

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СОШ № 21



Суховеева С.В.

Утверждаю:  
Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

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	18,60	4,64	5,9	0	71,66
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом сливочным 200/10	210	27,80	9,6	16,8	46,3	341,6
338	Яблоки свежие сезонные 1шт	150	19,50	0,6	0	18,9	78
1091	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,80	1,98	0,36	10,02	51,24
378	Чай с сахаром 200/15	215	4,15	0,09	0,02	15,03	60,7
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>655</b>	<b>73,65</b>	<b>19,19</b>	<b>23,32</b>	<b>105,01</b>	<b>673,52</b>
	<b>Обед</b>						
70	Огурец соленый	60	3,44	0,48	0,12	1,92	10,8
102	Суп гороховый	200	9,19	4,12	4	14,5	110,23
294/331	Котлеты рубленые из курицы с соусом сметанным 60/40	100	36,67	10,2	11,52	11,52	190,8
309	Макаронные изделия отварные	150	8,05	5,82	3,88	32,74	187,2
1091	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,80	1,98	0,36	10,02	51,24
344	Компот из яблок	200	12,70	0,3	0	27,3	112,1
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>73,65</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	32,75	23,43	13,71	47,85	407,59
1091	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,80	1,98	0,36	10,02	51,24
386	Йогурт в инд. упаковке	125	27,50	4,25	3,13	6,88	72,63
378	Чай с молоком 150/50/15	215	9,80	1,4	1,6	17,7	91
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>73,65</b>	<b>33,34</b>	<b>19,04</b>	<b>97,21</b>	<b>692,78</b>
	<b>Обед</b>						
70	Помидор соленый	60	3,65	0,72	0,12	3,48	18
101	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,25	1,47	3,18	11,33	79,58
279/332	Тефтели из говядины 60/50	110	31,67	8,1	14,1	12,3	209
302	Гречка отварная	150	20,80	8,42	5,22	36,42	226,08
1091	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,80	1,98	0,36	10,02	51,24
349	Компот из сухофруктов	200	5,68	0,38	0	30,74	124,46
	<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>	<b>73,65</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	60,16	17,45	19,25	30,25	362
70	Огурец соленый	60	5,74	0,48	0,12	1,92	10,8
1091	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,80	1,98	0,36	10,02	51,24
378	Чай с сахаром 200/15	215	4,15	0,1	0	15	60
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>73,65</b>	<b>22,29</b>	<b>19,97</b>	<b>71,95</b>	<b>554,36</b>
	<b>Обед</b>						
324	Свекла тушеная	60	3,34	1	0,83	7,65	42,12
82	Борщ с капустой и картофелем	200	6,90	1,59	3,67	9,9	79,96
268/331	Котлеты из говядины с соусом томатным 60/40	100	35,13	7,8	7,4	11,1	152
302	Пшеничная каша рассыпчатая	150	15,03	7,72	3,96	43,28	239,59
342	Компот из яблок	200	9,65	0,16	0	29	116,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,80	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>73,65</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	7,82	0,08	7,25	0,13	66,1
210	Омлет натуральный	150	37,57	10,6	21,4	11,2	240
338	Яблоки свежие сезонные 1шт	150	19,50	0,6	0	18,9	78
1091	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,80	1,98	0,36	10,02	51,24
377	Чай с лимоном 200/15/7	222	5,16	1,44	1,12	17,23	84,8
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>592</b>	<b>73,65</b>	<b>16,98</b>	<b>30,37</b>	<b>72,24</b>	<b>590,46</b>
	<b>Обед</b>						
73	Кабачковая икра	60	7,16	0,08	0,3	0,51	4,98
101	Суп картофельный с пшеном	200	8,25	1,78	3,28	12,4	93,2
229/331	Рыба, припущенная с овощами 50/50	100	31,73	18,12	8,94	9,19	193,86
312	Пюре картофельное	150	18,76	3,56	4,24	20,17	130,97
1091	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,80	1,98	0,36	10,02	51,24
378	Чай с сахаром 200/15	215	4,15	0,1	0	15	60
	<b>Итого обед:</b>	<b>785</b>	<b>73,65</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	18,51	0,8	0,2	7,5	35
204	Макаронные изделия отварные с сыром 150/20/5	175	32,95	9,84	12,3	29,6	269,2
328	Какао с молоком	200	18,59	3,76	3,2	26,74	150,8
1091	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,80	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>73,65</b>	<b>18,66</b>	<b>16,3</b>	<b>88,62</b>	<b>576,56</b>
	<b>Обед</b>						
324	Свекла тушеная	60	3,44	1	0,83	7,65	42,12
102	Суп гороховый	200	9,07	4,12	4	14,49	110,23
291	Плов с курицей 90/150	240	53,39	26,37	29,08	45,72	547,24
378	Чай с сахаром 200/15	215	4,15	0,1	0	15	60
1091	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,80	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого обед:</b>	<b>775</b>	<b>73,65</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	17,30	3	17,5	26,5	275
224	Запеканка из творога с морковью с яблочным соусом 150/20	170	48,60	12,3	9,2	42,6	396,6
377	Чай с сахаром 200/15	215	4,15	0,09	0,02	15,03	60,7
1091	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,80	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>73,65</b>	<b>19,65</b>	<b>27,32</b>	<b>108,91</b>	<b>853,86</b>
	<b>Обед</b>						
70	Помидор соленый	60	3,65	0,72	0,12	3,48	18
96	Рассольник ленинградский	200	11,30	1,74	3,83	12,3	90,27
294/331	Котлеты рубленные из курицы с соусом сметанным 60/40	100	39,80	10,2	11,52	11,52	190,8
309	Макаронные изделия отварные	150	8,20	5,82	3,88	32,74	187,2
349	Компот из сухофруктов	200	7,10	0,08	0	21,82	87,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,80	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>73,65</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	углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
73	Кабачковая икра	60	8,75	0,84	2,88	5,1	49,8
210	Омлет натуральный	150	37,65	10,6	21,4	11,2	240
1091	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,80	1,98	0,36	10,02	51,24
338	Яблоки свежие сезонные калиброванное 1шт	150	19,50	0,6	0,6	14,7	66,6
378	Чай с сахаром 200/15	215	4,15	0,1	0	15	60
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>635</b>	<b>73,65</b>	<b>16,4</b>	<b>25,48</b>	<b>70,78</b>	<b>537,96</b>
	<b>Обед</b>						
70	Огурец соленый	60	3,45	0,48	0,12	1,92	10,8
101	Суп картофельный с пшеном	200	8,40	1,78	3,28	12,4	97,3
234/331	Котлеты из минтая с соусом томатным 60/40	100	30,20	9,48	8,28	9,24	225
312	Пюре картофельное	150	18,60	3,56	4,24	20,17	130,97
1091	Хлеб пшеничный	30	1,80	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,80	0,09	0,02	15,03	60,7
342	Компот из яблок	200	9,40	0,16	0	29	116,6
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>73,65</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	углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
338	Фрукты свежие сезонные (Апельсин) 1шт	100	17,90	0,8	0,2	7,5	35
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом сливочным 200/10	210	28,40	9,6	16,8	46,3	341,6
15	Сыр российский порционно	20	18,65	4,64	5,9	0	71,66
377	Чай с лимоном 200/15/7	222	5,10	1,44	1,12	17,23	84,8
1091	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого:</b>	<b>612</b>	<b>73,65</b>	<b>20,74</b>	<b>24,62</b>	<b>95,81</b>	<b>654,62</b>
	<b>Обед</b>						
324	Свекла тушеная	60	3,40	1	0,83	7,65	42,12
102	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	9,42	2,16	2,56	15,12	91,87
268/331	Котлеты из говядины с соусом томатным 60/40	100	34,58	7,8	7,4	11,1	152
305	Рис припущенный	150	18,50	3,66	3,637	35,72	190
1091	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	1,98	0,36	10,02	51,24
377	Чай с сахаром 200/15	215	4,15	0,09	0,02	15,03	60,7
	<b>Итого обед</b>	<b>785</b>	<b>73,65</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	27,88	6,1	11,3	33,5	260
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 30/15/5	50	22,12	5,9	8,5	14,2	157
338	Яблоки свежие сезонные 1шт	150	19,50	0,6	0	18,9	78
377	Чай с сахаром 200/15	215	4,15	0,1	0	15	60
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>625</b>	<b>73,65</b>	<b>12,7</b>	<b>19,8</b>	<b>81,6</b>	<b>555</b>
	<b>Обед</b>						
70	Огурец соленый	60	3,45	0,48	0,12	1,92	10,8
112	Суп гороховый	200	9,03	4,12	4	14,49	110,23
290	Курица, тушенная в соусе 50/50	100	35,94	13,5	17,1	3,8	223
309	Макаронные изделия отварные	150	12,20	5,82	3,88	32,74	187,2
342	Компот из яблок	200	9,43	0,16	0	29	116,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>73,65</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 рубленные из курицы с соусом сметанным 60/40	100	37,19	10,2	11,52	11,52	190,8
309	Макаронные изделия отварные	150	12,20	5,82	3,88	32,74	187,2
324	Свекла тушенная	60	5,10	1	0,83	7,65	42,12
1091	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	1,98	0,36	10,02	51,24
382	Какао с молоком	200	15,56	3,76	3,2	26,74	150,8
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>73,65</b>	<b>25,04</b>	<b>20,03</b>	<b>103,43</b>	<b>692,48</b>
	<b>Обед</b>						
70	Помидор соленый	60	3,70	0,72	0,12	3,48	18
88	Щи из свежей капусты	200	9,40	1,45	3,39	6,82	66,08
279/332	Тефтели из говядины 60/50	110	31,45	8,1	14,1	12,3	209
302	Пшеничная каша рассыпчатая	150	18,40	7,72	3,96	43,28	239,59
349	Компот из сухофруктов	200	7,10	0,08	0	21,82	87,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого обед</b>	<b>780</b>	<b>73,65</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>