

Примерное 10-дневное меню горячих обедов для обучающихся 1-4 классов, с 7 до 10 лет с ограниченными возможностями здоровья на 2024 год

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Обед								
	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,6	10,08	9,5	136,53	26,33	10,74
	Рассольник Ленинградский	250	2,46	4,28	17,89	119,36	132,02	16,5
	Плов по-узбекски	150/50	13,16	23,39	39,53	425,58	888	50,76
	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,38	81,05	300,7	8,2
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,36
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Итого за обед		815	23,42	38,28	124,1	924,92		90,7

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Обед								
	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	0,94	6,06	4,79	77,36	805,13	7,36
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,22	7,2	9,79	114,17	100,98	17,71
	Рагу из птицы	220	13,95	14,45	21,98	274,64	220,21	59,27
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	4,33	23,61	97,68	639,04	4
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,36
Итого за Обед		780	21,45	32,24	81,77	656,65		90,7

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с горохом	250	4,51	6,65	10,18	117,2	100,93	9,06
	Биточки рубленые куриные с соусом	100/30	13,48	12,19	14,76	224,03	1006,21	56,77
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	825,03	12,77
	Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)	200	0,15	0,08	22,14	90,68	300,77	7,4
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,29	2,34
Итого за Обед		800	29,17	24,41	112,4	777,61		90,7

День: четверг

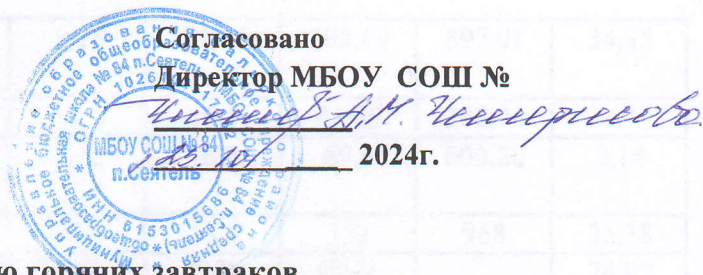
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								

	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,82	6,09	3,6	73,55	26,26	6,5
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,16	2,88	17,38	104,87	100,97	10,35
	Курица тушеная с морковью в сметанном соусе	100	11	5,7	4,4	126,4	1010	53,05
	Каша пшеничная вязкая	170	4,53	5,09	28,01	176,02	807,07	9
	Компот из плодов свежих (лимоны)	200	0,13	0,01	22,38	92,54	300,75	7,1
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,29	2,34
Итого за Обед		850	24,27	20,36	108,29	722,28		90,7
		Неделя: 1		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Обед								
	Свекольник	250	2,48	7,27	18	147,92	101,01	17,28
	Тефтели из мяса птицы с соусом	90/30	10,64	16,21	13,36	242,98	220,1	49,82
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	2,55	36	233,7	811,03	14,81
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	4,33	23,61	97,68	639,04	4
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,34	2,43
Итого за Обед		790	27,95	30,95	123,49	871,18		90,7
		Неделя: 2		День: понедельник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Обед								
	Винегрет овощной с горошком	60	1,56	10,16	8,01	129,52	848,17	8,86
	Суп картофельный с крупой пшенной	200	2,37	2,84	17,09	104,02	100,02	10,02
	Биточки рубленые куриные с соусом	100	10,89	10,04	12,34	184,73	1006,2	46,45
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	825,07	13,37
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	19,45	81,65	300,76	7,3
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,36
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,19	0,39	10,92	56,1	600,29	2,34
Итого за Обед		760	26,17	28,67	122,21	845,62		90,7
		Неделя: 2		День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Обед								
	Икра кабачковая консервированная	50	0,96	4,46	3,86	59,5	823,07	13,1
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	200/10	1,57	4,26	7,55	75,62	100,96	13,3
	Тефтели из мяса птицы с соусом	80/30	10,64	16,21	13,36	242,98	220,1	42,33
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,7	6,01	33,52	207,13	810,01	11,41
	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,38	81,05	300,7	8,2

	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,36
Итого за Обед		760	21,49	31,32	99,27	759,08		90,7
		Неделя: 2		День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Обед								
	Салат из свеклы отварной с зеленью	100	1,43	5,09	8,36	84,85	851,1	11,6
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,93	2,99	20,65	121,67	100,83	10,27
	Плов из отварной птицы	200	16,41	21,7	35,37	406,12	331,23	56,93
	Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)	200	0,15	0,08	22,14	90,68	300,77	7,4
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Итого за Обед		820	26,94	30,21	124,32	865,72		90,7
		Неделя: 2		День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Обед								
	Салат из белокочанной капусты с морковью с зеленью	60	0,96	6,05	5,7	81,92	26,23	6,5
	Борщ Сибирский	250	3,6	4,15	16,81	118,77	111,03	14,51
	Рыба тушеная с овощами	110	9,46	5,82	4,65	144,6	309,09	38,6
	Картофельное пюре	170	3,63	5,89	22,44	165,01	831,06	24,39
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,29	2,34
Итого за Обед		860	23,28	22,5	92,1	699,1		90,7
		Неделя: 2		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Обед								
	Горошек зеленый консервированный	45	1,4	0,09	2,93	18	914,06	17,75
	Суп картофельный с горохом	250	4,51	6,65	10,18	117,2	100,93	9,06
	Голубцы ленивые с соусом	80/30	7,39	15,16	11,41	213,21	898	32,08
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	2,55	36	233,7	811,03	14,81
	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,27	0,06	24,39	100,68	300,11	12,3
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,29	2,34
Итого за Обед		825	27,5	25,1	117,43	831,69		90,7
Итого за период		8 165	252	284	1 105	7 954		
Среднее значение за период			25,164	28,404	110,538	795,385		

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией В.Р.Кучмы 2016г
"Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г
4. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г



Примерное 10-дневное меню горячих завтраков
для обучающихся 5-11 классов, с 10 до 11 лет, с 12 лет и старше на 2024 год.

Завтрак 5-11 кл. - 74,97 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
					ы			
Завтрак								
	Каша Янтарная (из пшена с яблоками)	270	7,5	9,63	32,15	273,55	305,05	43,29
	Масло сливочное порциями	15	0,08	8,38	0,08	74,8	911,03	14,85
	Сыр Российский	15	3,48	4,43		54,6	97,18	10,35
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,29	2,34
Итого за Завтрак		560	15,83	22,98	69,33	568,55		74,97

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
					ы			
Завтрак								
	Котлета Московская с соусом томатным основным	90/30	12,47	25,31	16,02	340,22	889	51,69
	Макароны отварные	180	6,89	7,22	41,8	259,85	825,04	16,63
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	3,4
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,31	3,25
Итого за Завтрак		550	23,9	32,97	97,65	769,45		74,97

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
					ы			
Завтрак								
	Рыба тушеная с овощами	130	18,12	8,12	6,46	172,72	309,1	43,57
	Картофельное пюре	180	3,76	7,46	14,33	173,25	831,03	26,74
	Чай каркаде с сахаром	200	0,14	0,04	10,01	39,9	300,72	2,3
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,36
Итого за Завтрак		550	25,46	15,82	52,4	478,67		74,97

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
					ы			
Завтрак								

	Суп молочный с изделиями макаронными	240	6,99	8,18	25,06	202,69	897,01	34,35
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,04		10,1	41,26	300,74	3,1
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
	Кондитерское изделие	80	3,2	14,4	48,4	352	968	35,38
Итого за Завтрак		550	12,81	22,73	99,76	665,55		74,97
		Неделя: 1			День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Салат из белокочанной капусты с морковью с зеленью	100	1,6	10,08	9,49	136,53	26,22	11,25
	Плов из отварной птицы	180	14,72	18,8	31,46	357,24	331,22	57,02
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,29	2,34
Итого за Завтрак		550	21,95	29,47	83,45	682,57		74,97
		Неделя: 2			День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,21	9,98	40,55	287,38	202,09	41,31
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	911,02	9,9
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	3,4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
	Фрукты свежие	140	0,6	0,6	14,7	70,5	896,02	18,22
Итого за Завтрак		630	10,68	19,17	84,36	555,66		74,97
		Неделя: 2			День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Курица тушеная с морковью в сметанном соусе	100	11	5,7	4,4	126,4	1010	53,05
	Каша гречневая вязкая	200	8,36	6,88	36,99	245,4	838,05	16,67
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,31	3,25
Итого за Завтрак		550	23,66	12,83	78,37	527,7		74,97
		Неделя: 2			День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								

	Биточки рубленые куриные с соусом	100/30	13,48	12,19	14,76	224,03	1006,21	56,77
	Каша ячневая вязкая	200	4,56	5,16	31,88	175,84	908,05	10,62
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,04		10,1	41,26	300,74	3,1
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,34
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,29	2,14
Итого за Завтрак		590	22,85	17,89	83,86	566,83		74,97
		Неделя: 2						

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией В.Р.Кучмы 2016г
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г
4. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г