

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 7



Казышкин А.А.

Утверждаю:



Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.

16 января 2023г

Примерное меню для бесплатного питания детей 5-11 классов (12-18 лет) 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 | углево-ды | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 15 | Сыр российский порционно | 20 | 14,50 | 4,64 | 5,9 | 0 | 71,66 |
| 173 | Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом сливочным 200/10 | 210 | 15,10 | 5,65 | 11,08 | 40,37 | 284,01 |
| 338 | Яблоки свежие сезонные калиброванное 1шт | 150 | 15,00 | 0,6 | 0 | 18,9 | 78 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,20 | 2,28 | 0,28 | 14,76 | 70,32 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 1,20 | 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 |
| | Итого завтрак: | 655 | 50,00 | 15,24 | 17,64 | 99,08 | 615,93 |
| | Обед | | | | | | |
| 70 | Огурец соленый | 100 | 2,60 | 0,8 | 0,2 | 3,2 | 18 |
| 102 | Суп гороховый | 250 | 9,02 | 5,15 | 5 | 18,13 | 137,79 |
| 294/331 | Котлеты рубленые из курицы с соусом 80/40 | 120 | 21,56 | 21,15 | 25,63 | 28,97 | 541,03 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 5,42 | 6,99 | 4,66 | 39,29 | 224,64 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 1,20 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| 344 | Компот из яблок | 200 | 9,00 | 0,3 | 0 | 27,3 | 112,1 |
| | Итого обед: | 910 | 50,00 | 36,46 | 35,87 | 141,94 | 1145,5 |
| | Всего: | 1565 | | 51,7 | 53,51 | 241,02 | 1761,43 |

Неделя первая
День: вторник

| № рецепта | Наименование блюда | Масса, г | Цена, руб | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------|--|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | белки | жиры | углево-ды | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 222 | Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком 200/20 | 220 | 23,80 | 28,12 | 16,46 | 57,42 | 489,11 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 1,20 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| 386 | Йогурт в инд. упаковке | 125 | 16,00 | 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 |
| | Итого завтрак: | 620 | 50,00 | 35,84 | 21,57 | 107,05 | 764,68 |
| | Обед | | | | | | |
| 70 | Помидор соленый | 100 | 3,00 | 1,2 | 0,2 | 5,8 | 30 |
| 101 | Суп картофельный с рисом | 250 | 6,10 | 1,84 | 3,98 | 14,17 | 99,48 |
| 279/332 | Тефтели из говядины 80/40 | 120 | 22,68 | 14,56 | 18,89 | 20,31 | 296,8 |
| 302 | Гречка отварная | 180 | 11,02 | 10,11 | 6,27 | 43,71 | 271,3 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 1,20 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 4,80 | 0,38 | 0 | 30,74 | 124,46 |
| | Итого обед: | 910 | 50,00 | 30,16 | 29,72 | 139,78 | 933,98 |
| | Всего: | 1530 | | 66 | 51,29 | 246,83 | 1698,66 |

Неделя первая
День: среда

| № рецепта | Наименование блюда | Масса, г | Цена, руб | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------|------------------------------|----------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | белки | жиры | углево-ды | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 291 | Плов с курицей 80/180 | 260 | 39,60 | 19,94 | 22 | 34,57 | 413,72 |
| 70 | Огурец соленый | 100 | 5,00 | 0,8 | 0,2 | 3,2 | 18 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 1,20 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| 378 | Чай с сахаром | 222 | 3,00 | 0,15 | 0 | 15 | 60 |
| | Итого завтрак: | 642,00 | 50,00 | 22,96 | 22,58 | 77,82 | 603,66 |
| | Обед | | | | | | |
| 324 | Свекла тушеная | 100 | 2,00 | 1,66 | 1,39 | 12,75 | 70,2 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 6,02 | 1,99 | 4,59 | 12,38 | 99,95 |
| 258/331 | Котлеты из говядины 80/40 | 120 | 22,37 | 20,99 | 25,48 | 46,33 | 483,06 |
| 302 | Пшеничная каша рассыпчатая | 180 | 8,20 | 9,27 | 4,76 | 51,94 | 287,51 |
| 342 | Компот из яблок | 200 | 9,01 | 0,21 | 0,05 | 31,63 | 138,05 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 1,20 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| | Итого обед: | 910 | 50,00 | 36,19 | 36,65 | 180,08 | 1190,71 |
| | Всего: | 1552,00 | | 59,15 | 59,23 | 257,90 | 1794,37 |

Неделя первая
День: четверг

| № рецепта | Наименование блюда | Масса, г | Цена, руб | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------|--|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | белки | жиры | углево-ды | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное «крестьянское» порциями | 10 | 3,64 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 |
| 210 | Омлет натуральный 159 | 159 | 22,96 | 22,03 | 35,26 | 3,94 | 417,07 |
| 338 | Яблоки свежие сезонные калиброванное 1шт | 150 | 17,00 | 0,6 | 0 | 18,9 | 78 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 1,20 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| 377 | Чай с лимоном 200/15/7 | 222 | 4,00 | 1,44 | 1,12 | 17,23 | 84,8 |
| | Итого завтрак: | 601 | 50,00 | 26,22 | 44,01 | 65,25 | 757,91 |
| | Обед | | | | | | |
| 73 | Кабачковая икра | 100 | 5,00 | 1,4 | 4,8 | 8,5 | 83 |
| 101 | Суп картофельный с пшеном | 250 | 6,02 | 2,14 | 4,1 | 15,5 | 107,47 |
| 229/331 | Рыба, припущенная с овощами 80/50 | 120 | 23,38 | 20,3 | 10,02 | 10,3 | 217,13 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 10,20 | 4,28 | 5,09 | 24,21 | 157,17 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 1,20 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| 378 | Чай с сахаром 200/15 | 215 | 3,00 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| | Итого обед: | 925 | 50,00 | 30,29 | 24,39 | 98,56 | 736,71 |
| | Всего: | 1526 | | 56,51 | 68,4 | 163,81 | 1494,62 |

Неделя первая

День: пятница

| № рецепта | Наименование блюда | Масса, г | Цена, руб | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------|--|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | белки | жиры | углево-ды | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 338 | Фрукты свежие сезонные (Мандарин) 1 шт | 100 | 13,70 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| 204 | Макаронные изделия отварные с сыром 180/20/5 | 205 | 17,89 | 4,64 | 5,9 | 0 | 71,66 |
| 328 | Какао с молоком | 200 | 16,01 | 3,76 | 3,2 | 26,74 | 150,8 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 1,20 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| | Итого завтрак: | 565 | 50,00 | 11,27 | 9,68 | 59,29 | 369,4 |
| | Обед | | | | | | |
| 324 | Свекла тушеная | 60 | 2,91 | 1 | 0,83 | 7,65 | 42,12 |
| 102 | Суп гороховый | 250 | 5,11 | 5,15 | 5 | 18,12 | 137,79 |
| 291 | Плов с курицей 100/180 | 280 | 36,58 | 27,69 | 30,54 | 48,01 | 574,61 |
| 378 | Чай с сахаром 200/15 | 215 | 3,00 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 1,20 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| | Итого обед: | 865 | 50,00 | 36,01 | 36,75 | 113,83 | 926,46 |
| | Всего: | 1430 | | 47,28 | 46,43 | 173,12 | 1295,86 |

Неделя вторая

День: понедельник

| № рецепта | Наименование блюда | Масса, г | Цена, руб | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------|--|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | белки | жиры | углево-ды | |
| | Завтрак | | | | | | |
| | Кондитерское изделие 1 шт | 55 | 9,81 | 3 | 17,5 | 26,5 | 275 |
| 224 | Запеканка из творога с морковью с соусом яблочным 200/20 | 220 | 34,79 | 28,12 | 16,46 | 56,94 | 489,11 |
| 1091 | Чай с сахаром 200/15 | 215 | 3,00 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,20 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| | Итого завтрак: | 550 | 50,00 | 33,28 | 34,36 | 123,52 | 936,75 |
| | Обед | | | | | | |
| 70 | Помидор соленый | 100 | 3,00 | 1,2 | 0,2 | 5,8 | 30 |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 9,80 | 1,74 | 4,79 | 15,38 | 112,84 |
| 294/331 | Котлеты рубленые из курицы 80/40 | 120 | 19,40 | 21,15 | 25,63 | 28,97 | 484,76 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 10,20 | 6,99 | 4,66 | 39,29 | 224,64 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 5,20 | 0,68 | 0 | 29,66 | 136,8 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 1,20 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| | Итого обед: | 910 | 50,00 | 33,83 | 35,66 | 144,15 | 1100,98 |
| | Всего: | 1460 | | 67,11 | 70,02 | 267,67 | 2037,73 |

Неделя вторая
День: вторник

| № рецепта | Наименование блюда | Масса, г | Цена, руб | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------|--|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | белки | жиры | углево-ды | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 73 | Кабачковая икра | 30 | 5,64 | 1,4 | 4,8 | 8,5 | 83 |
| 210 | Омлет натуральный 159 | 159 | 22,96 | 22,03 | 35,26 | 3,94 | 417,07 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 1,20 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| 338 | Яблоки свежие сезонные калиброванное 1шт | 150 | 16,00 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 |
| 378 | Чай с сахаром 200/15 | 215 | 3,00 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| | Итого завтрак: | 614 | 50,00 | 26,19 | 41,06 | 67,22 | 739,31 |
| | Обед | | | | | | |
| 70 | Огурец соленый | 100 | 4,00 | 0,8 | 0,2 | 3,2 | 18 |
| 101 | Суп картофельный с пшеном | 250 | 5,50 | 2,23 | 4,1 | 15,5 | 107,47 |
| 234/331 | Котлеты из минтая с соусом 80/40 | 120 | 18,10 | 17,85 | 19,06 | 39,86 | 412,74 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 12,00 | 4,4 | 4,41 | 42,87 | 228 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 1091 | Хлеб ржаной | 30 | 1,20 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| 342 | Компот из яблок | 200 | 8,00 | 0,3 | 0 | 27,3 | 112,1 |
| | Итого обед: | 910 | 50,00 | 27,65 | 28,15 | 153,78 | 990,25 |
| | Всего: | 1524 | | 53,84 | 69,21 | 221 | 1729,56 |

Неделя вторая
День: среда

| № рецепта | Наименование блюда | Масса, г | Цена, руб | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------|---|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | белки | жиры | углево-ды | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 338 | Фрукты свежие сезонные (Мандарин) 1шт | 100 | 12,00 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| 173 | Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом сливочным 200/10 | 210 | 15,40 | 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 | 4,00 | 1,44 | 1,12 | 17,23 | 84,8 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| 1091 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| | Итого: | 612 | 50,00 | 20,74 | 24,62 | 95,81 | 654,62 |
| | Обед | | | | | | |
| 324 | Свекла тушеная | 100 | 3,50 | 1,66 | 1,39 | 12,75 | 70,2 |
| 102 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 5,20 | 2,16 | 2,56 | 15,12 | 91,87 |
| 268/331 | Котлеты из говядины с соусом томатным 80/40 | 120 | 23,60 | 7,8 | 7,4 | 11,1 | 152 |
| 305 | Рис припущенный | 180 | 12,30 | 3,66 | 3,637 | 35,72 | 190 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| 1091 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,20 | 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 |
| | Итого обед: | 925 | 50,00 | 19,63 | 15,607 | 114,5 | 686,33 |
| | Всего: | 1537 | | 40,37 | 40,227 | 210,31 | 1340,95 |

Неделя вторая
День: четверг

| № рецепта | Наименование блюда | Масса, г | Цена, руб | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------------------|---|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | белки | жиры | углево-ды | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным | 210 | 16,65 | 6,1 | 11,3 | 33,5 | 260 |
| 3 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным 30/15/5 | 50 | 16,35 | 5,9 | 8,5 | 14,2 | 157 |
| 338 | Яблоки свежие сезонные калиброванное 1шт | 150 | 14,00 | 0,6 | 0 | 18,9 | 78 |
| 377 | Чай с сахаром | 215 | 3,00 | 0,10 | 0 | 15 | 60 |
| Итого завтрак: | | 625 | 50,00 | 12,7 | 19,8 | 81,6 | 555 |
| Обед | | | | | | | |
| 70 | Огурец соленый | 100 | 4,00 | 0,8 | 0,2 | 3,2 | 18 |
| 112 | Суп гороховый | 250 | 5,20 | 5,15 | 5 | 18,12 | 137,79 |
| 290 | Курица, тушенная в соусе 80/50 | 130 | 22,40 | 26,93 | 29,09 | 7,27 | 389,25 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 9,80 | 5,82 | 3,88 | 32,74 | 187,2 |
| 342 | Компот из яблок | 200 | 6,20 | 0,16 | 0 | 29 | 116,6 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 1091 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,20 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| Итого обед: | | 920 | 50,00 | 40,93 | 38,55 | 115,38 | 960,78 |
| Всего: | | 1545 | 50,00 | 53,63 | 58,35 | 196,98 | 1515,78 |

Неделя вторая
День: пятница

| № рецепта | Наименование блюда | Масса, г | Цена, руб | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------------------|--------------------------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | белки | жиры | углево-ды | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 294/331 | Котлеты куриные с соусом 80/40 | 120 | 22,97 | 21,15 | 25,63 | 28,97 | 484,76 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 7,63 | 6,99 | 4,66 | 39,29 | 224,64 |
| 324 | Свекла тушенная | 100 | 3,50 | 1,66 | 1,39 | 12,75 | 70,2 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 1091 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,20 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 13,50 | 3,76 | 3,2 | 26,74 | 150,8 |
| Итого завтрак: | | 660 | 50,00 | 35,63 | 35,26 | 132,80 | 1042,34 |
| Обед | | | | | | | |
| 70 | Помидор соленый | 100 | 3,20 | 1,2 | 0,2 | 5,8 | 30 |
| 88 | Щи из свежей капусты | 250 | 5,75 | 1,82 | 4,24 | 8,52 | 82,6 |
| 279/332 | Тефтели из говядины 80/40 | 120 | 22,31 | 14,56 | 18,89 | 20,31 | 296,8 |
| 302 | Пшеничная каша рассыпчатая | 180 | 10,32 | 10,11 | 6,27 | 43,71 | 217,3 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 6,02 | 0,08 | 0 | 21,82 | 87,6 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 1091 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,20 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| Итого обед: | | 910 | 50,00 | 29,84 | 29,98 | 125,21 | 826,24 |
| Всего: | | 1570 | 50,00 | 65,47 | 65,24 | 258,01 | 1868,58 |