

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 25

 Тумгоев М.М.

« \_ » августа 2022г.



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

МУРЗИН  
ДМИТРИЙ  
ГИЖКФЕЕВИЧ  
ИНН 2632000520 Мурзин Д.Т.



## Примерное меню для бесплатного питания детей 1-4 классов (6-11 лет) в осенне - зимний период 2022 года

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 ценность,
				белки	жиры	углевод-ды	
	<b>Завтрак</b>						
15	Сыр российский порционно	20	16,20	4,64	5,9	0	71,66
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом сливочным 200/10	210	24,21	9,6	16,8	46,3	341,6
338	Яблоки свежие сезонные 1шт	150	17,00	0,6	0	18,9	78
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
378	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,09	0,02	15,03	60,7
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>655</b>	<b>63,61</b>	<b>19,19</b>	<b>23,32</b>	<b>105,01</b>	<b>673,52</b>
	<b>Обед</b>						
70	Огурец соленый	60	3,00	0,48	0,12	1,92	10,8
102	Суп гороховый	200	8,02	4,12	4	14,5	110,23
394/331	Котлеты рубленные из курицы с соусом сметанным 60/40	100	31,38	10,2	11,52	11,52	190,8
309	Макаронные изделия отварные	150	7,01	5,82	3,88	32,74	187,2
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
344	Компот из яблок	200	11,00	0,3	0	27,3	112,1
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>63,61</b>	<b>25,18</b>	<b>20,12</b>	<b>112,76</b>	<b>732,69</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1425</b>		<b>44,37</b>	<b>43,44</b>	<b>217,77</b>	<b>1406,21</b>

## Неделя первая

День: вторник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,
				белки	жиры	углевод-ды	
	<b>Завтрак</b>						
222	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком 150/20	170	33,81	23,43	13,71	47,85	407,59
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
386	Йогурт в инд. упаковке	125	18,80	4,25	3,13	6,88	72,63
378	Чай с молоком 150/50/15	215	7,80	1,4	1,6	17,7	91
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>63,61</b>	<b>33,34</b>	<b>19,04</b>	<b>97,21</b>	<b>692,78</b>
	<b>Обед</b>						
70	Помидор соленый	60	3,20	0,72	0,12	3,48	18
101	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,20	1,47	3,18	11,33	79,58
179/332	Тефтели из говядины 60/50	110	27,01	8,1	14,1	12,3	209
302	Гречка отварная	150	18,20	8,42	5,22	36,42	226,08
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
349	Компот из сухофруктов	200	4,80	0,38	0	30,74	124,46
	<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>	<b>63,61</b>	<b>23,35</b>	<b>23,22</b>	<b>119,05</b>	<b>778,68</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1350</b>		<b>56,69</b>	<b>42,26</b>	<b>216,26</b>	<b>1471,46</b>

Неделя первая

День: среда

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	<b>Завтрак</b>						
291	Плов с курицей 50/180	230	52,41	17,45	19,25	30,25	362
70	Огурец соленый	60	5,00	0,48	0,12	1,92	10,8
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
378	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,1	0	15	60
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>63,61</b>	<b>22,29</b>	<b>19,97</b>	<b>71,95</b>	<b>554,36</b>
	<b>Обед</b>						
324	Свекла тушеная	60	2,91	1	0,83	7,65	42,12
82	Борщ с капустой и картофелем	200	6,02	1,59	3,67	9,9	79,96
208/331	Котлеты из говядины с соусом томатным 60/40	100	30,18	7,8	7,4	11,1	152
302	Пшеничная каша рассыпчатая	150	13,10	7,72	3,96	43,28	239,59
342	Компот из яблок	200	8,20	0,16	0	29	116,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>63,61</b>	<b>22,53</b>	<b>16,46</b>	<b>125,71</b>	<b>751,83</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1335</b>		<b>44,82</b>	<b>36,43</b>	<b>197,66</b>	<b>1306,19</b>

Неделя первая

День: четверг

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	<b>Завтрак</b>						
14	Масло сливочное «крестьянское» порциями	10	6,81	0,08	7,25	0,13	66,1
210	Омлет натуральный 106	106	32,20	10,6	21,4	11,2	240
338	Яблоки свежие сезонные 1шт	150	17,00	0,6	0	18,9	78
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
377	Чай с лимоном 200/15/7	222	4,40	1,44	1,12	17,23	84,8
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>548</b>	<b>63,61</b>	<b>16,98</b>	<b>30,37</b>	<b>72,24</b>	<b>590,46</b>
	<b>Обед</b>						
73	Кабачковая икра	60	6,25	0,08	0,3	0,51	4,98
101	Суп картофельный с пшеном	200	7,20	1,78	3,28	12,4	93,2
229/331	Рыба, припущенная с овощами 50/50	100	27,61	18,12	8,94	9,19	193,86
312	Пюре картофельное	150	16,35	3,56	4,24	20,17	130,97
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
378	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,1	0	15	60
	<b>Итого обед:</b>	<b>785</b>	<b>63,61</b>	<b>27,9</b>	<b>17,36</b>	<b>82,05</b>	<b>604,57</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1333</b>		<b>44,88</b>	<b>47,73</b>	<b>154,29</b>	<b>1195,03</b>

рвая  
шца

Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
			белки	жиры	углево-ды	
<b>Завтрак</b>						
Фрукты свежие сезонные (Мандарин) 1шт	100	15,70	0,8	0,2	7,5	35
Макаронные изделия отварные с сыром 150/20/5	175	28,70	9,84	12,3	29,6	269,2
Какао с молоком	200	16,01	3,76	3,2	26,74	150,8
Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
<b>Итого завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>63,61</b>	<b>18,66</b>	<b>16,3</b>	<b>88,62</b>	<b>576,56</b>
<b>Обед</b>						
Свекла тушеная	60	3,00	1	0,83	7,65	42,12
Суп гороховый	200	7,90	4,12	4	14,49	110,23
Плов с курицей 90/150	240	46,51	26,37	29,08	45,72	547,24
Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,1	0	15	60
Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
<b>Итого обед:</b>	<b>775</b>	<b>63,61</b>	<b>35,85</b>	<b>34,51</b>	<b>107,64</b>	<b>881,15</b>
<b>Всего:</b>	<b>1310</b>		<b>54,51</b>	<b>50,81</b>	<b>196,26</b>	<b>1457,71</b>

рвая

дельник

Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
			белки	жиры	углево-ды	
<b>Завтрак</b>						
Кондитерское изделие 1 шт	55	15,70	3	17,5	26,5	275
Запеканка из творога с морковью с яблочным соусом 150/20	170	41,71	12,3	9,2	42,6	396,6
Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,09	0,02	15,03	60,7
Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>63,61</b>	<b>19,65</b>	<b>27,32</b>	<b>108,91</b>	<b>853,86</b>
<b>Обед</b>						
Помидор соленый	60	3,20	0,72	0,12	3,48	18
Рассольник ленинградский	200	9,80	1,74	3,83	12,3	90,27
Котлеты рубленые из курицы с соусом сметанным 60/40	100	34,38	10,2	11,52	11,52	190,8
Макаронные изделия отварные	150	7,01	5,82	3,88	32,74	187,2
Компот из сухофруктов	200	6,02	0,08	0	21,82	87,6
Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
<b>Итого обед</b>	<b>770</b>	<b>63,61</b>	<b>22,82</b>	<b>19,95</b>	<b>106,64</b>	<b>695,43</b>
<b>Всего:</b>	<b>1270</b>		<b>42,47</b>	<b>47,27</b>	<b>215,55</b>	<b>1549,29</b>

горя  
рник

Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,
			белки	жиры	углево-ды	
<b>Завтрак</b>						
Кабачковая икра	30	7,61	0,84	2,88	5,1	49,8
Омлет натуральный 106	106	32,20	10,6	21,4	11,2	240
Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
Яблоки свежие сезонные калиброванное 1шт	150	17,60	0,6	0,6	14,7	66,6
Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,1	0	15	60
<b>Итого завтрак:</b>	<b>561</b>	<b>63,61</b>	<b>16,4</b>	<b>25,48</b>	<b>70,78</b>	<b>537,96</b>
<b>Обед</b>						
Огурец соленый	60	3,00	0,48	0,12	1,92	10,8
Суп картофельный с пшеном	200	7,30	1,78	3,28	12,4	97,3
Котлеты из минтая с соусом томатным 60/40	100	25,56	9,48	8,28	9,24	225
Пюре картофельное	150	16,35	3,56	4,24	20,17	130,97
Хлеб пшеничный	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
Хлеб ржаной	30	1,60	0,09	0,02	15,03	60,7
Компот из яблок	200	8,20	0,16	0	29	116,6
<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>63,61</b>	<b>17,53</b>	<b>16,3</b>	<b>97,78</b>	<b>692,61</b>
<b>Всего:</b>	<b>1331</b>		<b>33,93</b>	<b>41,78</b>	<b>168,56</b>	<b>1230,57</b>

рая

Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,
			белки	жиры	углево-ды	
<b>Завтрак</b>						
Фрукты свежие сезонные (Мандарин) 1шт	100	15,60	0,8	0,2	7,5	35
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом сливочным 200/10	210	24,21	9,6	16,8	46,3	341,6
Сыр российский порционно	20	16,20	4,64	5,9	0	71,66
Чай с лимоном 200/15/7	222	4,40	1,44	1,12	17,23	84,8
Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
<b>Итого:</b>	<b>612</b>	<b>63,61</b>	<b>20,74</b>	<b>24,62</b>	<b>95,81</b>	<b>654,62</b>
<b>Обед</b>						
Кефалевка тушеная	60	2,91	1	0,83	7,65	42,12
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,20	2,16	2,56	15,12	91,87
Котлеты из говядины с соусом томатным 60/40	100	30,18	7,8	7,4	11,1	152
Сыр припущенный	150	16,12	3,66	3,637	35,72	190
Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,09	0,02	15,03	60,7
<b>Итого обед</b>	<b>785</b>	<b>63,61</b>	<b>18,97</b>	<b>15,047</b>	<b>109,4</b>	<b>658,25</b>
<b>Всего:</b>	<b>1397</b>		<b>39,71</b>	<b>39,667</b>	<b>205,21</b>	<b>1312,87</b>

вторая

четверг

№ п/п	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210	24,25	6,1	11,3	33,5	260
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 30/15/5	50	19,36	5,9	8,5	14,2	157
338	Яблоки свежие сезонные 1шт	150	17,00	0,6	0	18,9	78
377	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,1	0	15	60
<b>Итого завтрак:</b>		<b>625</b>	<b>63,61</b>	<b>12,7</b>	<b>19,8</b>	<b>81,6</b>	<b>555</b>
<b>Обед</b>							
70	Огурец соленый	60	3,00	0,48	0,12	1,92	10,8
	Суп гороховый	200	7,80	4,12	4	14,49	110,23
	Курица, тушенная в соусе 50/50	100	31,61	13,5	17,1	3,8	223
109	Макаронные изделия отварные	150	9,80	5,82	3,88	32,74	187,2
	Компот из яблок	200	8,20	0,16	0	29	116,6
	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
<b>Итого обед:</b>		<b>770</b>	<b>63,61</b>	<b>28,34</b>	<b>25,7</b>	<b>106,73</b>	<b>769,39</b>
<b>Всего:</b>		<b>1395</b>		<b>41,04</b>	<b>45,5</b>	<b>188,33</b>	<b>1324,39</b>

вторая

пятница

№ п/п	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
<b>Завтрак</b>							
	Котлеты рубленые из курицы с соусом сметанным 60/40	100	32,61	10,2	11,52	11,52	190,8
	Макаронные изделия отварные	150	9,80	5,82	3,88	32,74	187,2
	Свекла тушенная	60	4,50	1	0,83	7,65	42,12
	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
	Какао с молоком	200	13,50	3,76	3,2	26,74	150,8
<b>Итого завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>63,61</b>	<b>25,04</b>	<b>20,03</b>	<b>103,43</b>	<b>692,48</b>
<b>Обед</b>							
	Помидор соленый	60	3,20	0,72	0,12	3,48	18
	Щи из свежей капусты	200	8,17	1,45	3,39	6,82	66,08
	Гёфтели из говядины 60/50	110	27,01	8,1	14,1	12,3	209
	Пшеничная каша рассыпчатая	150	16,01	7,72	3,96	43,28	239,59
	Компот из сухофруктов	200	6,02	0,08	0	21,82	87,6
	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
<b>Итого обед</b>		<b>780</b>	<b>63,61</b>	<b>22,33</b>	<b>22,17</b>	<b>112,48</b>	<b>741,83</b>
<b>Всего:</b>		<b>1350</b>		<b>47,37</b>	<b>42,2</b>	<b>215,91</b>	<b>1434,31</b>