

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.



9 января 2024г

## **Примерное меню для бесплатного питания детей 5-11 классов (12-18)**

**в зимне-весенний период 2024 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     |                               |
|           | <b>Завтрак</b>                                                               |             |              |                      |              |               |                               |
| 15        | Сыр российский порционно                                                     | 20          | 14,50        | 4,64                 | 5,9          | 0             | 71,66                         |
| 173       | Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с сахаром маслом сливочным 200/10/10 | 220         | 24,30        | 5,72                 | 8,98         | 40,43         | 265,32                        |
| 1091      | Хлеб пшеничный                                                               | 30          | 1,60         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                         |
| 1091      | Хлеб ржаной                                                                  | 30          | 1,60         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                         |
| 389       | Сок фруктовый                                                                | 200         | 19,00        | 1                    | 0            | 24,4          | 101,6                         |
|           | <b>Итого завтрак:</b>                                                        | <b>500</b>  | <b>61,00</b> | <b>15,62</b>         | <b>15,48</b> | <b>89,61</b>  | <b>560,14</b>                 |
|           | <b>Обед</b>                                                                  |             |              |                      |              |               |                               |
| 70        | Огурец соленый                                                               | 100         | 3,00         | 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         | 31,36        | 13,2                 | 15,16        | 13,25         | 241,59                        |
| 309       | Макаронные изделия отварные                                                  | 180         | 5,42         | 6,34                 | 4,66         | 39,29         | 224,64                        |
| 1091      | Хлеб пшеничный                                                               | 30          | 1,60         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                         |
| 1091      | Хлеб ржаной                                                                  | 30          | 1,60         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                         |
| 344       | Компот из яблок                                                              | 200         | 9,00         | 0,3                  | 0            | 27,3          | 112,1                         |
|           | <b>Итого обед:</b>                                                           | <b>910</b>  | <b>61,00</b> | <b>30,05</b>         | <b>25,62</b> | <b>125,95</b> | <b>855,68</b>                 |
|           | <b>Всего:</b>                                                                | <b>1410</b> |              | <b>45,67</b>         | <b>41,1</b>  | <b>215,56</b> | <b>1415,82</b>                |

Неделя первая  
День: вторник

| № рецепта | Наименование блюда                            | Масса,г     | Цена, руб    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------|-----------------------------------------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|           |                                               |             |              | белки                | жиры         | углево-ды     |                               |
|           | <b>Завтрак</b>                                |             |              |                      |              |               |                               |
| 223       | Запеканка из творога с соусом яблочным 200/20 | 220         | 30,70        | 34,9                 | 18,3         | 38,27         | 490,8                         |
| 1091      | Хлеб пшеничный                                | 30          | 1,60         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                         |
| 1091      | Хлеб ржаной                                   | 30          | 1,60         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                         |
| 386       | Йогурт в инд. упаковке                        | 125         | 19,30        | 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                            |
|           | <b>Итого завтрак:</b>                         | <b>620</b>  | <b>61,00</b> | <b>44,81</b>         | <b>23,63</b> | <b>87,63</b>  | <b>775,99</b>                 |
|           | <b>Обед</b>                                   |             |              |                      |              |               |                               |
| 70        | Помидор соленый                               | 100         | 3,00         | 1,2                  | 0,2          | 5,8           | 30                            |
| 103       | Суп картофельный с макаронными изделиями      | 250         | 6,10         | 2,7                  | 3,2          | 18,9          | 114,84                        |
| 279/332   | Тефтели из говядины 80/40                     | 120         | 32,88        | 10,75                | 12,63        | 13,05         | 204,01                        |
| 302       | Гречка отварная                               | 180         | 11,02        | 9,84                 | 6,26         | 47,7          | 271,3                         |
| 1091      | Хлеб пшеничный                                | 30          | 1,60         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                         |
| 1091      | Хлеб ржаной                                   | 30          | 1,60         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                         |
| 349       | Компот из сухофруктов                         | 200         | 4,80         | 0,38                 | 0            | 30,74         | 124,46                        |
|           | <b>Итого обед:</b>                            | <b>910</b>  | <b>61,00</b> | <b>29,13</b>         | <b>22,89</b> | <b>140,97</b> | <b>866,17</b>                 |
|           | <b>Всего:</b>                                 | <b>1530</b> |              | <b>73,94</b>         | <b>46,52</b> | <b>228,6</b>  | <b>1642,16</b>                |

## Неделя первая

День: среда

| №<br>рецепта | Наименование блюда           | Масса,г        | Цена, руб    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность,<br>кКал |
|--------------|------------------------------|----------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|
|              |                              |                |              | белки                | жиры         | углево-ды     |                                     |
|              | <b>Завтрак</b>               |                |              |                      |              |               |                                     |
| 291          | Плов с курицей 80/180        | 260            | 49,80        | 24,28                | 24,42        | 38,02         | 520,8                               |
| 70           | Огурец соленый               | 100            | 5,00         | 0,8                  | 0,2          | 3,2           | 18                                  |
| 1091         | Хлеб пшеничный               | 30             | 1,60         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                               |
| 1091         | Хлеб ржаной                  | 30             | 1,60         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                               |
| 378          | Чай с сахаром                | 222            | 3,00         | 0,1                  | 0            | 15            | 60                                  |
|              | <b>Итого завтрак:</b>        | <b>642,00</b>  | <b>61,00</b> | <b>29,44</b>         | <b>25,22</b> | <b>81,00</b>  | <b>720,36</b>                       |
|              | <b>Обед</b>                  |                |              |                      |              |               |                                     |
| 324          | Свекла тушеная               | 100            | 3,00         | 1,68                 | 1,22         | 10,5          | 59,68                               |
| 82           | Борщ с капустой и картофелем | 250            | 6,02         | 1,99                 | 4,59         | 12,38         | 99,95                               |
| 268/331      | Котлеты из говядины 80/40    | 120            | 31,57        | 13,08                | 16           | 22,35         | 240,15                              |
| 302          | Пшеничная каша рассыпчатая   | 180            | 8,20         | 9,26                 | 4,75         | 51,94         | 287,51                              |
| 344          | Компот из яблок              | 200            | 9,01         | 0,3                  | 0            | 27,3          | 112,1                               |
| 1091         | Хлеб пшеничный               | 30             | 1,60         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                               |
| 1091         | Хлеб ржаной                  | 30             | 1,60         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                               |
|              | <b>Итого обед:</b>           | <b>910</b>     | <b>61,00</b> | <b>30,57</b>         | <b>27,16</b> | <b>149,25</b> | <b>920,95</b>                       |
|              | <b>Всего:</b>                | <b>1552,00</b> |              | <b>60,01</b>         | <b>52,38</b> | <b>230,25</b> | <b>1641,31</b>                      |

## Неделя первая

День: четверг

| №<br>рецепта | Наименование блюда                       | Масса,г     | Цена, руб    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность,<br>кКал |
|--------------|------------------------------------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|
|              |                                          |             |              | белки                | жиры         | углево-ды     |                                     |
|              | <b>Завтрак</b>                           |             |              |                      |              |               |                                     |
| 14           | Масло сливочное «крестьянское» порциями  | 10          | 4,56         | 0,08                 | 7,25         | 0,13          | 66,1                                |
| 210          | Омлет натуральный 159                    | 159         | 32,24        | 15,55                | 16,94        | 2,78          | 240                                 |
| 338          | Яблоки свежие сезонные калиброванное 1шт | 100         | 17,00        | 0,4                  | 0            | 12,6          | 52                                  |
| 1091         | Хлеб пшеничный                           | 30          | 1,60         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                               |
| 1091         | Хлеб ржаной                              | 30          | 1,60         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                               |
| 377          | Чай с лимоном 200/15/7                   | 222         | 4,00         | 0,2                  | 0            | 16            | 65                                  |
|              | <b>Итого завтрак:</b>                    | <b>551</b>  | <b>61,00</b> | <b>20,49</b>         | <b>24,79</b> | <b>56,29</b>  | <b>544,66</b>                       |
|              | <b>Обед</b>                              |             |              |                      |              |               |                                     |
| 73           | Кабачковая икра                          | 100         | 6,15         | 0                    | 7            | 7             | 90                                  |
| 101          | Суп картофельный с пшеном                | 250         | 6,02         | 2,23                 | 4,1          | 15,5          | 116,5                               |
| 229/331      | Рыба, припущенная с овощами 50/50        | 100         | 32,43        | 18,12                | 8,94         | 9,19          | 193,86                              |
| 312          | Пюре картофельное                        | 180         | 10,20        | 3,91                 | 5,1          | 24,2          | 157,16                              |
| 1091         | Хлеб пшеничный                           | 30          | 1,60         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                               |
| 1091         | Хлеб ржаной                              | 30          | 1,60         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                               |
| 378          | Чай с сахаром 200/15                     | 215         | 3,00         | 0,1                  | 0            | 15            | 60                                  |
|              | <b>Итого обед:</b>                       | <b>905</b>  | <b>61,00</b> | <b>28,62</b>         | <b>25,74</b> | <b>95,67</b>  | <b>739,08</b>                       |
|              | <b>Всего:</b>                            | <b>1456</b> |              | <b>49,11</b>         | <b>50,53</b> | <b>151,96</b> | <b>1283,74</b>                      |

## Неделя вторая

День: вторник

| №<br>рецепта | Наименование блюда                          | Масса,г     | Цена, руб    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическ<br>ая ценность,<br>кКал |
|--------------|---------------------------------------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|              |                                             |             |              | белки                | жиры         | углево-ды     |                                      |
|              | <b>Завтрак</b>                              |             |              |                      |              |               |                                      |
| 73           | Кабачковая икра                             | 30          | 5,64         | 0                    | 7            | 7             | 90                                   |
| 210          | Омлет натуральный 159                       | 159         | 33,16        | 15,55                | 16,94        | 2,78          | 240                                  |
| 1091         | Хлеб пшеничный                              | 30          | 1,60         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                                |
| 1091         | Хлеб ржаной                                 | 30          | 1,60         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                                |
| 338          | Яблоки свежие сезонные<br>калиброванное 1шт | 100         | 16,00        | 0,4                  | 0            | 12,6          | 52                                   |
| 378          | Чай с сахаром 200/15                        | 215         | 3,00         | 0,1                  | 0            | 15            | 60                                   |
|              | <b>Итого завтрак:</b>                       | <b>564</b>  | <b>61,00</b> | <b>20,31</b>         | <b>24,54</b> | <b>62,16</b>  | <b>563,56</b>                        |
|              | <b>Обед</b>                                 |             |              |                      |              |               |                                      |
| 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          | 116,5                                |
| 234/331      | Котлеты из минтая с соусом<br>80/40         | 120         | 28,30        | 12,45                | 10,44        | 11,57         | 290,88                               |
| 312          | Пюре картофельное                           | 180         | 12,00        | 3,91                 | 5,1          | 24,2          | 157,16                               |
| 1091         | Хлеб пшеничный                              | 30          | 1,60         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                                |
| 1091         | Хлеб ржаной                                 | 30          | 1,60         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                                |
| 344          | Компот из яблок                             | 200         | 8,00         | 0,3                  | 0            | 27,3          | 112,1                                |
|              | <b>Итого обед:</b>                          | <b>910</b>  | <b>61,00</b> | <b>23,95</b>         | <b>20,44</b> | <b>106,55</b> | <b>816,2</b>                         |
|              | <b>Всего:</b>                               | <b>1474</b> |              | <b>44,26</b>         | <b>44,98</b> | <b>168,71</b> | <b>1379,76</b>                       |

## Неделя вторая

День: среда

| №<br>рецепта | Наименование блюда                                                                   | Масса,г     | Цена, руб    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическ<br>ая ценность,<br>кКал |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|              |                                                                                      |             |              | белки                | жиры         | углево-ды     |                                      |
|              | <b>Завтрак</b>                                                                       |             |              |                      |              |               |                                      |
| 173          | Каша вязкая молочная из<br>хлопьев овсяных с сахаром и<br>маслом сливочным 200/10/10 | 220         | 22,60        | 5,72                 | 8,98         | 40,43         | 265,32                               |
| 15           | Сыр российский порционно                                                             | 20          | 16,20        | 4,64                 | 5,9          | 0             | 71,66                                |
| 389          | Сок фруктовый                                                                        | 200         | 19,00        | 1                    | 0            | 24,4          | 101,6                                |
| 1091         | Хлеб пшеничный                                                                       | 30          | 1,60         | 2,28                 | 0,24         | 24,4          | 70,32                                |
| 1091         | Хлеб ржано-пшеничный                                                                 | 30          | 1,60         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                                |
|              | <b>Итого:</b>                                                                        | <b>500</b>  | <b>61,00</b> | <b>15,62</b>         | <b>15,48</b> | <b>99,25</b>  | <b>560,14</b>                        |
|              | <b>Обед</b>                                                                          |             |              |                      |              |               |                                      |
| 324          | Свекла тушеная                                                                       | 100         | 3,50         | 1,68                 | 1,22         | 10,5          | 59,68                                |
| 102          | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями                                          | 250         | 5,20         | 2,7                  | 3,2          | 18,9          | 114,84                               |
| 268/331      | Котлеты из говядины с соусом<br>томатным 80/40                                       | 120         | 31,90        | 13,08                | 16           | 22,35         | 240,15                               |
| 305          | Рис припущенный                                                                      | 180         | 14,20        | 4,39                 | 4,36         | 42,86         | 228                                  |
| 1091         | Хлеб пшеничный                                                                       | 30          | 1,60         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                                |
| 1091         | Хлеб ржано-пшеничный                                                                 | 30          | 1,60         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                                |
| 377          | Чай с сахаром 200/15                                                                 | 215         | 3,00         | 0,1                  | 0            | 15            | 60                                   |
|              | <b>Итого обед</b>                                                                    | <b>925</b>  | <b>61,00</b> | <b>26,21</b>         | <b>25,38</b> | <b>134,39</b> | <b>824,23</b>                        |
|              | <b>Всего:</b>                                                                        | <b>1425</b> |              | <b>41,83</b>         | <b>40,86</b> | <b>233,64</b> | <b>1384,37</b>                       |

## Неделя вторая

День: четверг

| №<br>рецепта | Наименование блюда                                      | Масса,г     | Цена, руб    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическ<br>ая ценность,<br>кКал |
|--------------|---------------------------------------------------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|              |                                                         |             |              | белки                | жиры         | углево-ды     |                                      |
|              | <b>Завтрак</b>                                          |             |              |                      |              |               |                                      |
| 181          | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным | 210         | 22,75        | 6,1                  | 11,3         | 33,5          | 260                                  |
| 3            | Бутерброд с сыром и маслом сливочным 30/15/5            | 50          | 19,25        | 5,9                  | 8,5          | 14,2          | 157                                  |
| 338          | Яблоки свежие сезонные калиброванное 1шт                | 100         | 16,00        | 0,4                  | 0            | 12,6          | 52                                   |
| 377          | Чай с сахаром                                           | 215         | 3,00         | 0,1                  | 0            | 15            | 60                                   |
|              | <b>Итого завтрак:</b>                                   | <b>575</b>  | <b>61,00</b> | <b>12,5</b>          | <b>19,8</b>  | <b>75,3</b>   | <b>529</b>                           |
|              | <b>Обед</b>                                             |             |              |                      |              |               |                                      |
| 70           | Огурец соленый                                          | 100         | 4,00         | 0,8                  | 0,2          | 3,2           | 18                                   |
| 112          | Суп гороховый                                           | 250         | 5,20         | 5,15                 | 5            | 18,13         | 137,79                               |
| 290          | Курица, тушенная в соусе 80/80                          | 160         | 32,60        | 21,6                 | 27,36        | 6,08          | 356,8                                |
| 309          | Макаронные изделия отварные                             | 180         | 9,80         | 6,34                 | 4,66         | 39,29         | 224,64                               |
| 344          | Компот из яблок                                         | 200         | 6,20         | 0,3                  | 0            | 27,3          | 112,1                                |
| 1091         | Хлеб пшеничный                                          | 30          | 1,60         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                                |
| 1091         | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 30          | 1,60         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                                |
|              | <b>Итого обед:</b>                                      | <b>950</b>  | <b>61,00</b> | <b>38,45</b>         | <b>37,82</b> | <b>118,78</b> | <b>970,89</b>                        |
|              | <b>Всего:</b>                                           | <b>1525</b> |              | <b>50,95</b>         | <b>57,62</b> | <b>194,08</b> | <b>1499,89</b>                       |

## Неделя вторая

День: пятница

| №<br>рецепта | Наименование блюда             | Масса,г     |              | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическ<br>ая ценность,<br>кКал |
|--------------|--------------------------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|              |                                |             |              | белки                | жиры         | углево-ды     |                                      |
|              | <b>Завтрак</b>                 |             |              |                      |              |               |                                      |
| 294/331      | Котлеты куриные с соусом 80/40 | 120         | 31,00        | 13,2                 | 15,16        | 13,25         | 241,59                               |
| 309          | Макаронные изделия отварные    | 180         | 9,80         | 6,34                 | 4,66         | 39,29         | 224,64                               |
| 324          | Свекла тушенная                | 100         | 3,50         | 1,68                 | 1,22         | 10,5          | 59,68                                |
| 1091         | Хлеб пшеничный                 | 30          | 1,60         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                                |
| 1091         | Хлеб ржано-пшеничный           | 30          | 1,60         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                                |
| 382          | Какао с молоком                | 200         | 13,50        | 3,76                 | 3,2          | 26,74         | 150,8                                |
|              | <b>Итого завтрак:</b>          | <b>660</b>  | <b>61,00</b> | <b>29,24</b>         | <b>24,84</b> | <b>114,56</b> | <b>798,27</b>                        |
|              | <b>Обед</b>                    |             |              |                      |              |               |                                      |
| 70           | Помидор соленый                | 100         | 3,20         | 1,2                  | 0,2          | 5,8           | 30                                   |
| 88           | Щи из свежей капусты           | 250         | 8,20         | 1,81                 | 4,24         | 8,53          | 82,6                                 |
| 279/332      | Тефтели из говядины 80/40      | 120         | 30,06        | 10,75                | 12,63        | 13,05         | 204,01                               |
| 302          | Пшеничная каша рассыпчатая     | 180         | 10,32        | 9,26                 | 4,75         | 51,94         | 287,51                               |
| 349          | Компот из сухофруктов          | 200         | 6,02         | 0,38                 | 0            | 30,74         | 124,46                               |
| 1091         | Хлеб пшеничный                 | 30          | 1,60         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                                |
| 1091         | Хлеб ржано-пшеничный           | 30          | 1,60         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                                |
|              | <b>Итого обед</b>              | <b>910</b>  | <b>61,00</b> | <b>27,66</b>         | <b>22,42</b> | <b>134,84</b> | <b>850,14</b>                        |
|              | <b>Всего:</b>                  | <b>1570</b> |              | <b>56,90</b>         | <b>47,26</b> | <b>249,40</b> | <b>1648,41</b>                       |