



**Примерное 10-дневное меню двухразового горячего питания на завтрак и обед
для обучающихся 5-11 классов, с 10 до 11 лет, с 12 лет и старше
с ограниченными возможностями здоровья на 2024 год.**

Двухразовое горячее питание - 155 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептур | Цена |
|-------------------------|------------------------------|-----------|------------------|-------|---------|-------------------------|------------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная жидкая | 250 | 7,21 | 9,98 | 40,55 | 287,38 | 202,09 | 39,98 |
| | Сыр Российский | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 911,02 | 9,9 |
| | 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 |
| | Фрукты свежие | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 896 | 19,84 |
| Итого за Завтрак | | 660 | 12,16 | 19,08 | 92,31 | 588,58 | | 74,97 |

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептур | Цена |
|----------------------|-----------------------------|-----------|------------------|-------|---------|-------------------------|------------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | 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 | 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 | 600,34 | 2,43 |
| Итого за обед | | 710 | 20,57 | 28,39 | 103,92 | 751,69 | | 80,03 |

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептур | Цена |
|-------------------------|---|-----------|------------------|-------|---------|-------------------------|------------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Котлета Московская с соусом томатным основным | 90/30 | 12,47 | 25,31 | 16,02 | 340,22 | 889 | 51,69 |
| | Макаронны 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 | | 71,72 |

| | | Неделя: 1 | | | День: вторник | | | |
|------------------|---|-----------|------------------|-------|---------------|-------------------------|-------------|-------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | 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 | 12,68 | 13,14 | 19,98 | 249,67 | 220,21 | 53,53 |
| | 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 | | 810 | 21,43 | 25,26 | 85,9 | 610,42 | | 80,03 |
| | | Неделя: 1 | | | День: среда | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| 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: среда | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с горохом | 200 | 3,61 | 5,12 | 8,14 | 91,96 | 100,94 | 8,62 |
| | Биточки рубленые куриные с соусом | 80/30 | 10,89 | 10,04 | 12,34 | 184,73 | 1006,2 | 46,45 |
| | Макароны отварные | 150 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 825,03 | 12,77 |
| | Компот из плодов свежих | 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 | 600,34 | 2,43 |
| Итого за Обед | | 730 | 25,68 | 20,73 | 107,94 | 713,07 | | 80,03 |
| | | Неделя: 1 | | | День: четверг | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Суп молочный с изделиями макаронными | 230 | 6,7 | 7,84 | 24,01 | 194,24 | 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 | | 540 | 12,52 | 22,39 | 98,71 | 657,1 | | 39,59 |

| | | Неделя: 1 | | | День: четверг | | | | |
|------------------|--|-----------|------------------|-------|-------------------|-------------------------|------------|-------|--|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептур | Цена | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с крупой рисовой | 200 | 1,73 | 2,31 | 13,91 | 83,89 | 100,99 | 8,11 | |
| | Печень, тушеная в сметанном соусе | 50/50 | 13,82 | 13,66 | 7,51 | 209,47 | 220,23 | 53,05 | |
| | Каша пшеничная вязкая | 150 | 4 | 4,49 | 24,71 | 155,31 | 807,05 | 7,2 | |
| | Компот из плодов свежих (лимоны) | 200 | 0,13 | 0,01 | 22,38 | 92,54 | 300,75 | 7,1 | |
| | 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 | 600,34 | 2,43 | |
| Итого за Обед | | 710 | 24,45 | 21,01 | 95,63 | 666,91 | | 80,03 | |
| | | 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 | |
| Итого за Завтрак | | 550 | 21,95 | 29,47 | 83,45 | 682,57 | | 72,63 | |
| | | Неделя: 1 | | | День: пятница | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептур | Цена | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| | Свекольник | 200 | 2,07 | 6,22 | 15,25 | 125,79 | 101,02 | 14,1 | |
| | Тефтели из мяса птицы с соусом | 80/30 | 10,64 | 16,21 | 13,36 | 242,98 | 220,1 | 42,33 | |
| | 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 | |
| Итого за Обед | | 700 | 27,54 | 29,9 | 120,74 | 849,05 | | 77,6 | |
| | | Неделя: 2 | | | День: понедельник | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептур | Цена | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| | Каша Янтарная (из пшена с яблоками) | 270 | 7,5 | 9,63 | 32,15 | 273,55 | 305,05 | 41,89 | |
| | 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 |
|-------------------------|---|------------------|------------------|--------------------------|----------|-------------------------|-------------|-------|
| | 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 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,19 | 0,39 | 10,92 | 56,1 | 600,29 | 2,34 |
| Итого за Завтрак | | 560 | 13,49 | 23,02 | 55,98 | 512,43 | | 70,49 |
| | | Неделя: 2 | | День: понедельник | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с крупой рисовой | 200 | 1,9 | 2,27 | 13,67 | 83,22 | 100,02 | 8,94 |
| | Биточки рубленные куриные с соусом | 80/30 | 10,89 | 10,04 | 12,34 | 184,73 | 1006,2 | 46,45 |
| | Макароны отварные | 150 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 825,03 | 12,77 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,32 | 0,14 | 19,45 | 81,65 | 300,76 | 7,3 |
| | 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 | 600,34 | 2,43 |
| Итого за Обед | | 690 | 23,28 | 17,74 | 105,38 | 672,1 | | 80,03 |
| | | Неделя: 2 | | День: вторник | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Печень, тушенная в сметанном соусе | 100 | 13,82 | 13,66 | 7,51 | 209,47 | 220,23 | 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 | 26,48 | 20,79 | 81,48 | 610,77 | | 74,97 |
| | | Неделя: 2 | | День: вторник | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | 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 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,19 | 0,39 | 10,92 | 56,1 | | 2,43 |
| Итого за Обед | | 740 | 22,72 | 27,25 | 106,33 | 755,68 | | 80,03 |
| | | Неделя: 2 | | День: среда | | | | |
| Прием | | Вес | Пищевые вещества | | | Энерге- | № | |
| | | | Белки | Жиры | Углевод | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|--|------------------|------------------|----------------------|----------|-------------------------|-------------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Биточки рубленые куриные с соусом | 90/30 | 11,88 | 10,95 | 13,46 | 201,52 | 1006,23 | 49,52 |
| | Рис отварной | 200 | 4,94 | 5,38 | 50,04 | 273,54 | 827,04 | 19,1 |
| | Чай с лимоном и с сахаром | 200 | 0,04 | | 10,1 | 41,26 | 300,74 | 3,1 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 4,3 | 0,25 | 27 | 116 | 600,31 | 3,25 |
| Итого за Завтрак | | 570 | 21,16 | 16,58 | 100,6 | 632,32 | | 25,45 |
| | | Неделя: 2 | | День: среда | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | 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 | 30 | 2,58 | 0,15 | 16,2 | 69,6 | 600,28 | 2,14 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,92 | 0,52 | 14,56 | 74,8 | 600,35 | 3,29 |
| Итого за Обед | | 720 | 24,99 | 25,44 | 108,92 | 762,87 | | 80,03 |
| | | Неделя: 2 | | День: четверг | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Запеканка из творога с соусом молочным сладким | 100/30 | 16,56 | 11,56 | 24,03 | 277,61 | 465,04 | 47,3 |
| | 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 |
| | Фрукты свежие | 180 | 0,72 | 0,72 | 7,13 | 84,6 | 896,01 | 23,01 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 20,86 | 12,52 | 62,77 | 494,91 | | 74,97 |
| | | Неделя: 2 | | День: четверг | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Борщ Сибирский | 200 | 2,88 | 3,32 | 13,45 | 95,02 | 111,01 | 14,04 |
| | Рыба тушеная с овощами | 110 | 9,46 | 5,82 | 4,65 | 144,6 | 309,09 | 38,6 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 145,6 | 831,02 | 20,6 |
| | 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 | 600,34 | 2,43 |
| Итого за Обед | | 730 | 23,36 | 14,93 | 91,32 | 630,12 | | 80,03 |
| | | Неделя: 2 | | День: пятница | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------|------------------|-------|----------------------|-------------------------|-------------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Икра кабачковая консервированная | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | 823,05 | 15,8 |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,12 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 220,78 | 14,75 |
| | Макароны отварные с сыром | 200 | 11,58 | 11 | 41,09 | 310,96 | 220,18 | 24,07 |
| | Какао-напиток на молоке | 200 | 3,58 | 3,48 | 11,62 | 105,46 | 300,78 | 17,1 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 4,3 | 0,25 | 27 | 116 | 600,31 | 3,25 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 25,72 | 24,67 | 84,61 | 666,62 | | 74,97 |
| | | Неделя: 2 | | | День: пятница | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
| Обед | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с горохом | 250 | 4,51 | 6,65 | 10,18 | 117,2 | 100,93 | 9,06 |
| | Голубцы ленивые с соусом | 100/30 | 9,03 | 18,93 | 13,45 | 262,15 | 898,01 | 39,07 |
| | 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 | 600,34 | 2,43 |
| Итого за Обед | | 800 | 27,74 | 28,78 | 116,54 | 862,63 | | 80,03 |
| Итого за период | | 13 060 | 438 | 456 | 1 790 | 13 172 | | |
| Среднее значение за период | | | 43,8 | 45,6 | 179 | 1317,2 | | |

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