


Согласовано

Директор
МБОУ "СОШ №10"

 Л.М. Жигалова

Разработано



Индивидуальный предприниматель
ИП Л.М. Чижикова

Л.М. Чижикова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ "СОШ № 10"

на 2023- 2024 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

* "Сборник рецептур блюд разработанный Новосибирским НИИ Роспотребнадзора 2020г

Кулинарные разработки.

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

10с

№ ре-пта	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	
1	2	3	4	5	6	7
Понедельник 1 неделя						
Завтрак						
пр	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	17	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	5,30	10,40	31,70	284,50
пр	ИЗДЕЛИЕ КОНДИТЕРСКОЕ	25	1,30	1,75	7,92	45,14
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	592	16,47	16,69	66,61	611,89
Обед						
54-27з-2020	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ	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	42,80	196,80
279-2011	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ с РИСОМ (80/20)	100	6,96	8,01	21,61	283,00
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
54-2гн-2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого	830	20,33	20,72	88,08	834,33
Полдник						
410	ЯЗЫК СЛОЕННЫЙ	100	5,60	6,50	13,12	160,50
54-2гн-2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого	300	5,80	6,50	19,62	187,30
	Итого за день		42,60	43,91	174,31	1633,52
Вторник 1 неделя						
Завтрак						
54-3з-2020	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,33	0,07	1,00	5,70
54-4г 2020	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	6,30	9,30	33,60	233,70
54-25м 2020	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ(50/50)	100	6,96	6,80	24,40	186,40
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
54-4гн-2020	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,60	1,10	8,70	50,90
	Итого	530,00	17,61	17,79	68,49	592,82
Обед						
54-8з-2020	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1,67	4,16	9,67	13,58
88-2011	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,77	4,95	7,90	129,75

54-6г 2020	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	4,80	36,50	233,70
54-14р 2020	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ с соусом 80/20	100	7,90	5,70	10,40	186,40
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	830	20,49	20,33	85,36	807,31
	Полдник					
410	ВАТРУШКИ (ПОВИДЛО)	100	4,12	6,12	9,56	13,60
54-2гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого	300	4,32	6,12	16,06	40,40
	Итого за день		42,42	44,24	169,91	1440,53
Среда 1 недели						
	Завтрак					
пр	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,20	0,10	66,10
54-3и-2020	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	7,90	6,80	28,60	207,70
ПР	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
пр	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ	125	2,13	1,88	17,38	68,88
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
54-23,гн	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,80	2,90	11,30	86,00
	Итого	635	17,75	19,70	67,97	589,20
	Обед					
54-13з 2020	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ	60	1,33	4,50	4,60	76,00
103-2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯ	250	2,69	2,84	17,46	118,25
54-22 м 2020	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	200	10,90	12,60	51,60	317,40
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
54-2гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого	780,00	20,07	20,66	81,25	701,33
	Полдник					
426	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	100	2,12	4,22	11,34	145,98
пр	МОЛОКО	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого	300,00	7,92	9,22	20,94	252,98
	Итого за день		45,74	49,58	170,16	1543,51
Четверг 1 недели						
	Завтрак					
54-3з-2020	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	60	0,70	0,10	2,30	12,80
63/54-11м-2020	ПЛОВ	200	15,30	17,70	68,60	398,30
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
54-2гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого	510	19,62	18,32	78,19	554,02

	Обед					
54-27з-2020	МОРКОВЬ ДОЛЬКАМИ	60	0,80	2,00	4,10	37,60
82-2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,03	4,92	6,44	117,00
54-6м 2020	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70/30 С СОУСОМ	100	13,70	11,10	15,40	221,30
310-2011	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	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
54-1хн 2020	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,50	0,00	19,80	81,00
	Итого	830,00	24,84	23,06	98,59	762,13
	Полдник					
418	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	100	3,10	4,23	22,13	109,26
54-23хн 2020	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,50	0,00	19,80	81,00
	Итого	300,00	3,60	4,23	41,93	190,26
	Итого за день		48,06	45,61	218,71	1506,41
Пятница 1 неделя						
	Завтрак					
ПР	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,40	3,94	5,62	27,70
271-2011	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	5,61	8,60	5,84	124,00
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	2,41	0,37	14,62	72,33
54-2гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,10	15,70	66,90
пр	СОК ФРУКТОВЫЙ	125	1,00	0,20	0,60	96,60
	Итого	665,00	17,22	18,41	65,63	654,47
	Обед					
54-13з 2020	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	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	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,20	5,20	29,80	169,40
229-2011	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	9,63	7,43	25,70	158,10
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
54-4гн 2020	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,10	0,10	15,70	66,90
	Итого	830,00	24,17	21,42	94,23	748,63
	Полдник					
424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	3,12	5,22	11,34	145,98
54-2гн 2020	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,10	0,10	15,70	66,90
	Итого	300,00	3,22	5,32	27,04	212,88
	Итого за день	1795,00	44,61	45,15	186,90	1615,98
Понедельник 2 неделя						
	Завтрак					
ПР	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ	95	2,60	2,37	11,00	86,00
ППР	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	17	1,45	0,02	3,80	21,33
173-2011	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯННАЯ	200	8,60	13,30	37,30	272,90
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

54-4 гн 2020	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,10	8,70	50,90
	Итого	662	18,07	17,71	71,39	591,65
	Обед					
54-23з-2020	Маринад овощной с томатом	60	0,80	5,30	5,90	74,70
88-2011	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,77	4,95	17,90	129,75
54-4м 2020	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ с РИСОМ (80/20)	100	6,96	8,01	21,61	283,00
54-4г 2020	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	8,3	6,3	36	233,7
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
54-2гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого	830,00	22,98	25,28	89,00	910,83
	Полдник					
пр	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	100	6,12	5,22	11,34	132,50
54-2гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого	300,00	6,32	5,22	17,84	159,30
	Итого за день		47,37	48,21	178,23	1661,78
Вторник 2 недели						
	Завтрак					
ПР	БОБОВЫЕ (ГОРОХ ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)	45	1,17	0,10	3,50	22,10
54-6г 2020	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	4,80	36,50	203,50
294-2011	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	100	8,72	12,38	18,14	163,00
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
54-4гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	Итого	545	17,21	17,80	65,33	531,52
	Обед					
54-8з 2020	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ с МОРКОВЬЮ	60	1,00	6,10	5,80	81,50
103-2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯ	250	2,69	2,84	17,46	118,25
54-11г 2020	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,20	5,20	19,80	139,40
229-2011	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	12,90	9,40	30,73	158,10
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
54-4гн 2020	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,40	0,10	18,40	75,80
	Итого	830	25,14	24,36	93,28	735,93
	Полдник					
434	БУЛОЧКА "МОЛОЧНАЯ"	100	3,12	5,22	10,34	15,98
54-22гн 2020	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,40	0,10	18,40	75,80
	Итого	300,00	3,52	5,32	28,74	91,78
	Итого за день		45,87	23,12	94,07	623,30
Среда 2 неделя						
	Завтрак					
ПР	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	44,40

ПР	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	17	1,45	0,02	3,80	21,33
54-19з-2020	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,10	5,20	0,10	66,10
175-2011	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	8,10	8,70	44,50	285,80
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
54-21гн 2020	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,60	3,60	12,60	100,40
	Итого	582	18,07	18,44	71,59	634,15
	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
54-6г 2020	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,40	4,90	32,80	196,80
54-25м 2020	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ(50/50)	100	7,90	5,70	14,40	186,40
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	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,50	0,00	19,80	81,00
	Итого	830,00	21,57	19,11	104,67	799,93
пр	БУЛОЧКА "ЛАКОМКА"	100	3,12	6,12	9,56	118,30
54-4хн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,50	0,00	19,80	81,00
	Итого	300	3,62	6,12	29,36	199,30
	Итого за день		43,26	24,56	100,95	833,45
Четверг 2 неделя						
	Завтрак					
54-3з 2020	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	30	0,47	0,00	3,10	8,53
54-11г 2020	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,20	5,20	29,80	139,40
54-14р 2020	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	8,90	8,23	26,10	182,20
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
54-1гн-2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,60	1,10	3,70	50,90
	Итого	530,00	17,59	15,05	63,49	497,15
	Обед					
54-23з-2020	МАРИНАД ОВОЩНОЙ	60	0,80	5,30	5,90	74,70
82-2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,03	4,92	13,44	117,00
54-11м 2020	ПЛОВ	200	15,30	14,70	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
54-2гн 2020	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	Итого	780,00	23,28	25,64	95,43	729,68
	Полдник					
410	ВАТРУШКИ (ПОВИДЛО)	100	3,12	4,56	11,89	153,00
пр	МОЛОКО	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого	300,00	8,92	9,56	21,49	260,00
	Итого за день		49,79	50,25	180,41	1486,83
Пятница 2 неделя						

	Завтрак					
пр	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,40	3,94	20,62	27,70
54-1г 2020	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	4,80	36,50	203,50
54-4м 2020	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13,70	12,10	19,40	221,30
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
пр	СОК ФРУКТОВЫЙ	125	1,00	0,20	0,60	96,60
54-2гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	Итого	530	21,42	21,36	83,71	595,42
	Обед					
54-8з-2011	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ с МОРКОВЬЮ	60	1,00	6,10	5,80	81,50
102-2011	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	5,49	5,27	13,34	145,75
54-11м 2020	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	15,30	14,70	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
54-1хн 2020	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,50	0,20	19,50	81,30
	Итого	780,00	27,24	26,99	108,33	819,73
	Полдник					
пр	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	100	6,50	7,12	18,30	126,30
54-1гн 2020	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,50	0,00	19,50	81,30
	Итого	300	7,00	7,12	37,80	207,60
	Итого за день		55,66	55,47	229,84	1622,75