

УТВЕРЖДЕНО
приказом от 30.08.2024г.№159-од
Директор_____Родионова Н.А.

Примерное 10-ти дневное меню на 2024-2025 учебный год

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 день завтрак (1-4 классы)						
451	Биточки мясные из свинины с соусом	50/30	15,9	14,4	16	261
16	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100/50	1,4/2,1	5,1/7,65	8,9/13,4	88/132
508	Каша гречневая со сливочным маслом	100/3	5,6	7,2	27,5	202
685	Чай с сахаром	200	0	5	0	20
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,4	13,6	72
	Фрукт	100	1,5		35	66
	Кондитерское изделие	10	1,5	1,8	12	60
	Пищевая энерг. ценность		34	38,2	209,1	1282

1 день завтрак

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
161	Суп молочный с манкой	200/250	5,3/6,6	6,88/8,6	14,6/18,3	141/176
685	Чай с сахаром	200	0	5	0	20
	Хлеб пшеничный (батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108
	Сыр твердый	10/10	2,5/3,75	5/7,5	0,09/0,13	66/99
	Кондитерское изделие	10/15	1,5/2,25	1,8/2,7	12/18	60/90
обед						
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
16	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100/50	1,4/2,1	5,1/7,65	8,9/13,4	88/132
124	Щи из свежей капусты с мясом птицы	25/200/250	3,44/4,3	4,3/5,4	10,6/13,2	101/12
508	Каша гречневая со сливочным маслом	150/200	12,2/16,2	11,9/15,8	27,2/36,2	269/358
451	Биточки мясные из свинины с соусом	50/30	15,9	14,4	16	261
685	Чай с сахаром	200	0	5	0	20
	Хлеб ржаной	40/60	3,0/4,5	1,2/1,8	20/30	106/159
	Пищевая энерг. ценность		35,8/48,6	43,3/59,95	170,4/215,9	1216/1624

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
---	-------------------	-------	-------	------	----------	---------

рецеп туры		блюда, гр.				ность
2 день завтрак (1-4 классы)						
43	Помидор порционно (Икра свекольная)	50	0,9	7,1	3,9	85
516	Макароны отварные с маслом сливочным	100/3	3,4	6,1	22,8	163
487	Мясо курицы со сливочным маслом	50/5	157	8,9	0,4	144
685	Компот их сухофруктов	200	0,3	15,7	31,4	124
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,4	3,6	72
	Кондитерское изделие	10	1,5	1,8	12	60
	Сок фруктовый	200	1,4		24,4	108
	Пищевая энерг. ценность		34	47,5	150,8	102

2 день завтрак

№ рецеп туры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
311	Каша пшеничная молочная с масло и сахаром	150/200	3,3/4,4	10,2/13,6	51/67,4	305/406
685	Компот их сухофруктов	200	0,3	15,7	31,4	124
	Хлеб пшеничный (батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108
	Сыр твердый	10/10	2,5/3,75	5/7,5	0,09/0,13	66/99
	Кондитерское изделие	10/15	1,5/2,25	1,8/2,7	12/18	60/90
обед						
№ рецеп туры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
43	Помидор порционно (Икра свекольная)	50	0,9	7,1	9	85,0
139	Суп картофельный с горохом с мясом птицы	25/200/250	5,0/6,2	4,5/5,6	18/22,3	133,6
487	Мясо курицы со сливочным маслом	50/5	157	8,9	0,4	144,0
616	Макароны отварные с маслом сливочным	100/3	3,4	6,1	22,8	163,0
685	Компот их сухофруктов	200	0,3	15,7	31,4	124,0
	Хлеб ржаной	40/60	3,0/4,5	1,2/1,8	20/30	106,0
	Пищевая энерг. ценность		46,3/66,4	59,3/85,74	237,7/303,5	755,0

№ рецеп туры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
3 день завтрак (1-4 классы)						
291	Плов из птицы	150	20,20	17,00	35,69	377
19	Огурец порционно	50	0,54	4,3	2,34	51
647	Кисель из повидла	200	0,6		31,4	124
	Сок фруктовый	200	1,4		24,4	108
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106

	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,4	3,6	72
	Кондитерское изделие	10	1,5	1,8	12	60
	Фрукт	100	1,5		35	66
	Пищевая энерг. ценность		22,5	19,8	159,4	836

Здень завтрак

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
305	Суп молочный из макаронных изделий с маслом и сахаром	150/200	5,4/7,2	8,6/11,5	30/40	225/300
685	Чай с сахаром	200	0	5	0	20
	Хлеб пшеничный (батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108
	Сыр твердый	10/10	2,5/3,75	5/7,5	0,09/0,13	66/99
	Кондитерское изделие	10/15	1,5/2,25	1,8/2,7	12/18	60/90

Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
19	Огурец порционно	50	0,54	4,3	2,34	51
110	Свекольник с мясом цыплят	25/200/250	6,0/7,5	6,0/8,3	28/35	199/331
492	Плов с мясом птицы	150	10,8	5,9	18,9	175
647	Кисель	200	0,6		31,4	124
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106
	Пищевая энерг. ценность		41,3	61,2	200,5	1514

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
4 день завтрак (1-4 классы)						
16	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100/50	1,4/2,1	5,1/7,65	8,9/13,4	88/132
374	Рыба тушеная с овощами или котлета в рыбном соусе	100/30	0,9	7,1	3,9	85
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	100/3	2,1	4,5	14,6	109
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106
539	Компот их сухофруктов	200	0,3		31,4	124
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,4	3,6	72
	Кондитерское изделие	10	1,5	1,8	12	60
	Фрукт	100	1,5		35	66
	Пищевая энерг. ценность		24,5	18,3	135,4	814

4 день завтрак

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
-------------	-------------------	------------------	-------	------	----------	--------------

№ рецеп туры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
150	Суп картофельный с перловой крупой и мясом птицы	250/10/25	3,4/4,3	4,3/5,4	10,6/13,2	101,6
374	Тефтеля из свинины с соусом томатным	60/30	15,7	8,9	0,4	144
214	Капуста тушёная	100/100	2,5	4,6	10,7	94
	Хлеб ржаной	40/60	3,0/4,5	1,2/1,8	20/30	106/159
685	Чай с сахаром	200	0	5	0	20
	Пищевая энерг. ценность		7,9/9,4	25/25,6	31/41	233.5/286,5

№ рецеп туры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
6 день завтрак (1-4 классы)						
19	Огурец порционно	50	0,54	4,3	2,34	51
216	Картошка тушеная с мясом птицы	100/3	2,1	4,5	14,6	109
647	Кисель	200	0,6		31,4	124
	Сок фруктовый	200	1,4		24,4	108
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,4	3,6	72
	Кондитерское изделие	10	1,5	1,8	12	60
	Сок фруктовый	200	1,4		24,4	108
	Пищевая энерг. ценность		24,2	31,6	153.2	1032

6 день завтрак

№ рецеп туры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
305	Каша «Дружба»	150/200	5,4/7.2	8.6/11.5	30/40	225/300
647	Кисель	200	0,6		31,4	124
	Хлеб пшеничный (батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108
	Масло сливочное	10/10	2,5/3,75	7,0/10,5	0,09/0,13	66/99
	Кондитерское изделие	10/15	1,5/2,25	1,8/2,7	12/18	60/90

обед

№ рецеп туры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
19	Огурец порционно	50	0,54	4,3	2,34	51
110	Суп рисовый с мясом птицы	25/10/200/250	3,44/4,3	4,32/5,4	10,6/13,2	101,6/
516	Картошка тушеная с мясом птицы	100/3	2,1	5,5	14.5	126
647	Кисель	200	0,6		31,4	124
	Хлеб ржаной	40/60	3,0/4,5	1,2/1,8	20/30	106/159
	Пищевая энерг. ценность		41,3	61,2/80,5	200,5/249	1514/1903
№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий

рецеп туры		блюда, гр.				ность
7 день завтрак (1-4 классы)						
451	Котлета из птицы с соусом томатном	50/30	14,3	3,3	10,0	127.1
43	Помидор порционно (Икра свекольная)	50	0,9	7,1	3,9	85
508	Каша гречневая со сливочным маслом	150/200	12,2/16,2	11,9/15,8	27,2/36,2	269/338
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106
685	Чай с сахаром	200	0	5	0	20
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,4	3,6	72
	Кондитерское изделие	10	1,5	1,8	12	60
	Сок фруктовый	200	1,4		24,4	108
	Пищевая энерг. ценность		34	38,2	209,1	1282

7 день завтрак

№ рецеп туры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
311	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	150/200	3,3/4,4	10,2/13,6	51,7/67,4	305/400
685	Чай с сахаром	200	0	5	0	20
	Хлеб пшеничный (батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108
	Сыр твердый	10/10	2,5/3,75	5/7,5	0,09/0,13	66/99
	Кондитерское изделие	10/15	1,5/2,25	1,8/2,7	12/18	60/90
обед						
№ рецеп туры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
43	Помидор порционно (Икра свекольная)	50	0,9	7,1	3,9	85
43	Борщ из свежей капусты	250/25	1,4	5,1	8,9	88
451	Котлета из птицы с соусом томатном	50/30	14,3	3,3	10,0	127.1
508	Каша гречневая со сливочным маслом	150/180	11,6/14	10,4/12,5	42,6/51	279/ 338
	Хлеб ржаной	40/60	3,0/4,5	1,2/1,8	20/30	106/159
685	Чай с сахаром	200	0	5	0	20
	Пищевая энерг. ценность		46,3/66,4	59,3/85,7	237,7/303,5	802,8/914,2

№ рецеп туры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
8 день завтрак (1-4 классы)						
374	Тефтеля из свинины с соусом томатным	60/30	15,7	8,9	0,4	144

16	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100/50	1,4/2,1	5,1/7,65	8,9/13,4	88/132
520	Макароны с маслом сливочным	150	3,4	6,1	22,8	163
685	Компот их сухофруктов	200	1,4		24,4	124
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,4	3,6	72
	Кондитерское изделие	10	1,5	1,8	12	60
	Сок фруктовый	200	1,4		24,4	108
	Пищевая энерг. ценность		24,5	18,3	135,4	814

8 день завтрак

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
161	Суп молочный с гречневой крупой	200/250	5,3/6,6	6,88/8,6	14,6/18,3	141/176
685	Компот их сухофруктов	200	0,3	15,7	31,4	124
	Хлеб пшеничный (батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108
	Масло сливочное	10/10	2,5/3,75	7,0/10,5	0,09/0,13	66/99
	Кондитерское изделие	10/15	1,5/2,25	1,8/2,7	12/18	60/90

обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
124	Щи из свежей капусты с мясом птицы	25/200/250	3,44/4,3	4,3/5,4	10,6/13,2	124
16	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100/50	1,4/2,1	5,1/7,65	8,9/13,4	88/132
374	Тефтеля из свинины с соусом томатным	60/30	15,7	8,9	0,4	144
520	Макароны с маслом сливочным	150	3,4	6,1	22,8	163
685	Компот их сухофруктов	200	0,3	15,7	31,4	124
	Хлеб ржаной	40/60	3,0/4,5	1,2/1,8	20/30	106/159
	Пищевая энерг. ценность		35,8/48,6	43,3/59,9	170,4/215,9	1216/1602,4

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
9 день завтрак (1-4 классы)						
492	Плов из птицы	150	27,3	8,1	33,2	314,6
647	Кисель из повидла	200	0,6		31,4	124
19	Огурец порционно	50	0,54	4,3	2,34	51
200	Сок фруктовый	200	1,4		24,4	108
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,4	3,6	72
	Кондитерское изделие	10	1,5	1,8	12	60
	Фрукт	100	1,5		35	66
	Пищевая энерг. ценность		22,5	19,8	159,4	1242,7/1286,7

9 день завтрак

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
305	Суп молочный с овсяной крупой	200/250	4,2/5,3	6,2/7,7	14,7/18,4	122,4/
647	Кисель из повидла	200	0,6		31,4	124
	Хлеб пшеничный (батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108
	Сыр твердый	10/15	2,5/3,75	5/7,5	0,09/0,13	66/99
	Кондитерское изделие	10/15	1,5/2,25	1,8/2,7	12/18	60/90
Обед						
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
110	Свекольник с мясом цыплят	25/200/250	6,0/7,5	6,0/8,3	28/35	199/331
19	Огурец порционно	50	0,54	4,3	2,34	51
492	Плов с мясом курицы	150	10,8	5,9	18,9	175
647	Кисель из повидла	200	0,6		31,4	124
	Хлеб ржаной	40/60	3,0/4,5	1,2/1,8	20/30	106/159
	Пищевая энерг. ценность		50,2	57,6/78,2	203,1/254,24	1491/1514

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
10 день завтрак (1-4 классы)						
16	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100/50	1,4/2,1	5,1/7,65	8,9/13,4	88/132
101	Гуляш из мяса свинины	50/10	6,5	14,7	1,85	166,5
516	Картофельное пюре с маслом сливочным	100/3	2,1	5,5	14,5	126
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106
539	Компот их сухофруктов	200	0,3	15,7	31,4	124
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,4	3,6	72
	Кондитерское изделие	10	1,5	1,8	12	60
200	Сок фруктовый	200	1,4		24,4	108
	Фрукт	100	1,5		35	66
	Пищевая энерг. ценность		40,75	66,8	184,58	1481,8

10 день завтрак

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
161	Суп молочный с манкой	150/200/5	24,55/32,6	20,6/27,4	30,6/40,8	410/540
539	Компот их сухофруктов	200	0,3	15,7	31,4	124
	Хлеб пшеничный (батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108
	Сыр твердый	10/10	2,5/3,75	5/7,5	0,09/0,13	66/99
	Кондитерское изделие	10/15	1,5/2,25	1,8/2,7	12/18	60/90

обед						
№ рецеп туры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
	Суп перловый с мясом цыплят	25/10/200/250	3,44/4,3	4,32/5,4	10,6/13,2	101,6
16	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100/50	1,4/2,1	5,1/7,65	8,9/13,4	88/132
101	Гуляш из мяса свинины	50/10	6,5	14,7	1,85	166,5
520	Пюре картофельное с маслом	150/5	3,15	6,75	21,9	163,5
	Хлеб ржаной	40/60	3,0/4,5	1,2/1,8	20/30	106/159
539	Компот их сухофруктов	200	0,3	15,7	31,4	124
	Пищевая энерг. ценность		70,3/66,4	65/111	195,4/242,8	1656/