

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 7



А.А. Рышкин

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

09 января 2023г

## Примерное меню для бесплатного питания детей 1-4 классов (7-11) в зимне-весенний период 2023 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 ценность, кКал
				белки	жиры	углевод-ы	
	<b>Завтрак</b>						
15	Сыр российский порционно	20	16,03	4,64	5,9	0	71,66
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом сливочным 200/10	210	23,96	9,6	16,8	46,3	341,6
338	Яблоки свежие сезонные 1шт	150	16,83	0,6	0	18,9	78
1091	Хлеб пшеничный	30	1,54	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,54	1,98	0,36	10,02	51,24
378	Чай с сахаром 200/15	215	3,07	0,09	0,02	15,03	60,7
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>655</b>	<b>62,97</b>	<b>19,19</b>	<b>23,32</b>	<b>105,01</b>	<b>673,52</b>
	<b>Обед</b>						
70	Огурец соленый	60	2,97	0,48	0,12	1,92	10,8
102	Суп гороховый	200	7,93	4,12	4	14,5	110,23
294/331	Котлеты рубленные из курицы с соусом сметанным 60/40	100	31,06	10,2	11,52	11,52	190,8
309	Макаронные изделия отварные	150	6,94	5,82	3,88	32,74	187,2
1091	Хлеб пшеничный	30	1,54	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,54	1,98	0,36	10,02	51,24
344	Компот из яблок	200	10,99	0,3	0	27,3	112,1
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>62,97</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, кКал
				белки	жиры	углевод-ы	
	<b>Завтрак</b>						
222	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком 150/20	170	28,20	23,43	13,71	47,85	407,59
1091	Хлеб пшеничный	30	1,54	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,54	1,98	0,36	10,02	51,24
386	Йогурт в инд. упаковке	125	23,00	4,25	3,13	6,88	72,63
378	Чай с молоком 150/50/15	215	8,69	1,4	1,6	17,7	91
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>62,97</b>	<b>33,34</b>	<b>19,04</b>	<b>97,21</b>	<b>692,78</b>
	<b>Обед</b>						
70	Помидор соленый	60	3,16	0,72	0,12	3,48	18
101	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,12	1,47	3,18	11,33	79,58
279/332	Тефтели из говядины 60/50	110	26,70	8,1	14,1	12,3	209
302	Гречка отварная	150	18,00	8,42	5,22	36,42	226,08
1091	Хлеб пшеничный	30	1,54	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,54	1,98	0,36	10,02	51,24
349	Компот из сухофруктов	200	4,91	0,38	0	30,74	124,46
	<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>	<b>62,97</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	углевод-ы	
	<b>Завтрак</b>						
291	Плов с курицей 50/180	230	51,89	17,45	19,25	30,25	362
70	Огурец соленый	60	4,95	0,48	0,12	1,92	10,8
1091	Хлеб пшеничный	30	1,54	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,54	1,98	0,36	10,02	51,24
378	Чай с сахаром 200/15	215	3,05	0,1	0	15	60
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>62,97</b>	<b>22,29</b>	<b>19,97</b>	<b>71,95</b>	<b>554,36</b>
	<b>Обед</b>						
324	Свекла тушеная	60	2,88	1	0,83	7,65	42,12
82	Борщ с капустой и картофелем	200	5,95	1,59	3,67	9,9	79,96
268/331	Котлеты из говядины с соусом томатным 60/40	100	29,87	7,8	7,4	11,1	152
302	Пшеничная каша рассыпчатая	150	12,96	7,72	3,96	43,28	239,59
342	Компот из яблок	200	8,23	0,16	0	29	116,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,54	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,54	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>62,97</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	углевод-ы	
	<b>Завтрак</b>						
14	Масло сливочное «крестьянское» порциями	10	6,74	0,08	7,25	0,13	66,1
210	Омлет натуральный	150	31,87	10,6	21,4	11,2	240
338	Яблоки свежие сезонные 1шт	150	16,83	0,6	0	18,9	78
1091	Хлеб пшеничный	30	1,54	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,54	1,98	0,36	10,02	51,24
377	Чай с лимоном 200/15/7	222	4,45	1,44	1,12	17,23	84,8
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>592</b>	<b>62,97</b>	<b>16,98</b>	<b>30,37</b>	<b>72,24</b>	<b>590,46</b>
	<b>Обед</b>						
73	Кабачковая икра	60	6,18	0,08	0,3	0,51	4,98
101	Суп картофельный с пшеном	200	7,12	1,78	3,28	12,4	93,2
229/331	Рыба, припущенная с овощами 50/50	100	27,33	18,12	8,94	9,19	193,86
312	Пюре картофельное	150	16,18	3,56	4,24	20,17	130,97
1091	Хлеб пшеничный	30	1,54	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,54	1,98	0,36	10,02	51,24
378	Чай с сахаром 200/15	215	3,08	0,1	0	15	60
	<b>Итого обед:</b>	<b>785</b>	<b>62,97</b>	<b>27,9</b>	<b>17,36</b>	<b>82,05</b>	<b>604,57</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1377</b>		<b>44,88</b>	<b>47,73</b>	<b>154,29</b>	<b>1195,03</b>

## Неделя первая

День: пятница

№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углевод-ы	
	<b>Завтрак</b>						
338	Фрукты свежие сезонные (Мандарин) 1шт	100	15,54	0,8	0,2	7,5	35
204	Макаронные изделия отварные с сыром 150/20/5	175	28,41	9,84	12,3	29,6	269,2
328	Какао с молоком	200	15,94	3,76	3,2	26,74	150,8
1091	Хлеб пшеничный	30	1,54	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,54	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>62,97</b>	<b>18,66</b>	<b>16,3</b>	<b>88,62</b>	<b>576,56</b>
	<b>Обед</b>						
324	Свекла тушеная	60	2,97	1	0,83	7,65	42,12
102	Суп гороховый	200	7,82	4,12	4	14,49	110,23
291	Плов с курицей 90/150	240	46,04	26,37	29,08	45,72	547,24
378	Чай с сахаром 200/15	215	3,06	0,1	0	15	60
1091	Хлеб пшеничный	30	1,54	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,54	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого обед:</b>	<b>775</b>	<b>62,97</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>

## Неделя вторая

День: понедельник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углевод-ы	
	<b>Завтрак</b>						
	Кондитерское изделие 1 шт	55	15,70	3	17,5	26,5	275
224	Запеканка из творога с морковью с яблочным соусом 150/20	170	41,07	12,3	9,2	42,6	396,6
377	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,09	0,02	15,03	60,7
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 завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>62,97</b>	<b>19,65</b>	<b>27,32</b>	<b>108,91</b>	<b>853,86</b>
	<b>Обед</b>						
70	Помидор соленый	60	3,20	0,72	0,12	3,48	18
96	Рассольник ленинградский	200	9,80	1,74	3,83	12,3	90,27
294/331	Котлеты рубленые из курицы с соусом сметанным 60/40	100	33,74	10,2	11,52	11,52	190,8
309	Макаронные изделия отварные	150	7,01	5,82	3,88	32,74	187,2
349	Компот из сухофруктов	200	6,02	0,08	0	21,82	87,6
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>62,97</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>

## Неделя вторая

День: вторник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углевод-ы	
	<b>Завтрак</b>						
73	Кабачковая икра	60	7,61	0,84	2,88	5,1	49,8
210	Омлет натуральный	150	31,56	10,6	21,4	11,2	240
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
338	Яблоки свежие сезонные калиброванное 1шт	150	17,60	0,6	0,6	14,7	66,6
378	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,1	0	15	60
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>635</b>	<b>62,97</b>	<b>16,4</b>	<b>25,48</b>	<b>70,78</b>	<b>537,96</b>
	<b>Обед</b>						
70	Огурец соленый	60	3,00	0,48	0,12	1,92	10,8
101	Суп картофельный с пшеном	200	7,30	1,78	3,28	12,4	97,3
234/331	Котлеты из минтая с соусом томатным 60/40	100	24,92	9,48	8,28	9,24	225
312	Пюре картофельное	150	16,35	3,56	4,24	20,17	130,97
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	0,09	0,02	15,03	60,7
342	Компот из яблок	200	8,20	0,16	0	29	116,6
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>62,97</b>	<b>17,53</b>	<b>16,3</b>	<b>97,78</b>	<b>692,61</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1405</b>		<b>33,93</b>	<b>41,78</b>	<b>168,56</b>	<b>1230,57</b>

## Неделя вторая

День: среда

№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углевод-ы	
	<b>Завтрак</b>						
338	Фрукты свежие сезонные (Апельсин) 1шт	100	15,60	0,8	0,2	7,5	35
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом сливочным 200/10	210	23,57	9,6	16,8	46,3	341,6
15	Сыр российский порционно	20	16,20	4,64	5,9	0	71,66
377	Чай с лимоном 200/15/7	222	4,40	1,44	1,12	17,23	84,8
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого:</b>	<b>612</b>	<b>62,97</b>	<b>20,74</b>	<b>24,62</b>	<b>95,81</b>	<b>654,62</b>
	<b>Обед</b>						
324	Свекла тушеная	60	2,91	1	0,83	7,65	42,12
102	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,20	2,16	2,56	15,12	91,87
268/331	Котлеты из говядины с соусом томатным 60/40	100	29,54	7,8	7,4	11,1	152
305	Рис припущенный	150	16,12	3,66	3,637	35,72	190
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
377	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,09	0,02	15,03	60,7
	<b>Итого обед:</b>	<b>785</b>	<b>62,97</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>

Неделя вторая

День: четверг

№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углевод-ы	
	<b>Завтрак</b>						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210	23,61	6,1	11,3	33,5	260
3	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>62,97</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
112	Суп гороховый	200	7,80	4,12	4	14,49	110,23
290	Курица, тушенная в соусе 50/50	100	30,97	13,5	17,1	3,8	223
309	Макаронные изделия отварные	150	9,80	5,82	3,88	32,74	187,2
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 ржано-пшеничный	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>62,97</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>

Неделя вторая

День: пятница

№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углевод-ы	
	<b>Завтрак</b>						
294/331	Котлеты рубленые из курицы с соусом сметанным 60/40	100	31,97	10,2	11,52	11,52	190,8
309	Макаронные изделия отварные	150	9,80	5,82	3,88	32,74	187,2
324	Свекла тушенная	60	4,50	1	0,83	7,65	42,12
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
382	Какао с молоком	200	13,50	3,76	3,2	26,74	150,8
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>62,97</b>	<b>25,04</b>	<b>20,03</b>	<b>103,43</b>	<b>692,48</b>
	<b>Обед</b>						
70	Помидор соленый	60	3,20	0,72	0,12	3,48	18
88	Щи из свежей капусты	200	8,17	1,45	3,39	6,82	66,08
279/332	Тефтели из говядины 60/50	110	26,37	8,1	14,1	12,3	209
302	Пшеничная каша рассыпчатая	150	16,01	7,72	3,96	43,28	239,59
349	Компот из сухофруктов	200	6,02	0,08	0	21,82	87,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого обед</b>	<b>780</b>	<b>62,97</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>