	396	
	Молоко сгущенное с сахаром 5,0% жирности	20	9,8	1,24	0,20	2,21	11,77	H	
	Яблоко	100	13,2	0,40	0,40	9,80	47	1	
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	15	3,50	4,40	0,00	53,7	1	
	Чай с лимоном и сахаром	200	10	0,30	0,00	6,70	27,9	190	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	89,72	16,81	20,91	78,32	567,31		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	89,72	16,81	20,91	78,32	567,31		
День 2 (вторник)									
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	38,72	12,71	18,00	3,30	225,5	100	
	Булочка обогащенная (масса 50 г)	50	20	4,39	1,63	22,05	120	445	
	Салат из квашеной капусты	60	15	1,03	3,00	5,08	51,42	47	
	Хлеб пшеничный	40	6	3,16	0,40	19,32	94	701.1	
	Компот из свежих яблок	200	10	0,16	0,14	9,92	41,5	263	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	89,72	21,45	23,17	59,67	532,42		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	89,72	21,45	23,17	59,67	532,42		
День 3 (среда)									
ЗАВТРАК	Кнели из кур, бройлеров-цыплят с рисом	80	38,72	11,86	17,66	4,50	224	301	

Салат из белокочанной капусты с морковью	60	15	1,00	6,10	5,80	81,58
Картофельное пюре	150	24	3,20	5,21	19,80	139,488
Хлеб пшеничный	40	6	3,16	0,40	19,32	94701.1
Чай с сахаром	200	6	0,20	0,00	6,50	26,8189
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	89,72	19,42	29,37	55,92	565,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	530	89,72	19,42	29,37	55,92	565,7
День 4 (четверг)						
ЗАВТРАК						
Котлета из курицы	80	38,72	15,36	3,42	10,78	134,82136
Салат из соленых огурцов с луком	60	15	0,50	3,02	1,10	33,621
Макаронные отварные	150	15	5,40	4,90	32,81	196,878
Хлеб ржано-пшеничный	40	6	2,72	0,52	15,92	79,2575
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	15	1,00	0,00	20,20	84,44389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	89,72	24,98	11,86	80,81	528,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	530	89,72	24,98	11,86	80,81	528,86
День 5 (пятница)						
ЗАВТРАК						
Курица тушеная с морковью	90	48,72	12,69	5,13	3,96	113,76155
Салат из свеклы отварной	60	10	0,80	2,70	4,60	45,613
Каша гречневая рассыпчатая	150	15	8,30	6,30	36,00	233,781
Хлеб ржано-пшеничный	40	6	2,72	0,52	15,92	79,2575
Чай с лимоном и сахаром	200	10	0,30	0,00	6,70	27,9190
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540	89,72	24,81	14,65	67,18	500,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	540	89,72	24,81	14,65	67,18	500,16
День 6 (понедельник)						
ЗАВТРАК						
Каша вязкая молочная овсяная	200	42,72	8,60	11,30	34,30	272,961
Ватрушки (из дрожжевого теста)	65	35	8,33	4,95	26,34	182,36410
Хлеб ржано-пшеничный	40	6	2,72	0,52	15,92	79,2575
Чай с сахаром	200	6	0,20	0,00	6,50	26,8189
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	505	89,72	19,85	16,77	83,06	561,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	505	89,72	19,85	16,77	83,06	561,26
День 7 (вторник)						
ЗАВТРАК						
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	43,72	12,34	6,69	5,66	132,43124
Салат из квашеной капусты	60	15	1,03	3,00	5,08	51,4247
Рис припущенный	150	15	3,49	4,80	34,99	196,9184
Хлеб пшеничный	40	6	3,16	0,40	19,32	94701.1
Компот из свежих яблок	200	10	0,16	0,14	9,92	41,5263
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540	89,72	20,18	15,03	74,97	516,26

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		540	89,72	20,18	15,03	74,97	516,26
День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Курица тушеная с морковью	90	48,72	12,69	5,13	3,96	113,76
	Салат из свеклы отварной	60	10	0,80	2,70	4,60	45,6
	Каша гречневая рассыпчатая	150	15	8,30	6,30	36,00	233,7
	Хлеб пшеничный	40	6	3,16	0,40	19,32	94
	Чай с лимоном	200	10	0,12	0,02	13,70	55,86
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540	89,72	25,07	14,55	77,58	542,92
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	540	89,72	25,07	14,55	77,58	542,92
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Кнели из кур, бройлеров-цыплят с рисом	80	38,72	11,86	17,66	4,50	224
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	15	1,00	6,10	5,80	81,5
	Картофельное пюре	150	24	3,20	5,21	19,80	139,4
	Хлеб пшеничный	40	6	3,16	0,40	19,32	94
	Чай с сахаром	200	6	0,20	0,00	6,50	26,8
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	89,72	19,42	29,37	55,92	565,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	530	89,72	19,42	29,37	55,92	565,7
День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Котлета из курицы	80	38,72	15,36	3,42	10,78	134,82
	Салат из соленых огурцов с луком	60	15	0,50	3,02	1,10	33,6
	Макаронные отварные	150	15	5,40	4,90	32,81	196,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6	2,72	0,52	15,92	79,2
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	15	1,00	0,00	20,20	84,44
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	89,72	24,98	11,86	80,81	528,86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	530	89,72	24,98	11,86	80,81	528,86
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	5245		216,97	187,54	714,24	5409,45
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	524,5		21,70	18,75	71,42	540,94

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Сборник 270 блюд (ШК), НИИ Новосибирска, 2022 г

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 774 блока, СТН, Могильный М.П. Тутьян В.А, Москва