

Согласовано

Директор
МБОУ СОШ №10


Л.М. Жигалова

Разработано и утвержд. ен

Индивидуальный предприниматель
ИП Л.М. Чижикова



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ СОШ № 10

на 2024- 2025 учебный год

Сезон: весна - лето

Возраст: с 7 до 11 лет

Меню составлено и соответствует рецептурам блюд из сборника:

«Сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях»
М.П. Могильный- Москва «Дели Принт» 2011 г

Новосибирский ИИИ Роспотребнадзора 2020г

Меню горячих завтраков и обедов с 1-4 класс(7-10 лет)

№ ре-пта	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углевод	
1	2	3	4	5	6	7
Понедельник 1 неделя						
Завтрак						
пр	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	1,45	0,02	3,80	21,33
пр	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
174-2011	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	7,30	10,40	31,70	284,50
пр	ИЗДЕЛИЕ КОНДИТЕРСКОЕ (конфета)	10	1,30	3,75	17,92	25,14
54-21гн-2020	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,60	3,60	12,60	100,40
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	0,45	70,14
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
	Итого	580	18,47	18,69	76,61	591,89
Обед						
пр	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,80	2,00	4,10	37,60
96-2011	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,02	5,09	11,98	127,25
54-1г-2020	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,40	4,90	32,80	196,80
279-2011	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ с РИСОМ (80/20)	100	8,96	8,01	21,61	263,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,5	0,75	116,9
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
376-2011	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого	830	22,33	20,72	78,98	814,33
Полдник						
410	ЯЗЫК СЛОЕННЫЙ	100	10,60	11,50	33,12	260,50
376-2011	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого	300	10,80	11,50	39,62	287,30
	Итого за день		51,60	50,91	194,31	1693,52
Вторник 1 неделя						
Завтрак						
пр	ГОРОХ ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,40	1,00	2,05	18,80
54-4г 2020	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	6,30	9,30	33,60	233,70
271-2011	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	8,61	11,91	25,84	104,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	0,45	70,14
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
376-2011	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого	530,00	18,93	22,42	68,78	499,42
Обед						
13з	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,80	2,70	4,60	45,60
88-2011	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,77	4,95	7,90	129,75

54-22 м 2020	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	200	13,90	12,60	71,60	417,40
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,5	0,75	116,9
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
54-1хн 2020	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,50	0,00	19,80	81,00
	Итого	780	21,92	20,97	104,99	836,63
	Полдник					
410	ВАТРУШКИ (ПОВИДЛО)	100	9,12	10,12	33,56	263,60
376-2011	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого	300	9,32	10,12	40,06	290,40
	Итого за день		50,17	53,51	213,83	1626,45

Среда 1 неделя

	Завтрак					
пр	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	1,45	2,02	3,80	21,33
54-3и-2020	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯННАЯ	200	7,90	9,80	38,60	207,70
ПР	МАНДАРИНЫ	100	0,52	0,52	12,74	61,10
пр	ЙОГУРТ ЖИРНОСТИ не менее 2,5%	95	2,60	2,37	11,00	86,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	0,45	70,14
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
376-2011	ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,80	2,90	11,30	86,00
	Итого	665	19,69	18,13	78,23	578,25
	Обед					
23з	Маринад овощной с томатом	60	0,80	5,30	5,90	74,70
103-2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯ	250	2,69	2,84	17,46	118,25
54-6г-2020	РИС ОТВАРНОЙ	150	6,30	7,30	33,60	233,70
25м	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ(50/50)	100	6,90	6,60	51,60	217,40
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,5	0,75	116,9
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
54-13гн 2020	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,50	0,00	6,50	26,80
	Итого	830,00	22,14	22,76	116,15	833,73
	Полдник					
424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	8,13	12,22	31,34	145,98
пр	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	0,60	96,60
	Итого	300,00	9,18	12,42	31,94	242,58
	Итого за день		51,01	53,31	226,32	1654,56

Четверг 1 неделя

	Завтрак					
3з	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	60	0,40	3,94	5,62	27,70
5г-54	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ с РИСОМ (80/20)	100	8,61	9,60	35,84	224,00
54-1г 2020	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,40	4,90	22,80	196,80
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	0,45	70,14
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
376-2011	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80

	Итого	560	18,03	18,96	71,55	591,42
	Обед					
54-27з-2020	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ	60	0,80	2,00	4,10	37,60
82-2011	БОРИЦ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,03	4,92	6,44	117,00
229-2011	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЦАМИ	100	9,63	7,43	25,70	157,50
310-2011	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,86	4,32	23,01	142,35
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,5	29,5	116,9
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
376-2011	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого	830,00	20,47	19,39	95,59	644,13
	Полдник					
418	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	100	9,10	11,23	22,13	309,26
54-23хн 2020	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,50	0,00	19,80	81,00
	Итого	300,00	9,60	11,23	41,93	390,26
	Итого за день		48,10	49,58	209,07	1625,81
Пятница 1 неделя						
	Завтрак					
2з	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,35	0,50	1,15	6,40
54-11м	ПЛОВ	200	15,30	17,70	68,60	378,30
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	0,45	70,14
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,41	0,37	14,62	72,33
376-2011	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого	510	20,56	18,87	91,32	750,77
	Обед					
54-13з-2020	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ	60	0,80	2,70	14,60	45,60
102-2011	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	5,49	5,27	7,34	145,75
54-11г-2020	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	3,20	5,20	29,80	169,40
294-2011	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	100	9,63	7,43	25,70	157,50
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,5	0,75	116,9
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
54-13гн 2020	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,10	0,10	15,70	66,90
	Итого	830,00	24,17	21,42	94,23	748,03
	Полдник					
425	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	100	9,12	10,22	23,64	245,98
54-2гн 2020	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,10	0,10	15,70	66,90
	Итого	300,00	9,22	10,32	39,34	312,88
	Итого за день	1130,00	53,95	50,61	224,89	1811,68
Понедельник 2 неделя						
	Завтрак					
ПР	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ	95	2,60	2,37	11,00	86,00
ПЛР	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	1,45	0,02	3,80	21,33
173-2011	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	8,60	13,30	37,30	242,90
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	0,45	70,14
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
ПР	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
54-23 гн 2020	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,60	1,10	8,70	50,90

ПР	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
223-2020	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 130/20	150	19,70	10,70	21,70	301,20
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	0,45	70,14
376-2011	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,80	2,90	11,30	86,00
	Итого	500	27,65	14,32	47,05	523,07
	Обед					
54-13з-2020	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,80	2,70	14,60	45,60
96-2011	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,02	5,09	21,98	127,25
54-22м 2020	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	200	10,90	14,70	54,40	386,40
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,5	0,75	116,9
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
376-2011	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого	780,00	18,87	23,21	98,57	748,93
	Полдник					
пр	БУЛОЧКА "ЛАКОМКА"	100	8,12	10,12	49,56	318,30
376-2011	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого	300	8,32	10,12	56,06	345,10
	Итого за день		54,84	47,65	201,68	1617,10
Четверг 2 неделя						
	Завтрак					
пр	БОБОВЫЕ (ГОРОХ ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)	30	0,40	3,94	20,62	27,70
54-11г 2020	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,20	5,20	29,80	139,40
54-21м-2020	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	100	8,90	9,23	16,10	282,20
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	0,45	70,14
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
376-2011	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого	530,00	16,12	18,89	73,81	592,22
	Обед					
	Маринад овощной с томатом	60	0,80	0,00	5,90	24,70
82-2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,03	4,92	13,44	117,00
54-11м 2020	ПЛОВ	200	12,30	14,70	41,60	448,30
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,5	0,75	116,9
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
54-2 гн-2020	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,35	0,08	29,85	122,20
	Итого	780,00	20,43	20,42	91,88	875,08
	Полдник					
425	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	100	8,12	9,22	20,34	245,98
378-2011	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого	300,00	13,92	14,22	29,94	352,98
	Итого за день		50,47	53,53	195,63	1820,28
Пятница 2 неделя						
	Завтрак					

пр	БОВОБЫЕ (КУКУРУЗА САХАРНАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 30)	30	0,80	5,30	5,90	74,70
54-4г 2020	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	3,70	4,80	36,50	203,50
54-25м 2020	КОТЛЕТА из КУРИЦЫ	100	8,10	8,10	39,40	121,30
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	0,45	70,14
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
376-2011	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	Итого	530	16,22	18,72	88,99	542,42
	Обед					
пр	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,80	5,30	5,90	74,70
102-2011	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	5,49	5,27	13,34	145,75
54-11м 2020	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	8,30	10,70	68,60	348,30
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,5	0,75	116,9
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98
376-2011	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,50	0,20	19,50	81,30
	Итого	780,00	20,04	22,19	108,43	812,93
	Полдник					
пр	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	100	9,10	10,23	42,13	309,26
376-2011	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,50	0,00	19,50	81,30
	Итого	300	9,60	10,23	61,63	390,56
	Итого за день		45,86	51,14	259,05	1745,91