



УТВЕРЖДАЮ:
Начальник Переволоцкого РОО
Т.Г. Кузьмина
«09» августа 2022 г.

**Примерное (единое) десятидневное меню горячего питания
для обучающихся 1-4 классов (7-11 лет)
общеобразовательных организаций
Переволоцкого района**

п.Переволоцкий, 2022

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «ООШ с Татишево»
Н.Г. Кандаурова
Приказ № 90 от 30.08.22г.



**Примерное (единое) десятидневное меню горячего питания
для обучающихся 1-4 классов (7-11 лет)
общеобразовательных организаций
Переволоцкого района**

п.Переволоцкий, 2022

Меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4 классов (7-11 лет)

Наименование сборника: "Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста", Новосибирск, 2021

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
Пром.	Фрукт (мандарин) *	140	1.1	0.3	10.5	49
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Итого за завтрак		625	23	20.2	87.8	624.1
Обед						
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор) **	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Итого за обед		780	25.8	21.9	92.3	667.9
Итого за день		1405	48.8	42.1	180.1	1292
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-9з-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6	3.6	72.4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-25м-2020	Курица тушения с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6

Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	
	Итого за завтрак	550	22.5	18.6	53.7	473.3	
	Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками ***	60	0.5	6.1	4.3	74.3	
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4	
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5	
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	100	12.8	4.1	6.1	112.3	
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8	
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	
	Итого за обед	820	29.9	23.2	113.9	783	
	Итого за день	1370	52.4	41.8	167.9	1256.3	
*** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 "Кукуруза сахарная"							
Среда, 1 неделя							
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8	
Пром.	Фрукт (яблоко) *	120	0.5	0.5	11.8	53.3	
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	
	Итого за завтрак	620	19	15.9	95.1	597.8	
	Обед						
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец) **	60	0.8	0.1	2.9	15.4	
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6	
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1	
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13.9	9.1	12.5	187.5	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	
	Итого за обед	780	26.7	18.2	110.3	728.2	
	Итого за день	1400	45.7	34.1	205.4	1326	
Четверг, 1 неделя							
	Завтрак						
54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	100	3.6	4.7	17	124.5	
54-1т-2020	Запеканка из творога	75	14.8	5.3	10.8	150.6	
Пром.	Джем фруктовый	10	0.1	0	7.2	29	

Пром.	Фрукт (мандарин) *	100	0.8	0.2	7.5	35	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	
	Итого за завтрак	555	28.3	13.8	84.2	573.3	
	Обед						
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор) **	60	0.7	0.1	2.3	12.8	
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	
54-23м-2020	Биточек из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5	
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	665.3	
	Итого за обед	800	36.9	18.4	103	1330.6	
	Итого за день	1355	65.2	32.2	187.2	1903.9	
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	100	12.8	4.1	6.1	112.3	
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8	
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	
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	520	22.6	11.6	71.6	481.2	
	Обед						
54-9з-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6	3.6	72.4	
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2	
54-1г-2020	Макароньы отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12.4	1.9	167.4	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	
	Итого за обед	780	33.3	32.7	94.7	806.6	
	Итого за день	1300	55.9	44.3	166.3	1287.8	
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9	
Пром.	Фрукт (мандарин) *	140	1.1	0.3	10.5	49	

54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	
	Итого за завтрак	610	14.7	11.2	85.2	500	
	Обед						
54-8з-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью ****	60	1	6.1	5.8	81.5	
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5	
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	
	Итого за обед	705	29.1	30.5	90.3	751.5	
	Итого за день	1315	43.8	41.7	175.5	1251.5	
	**** - в период с 1 марта заменяется на 54-12з-2020 "Икра морковная"						
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор) **	60	0.7	0.1	2.3	12.8	
54-2г-2020	Макаронные отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7	
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	
	Итого за завтрак	680	11.7	7.2	81.5	436.5	
	Обед						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец) **	60	0.5	0.1	1.5	8.5	
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6	
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5	
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	
	Итого за обед	975	33.1	16.6	116.7	748	
	Итого за день	1655	44.8	23.8	198.2	1184.5	
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3	
Пром.	Фрукт (яблоко) *	120	0.5	0.5	11.8	53.3	

54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	
	Итого за завтрак	605	16.4	11.4	75.4	469.3	
	Обед						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0.6	5.3	4.1	67.1	
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	
54-24м-2020	Шницель из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5	
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1	
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	
	Итого за обед	750	32.3	21.4	101.5	728.7	
	Итого за день	1355	48.7	32.8	176.9	1198	
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8	
Пром.	Фрукт (банан) *	150	2.3	0	33.6	143.4	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	
	Итого за завтрак	650	25	18.9	109.6	707.3	
	Обед						
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2	
54-9с-2020	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13.4	12.7	5.3	189.2	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	
	Итого за обед	760	33.1	26.3	85.6	710.7	
	Итого за день	1410	58.1	45.2	195.2	1418	
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	100	4.1	4.6	19.3	135.1	
54-1т-2020	Запеканка из творога	75	14.8	5.3	10.8	150.6	
Пром.	Джем фруктовый	5	0	0	3.6	14.5	

Пром.	Фрукт (мандарин) *	100	0.8	0.2	7.5	35	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	
	Итого за завтрак	550	28.7	13.7	82.9	569.4	
	Обед						
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор) **	60	0.7	0.1	2.3	12.8	
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5	
54-1г-2020	Макаронь отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	80	10.9	9.7	5.4	152.9	
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1	
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	
	Итого за обед	800	30	22	111	760.8	
	Итого за день	1350	58.7	35.7	193.9	1330.2	

* Фрукт - допускается выдача иных фруктов.

** Овощи в нарезке - допускается использование иных овощей.