

Утверждено
ИП Долганов Т.А.

Меню по обеспечению горячим питанием обучающихся всех категорий 7-11 лет

на учебный период (2024-2025 г.г.)

Весна-Лето, Осень-Зима



Согласовано
Директор МОУ "Школа №32, Черехово"

С.Г.А. Явкова

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая	
						Ценность ккал	
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	
11/0	Вареники	150	16,9	0,4	22,1	232,2	
54-05гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Итого за Завтрак	520	21,8	16,6	63,6	492,1	
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675,6	
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,4	10,3	62,3		
	Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,3	1,5	0,9	18,7	
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
590	Печенье	15	1,1	1,3	10,2	56,5	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	
	Итого за Обед	705	40,1	16	106,8	731,9	
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036,4	
	Процент от общей массы пищевых веществ		24,6	9,9	65,5		
	Полдник						
54-8в	Булочка маковая	100	10,1	5,8	35,9	236,3	
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2	
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	
	Итого за Полдник	400	17,3	11,1	57,2	398	
	Рекомендуемая величина		7,7	7,9	33,5	235-458,3	
	Процент от общей массы пищевых веществ		20,2	13	66,8		
	Итого за день	1625	79,2	43,7	227,6	1622	

№ рецептуры	Название блюда	Масса					Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	г	
	Полдник						
53-193	Мясное сливочное (порциями)	20	0,1	7,3	0,1	66,1	
П/Ф	Вареники	150	16,9	8,4	22,1	232,2	
54-3Гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	
Пром.	Сметана диетическая 10,0%	30	0,8	3	1,2	34,9	
	Итого за Завтрак	550	23,1	19,5	63,9	524,1	
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675,6	
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,8	18,3	59,9		
	Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	30	0,3	0,1	1,1	6,4	
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5,9	6,8	12,5	134,6	
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	
54-3м	Голубцы ленивые	100	8,4	7,7	6,4	128,3	
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	
Пром.	Пшеника	30	1,8	1,4	22,5	109,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	
	Итого за Обед	770	24,2	21,9	107	722,4	
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036,4	
	Процент от общей массы пищевых веществ		15,9	14,2	69,9		
	Полдник						
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8	
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113	
	Итого за Полдник	350	20,4	25,5	29,4	428,8	
	Рекомендуемая величина		7,7	7,9	33,5	235-458,3	
	Процент от общей массы пищевых веществ		27,1	33,9	39		
	Итого за День	1670	57,7	66,9	200,3	1675,3	

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	г	г	г		
	Средн, 1 неделя									
	Завтрак									
54-11	Сыр твердых сортов в нарезке	10		2,3				0		35,8
54-11к	Каша "Дружба"	200		5	5,9			24		168,9
54-21гн	Какао с молоком ступенным	200		3,5	3,4			22,3		133,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40		3	0,1			19,7		93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20		1,3	0,2			6,7		34,2
Пром.	Яблоко	100		0,4	0,4			9,8		44,4
	Итого за Завтрак	570		15,5	13,2			82,5		510,5
	Рекомендуемая величина			15,4	15,8			67	470-675,6	
	Процент от общей массы пищевых веществ			14	11,8			74,2		
	Обед									
54-93	Салат из белокочанной капусты с морковью и ябло	30		0,4	3			1,8		36,3
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	200		5	5,8			11,3		116,9
54-1г	Макаронны отварные	150		5,3	4,9			32,8		196,8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100		16,7	15,9			6,7		236,5
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200		0,2	0,2			11		46,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40		3	0,3			19,7		93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20		1,3	0,2			6,7		34,2
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	15		0,6	4,6			9,4		81,2
	Итого за Обед	755		32,5	34,9			99,4		842,4
	Рекомендуемая величина			23,1	23,7			100,5	705-1036,4	
	Процент от общей массы пищевых веществ			19,6	20,9			59,5		
	Полдник									
53-193	Масло сливочное (порциями)	10		0,1	7,3			0,1		66,1
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200		7,2	9,2			44		287,8
54-21гн	Чай с сахаром	200		0,2	0			6,4		26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30		2,3	0,2			14,8		70,3
	Итого за Полдник	440		9,8	16,7			65,3		451
*	Рекомендуемая величина			7,7	7,9			33,5	226-458,9	
	Процент от общей массы пищевых веществ			10,7	18,2			71,1		
	Итого за Обед	1070		57,8	64,8			247,7		1803,9

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
						ценность
		г	г	г	г	ккал
	Итого за 1 неделю					
	Завтрак					
95	Буле-Брод с повидлом	80	2,3	5,7	43,9	235,8
54-10	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-11гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	500	20,2	24,4	76,9	607,7
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675,6
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,6	20,1	63,3	
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0,3	0,1	1,1	6,4
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
590	Печенье	30	2,1	2,6	20,3	113
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	720	32,3	24,9	93,7	727,7
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,4	16,4	62,1	
	Полдник					
П/Ф	Вареники	150	16,9	8,4	22,1	232,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
Пром.	Сметана диетическая 10,0%	30	0,8	3	1,2	34,9
	Итого за Полдник	480	19,5	12	59,5	424,5
	Рекомендуемая величина		7,7	7,9	33,5	235-458,3
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,1	13,2	65,3	
	Итого за День	1700	71	61,3	230,1	1550,5

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Пшеница 1 сорт					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
П/Ф	Пельмени	150	14	18,3	18,4	294,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	520	22,7	29,4	65,9	619,2
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675,6
	Процент от общей массы пищевых веществ		19,2	24,9	55,9	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-7г	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11,5	3,7	5,5	101
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Конфеты с шоколадно-кремовыми корпусами	30	0,8	7,7	16,4	138,5
	Итого за Обед	760	25,1	22,4	101,4	708,2
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,9	15,1	68	
	Полдник					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	53,4	266
	Итого за Полдник	300	13,5	7,4	61,8	367,8
	Рекомендуемая величина		7,7	7,9	33,5	235-458,3
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,3	9,7	74,7	
	Итого за День	1580	61,3	59,7	229,1	1695,2

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая
						Ценность ккал
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
253	Каша рисовая вязкая	200	6	10,7	34,7	259,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	570	13,2	14,6	77,3	494,3
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675,6
	Процент от общей массы пищевых веществ		12,6	14	73,4	
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,3	1,5	0,9	18,7
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-9хн	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Пряник	20	1,2	0,9	15	73,2
	Итого за Обед	760	33,5	18,8	108,5	738,6
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		20,8	11,7	67,4	
	Полдник					
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	150	5,4	6,9	33	215,8
54-22гн	Какао с молоком стуженным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Мандарин	60	0,5	0,1	4,5	21
	Итого за Полдник	430	10,9	10,6	69,6	417,1
	Рекомендуемая величина		7,7	7,9	33,5	235-458,3
	Процент от общей массы пищевых веществ		12	11,6	76,4	
	Итого за день	1760	57,6	44	255,4	1977,1

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
						Ценность
	Продукты в 100 г	г	г	г	г	ккал
	Завтрак					
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	65,1
П/Ф	Вареники	180	20,3	10,1	26,5	178,6
54-Эгн	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	40,7
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
Пром.	Сметана диетическая 10.0%	30	0,8	3	1,2	34,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	530	28,1	23,9	83,8	663
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		20,7	17,6	61,7	
	Обед					
7	Салат из моркови	30	0,3	3	2,7	39,5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-2г	Макаронные отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Обед	830	28,1	28,8	84,5	710,6
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		19,9	20,4	59,7	
	Полдник					
564	Булочка домашняя	50	3,7	6	28,7	183,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	350	10,9	11,4	49,5	343,8
	Рекомендуемая величина		7,7	7,9	33,5	235-458.3
	Процент от общей массы пищевых веществ		15,2	15,8	68,9	
	Итого за день	1710	67,1	64,1	217,8	1717,4

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Среда, 2 недели	г	г	г	г	ккал
	Завтрак					
54-10	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-8Гн	Чай со смородиной и сахаром	220	0,3	0,1	7,9	33,9
96	Бутерброд с повидлом	80	3,1	10,6	50,8	311,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	500	19,7	29,1	83,4	675,2
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675,6
	Процент от общей массы пищевых веществ		14,9	22	63	
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	40	1,1	2,9	4,2	46,9
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Вафли с жиросодержажими начинками	20	0,8	6,1	12,5	108,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	720	38,7	20,4	92,6	708,7
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		25,5	13,5	61	
	Полдник					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-1Гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	53,4	266
	Итого за Полдник	340	12,2	5,8	63,5	354,4
	Рекомендуемая величина		7,7	7,9	11,5	235-458,3
	Процент от общей массы пищевых веществ		15	11,1	14	
	Итого за День	1560	70,6	55	257	1738,3

№ рецептуры	Название блюда	г				Энергетическая ценность кал
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	
	Пельмени, 2 недели					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Пяник	30	1,8	1,4	22,5	109,8
	Итого за Завтрак	500	17,7	15,2	106,7	635,1
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675,6
	Процент от общей массы пищевых веществ		12,7	10,9	76,4	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,1	19,8	5	266,1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	730	30	31,4	85,4	744,2
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		20,4	21,4	58,1	
	Полдник					
П/ф	Пельмени	150	14	18,3	18,4	294,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
	Итого за Полдник	350	17,9	21,2	29,6	380,7
	Рекомендуемая величина		7,7	7,9	33,5	235-458,3
	Процент от общей массы пищевых веществ		26	30,9	43,1	
	Итого за День	1530	65,6	67,8	221,7	1710

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность	
						ккал	
	Патрица, 2 нед.						
	Завтрак						
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1		66,1
П/Ф	Вареники	150	16,9	8,4	22,1		232,2
54-22гн	Какао с молоком сухим	200	3,5	3,4	22,3		133,4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7		34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7		93,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		44,4
	Итого за Завтрак	520	25,2	20	80,7		604,1
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67		470-675,6
	Процент от общей массы пищевых веществ		20	15,9	64,1		
	Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,8	5	4,8		67,9
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	200	5	5,8	11,3		116,9
54-7г	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35		196,8
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12		151,8
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11		46,7
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7		34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7		93,8
	Итого за Обед	750	31	20,2	100,5		708,1
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5		705-1036,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		20,4	13,3	66,2		
	Полдник						
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25,3	3		315,8
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2		86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8		46,9
	Итого за Полдник	370	21,5	25,7	33		449,3
	Рекомендуемая величина		7,7	7,9	33,5		235-458,3
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,8	13,2	41,2		
	Итого за день	1640	77,7	51,9	214,2		1761,5